

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 218 . januar 2014



Godt Nytår



"Så ti dog stille" – synes Jakob at sige til de urolige løbere på kort bane til Nytårsløbet

Vigtige adresser m.m.

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 75 64 10 27

Kasserer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140 A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20 10 22 75

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
Per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

Britta Ank og Hans Jørgen Vad
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
<http://www.horsensok.dk>

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10, Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 75 66 52 36

Udløberen net / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Husk deadlines i 2014!!

Deadline	Udgives
5/1	10/1
15/3	28/3
15/4	28/4
15/5	3/6 (trykt blad)
15/8	28/8
15/9	28/9
15/10	28/10
15/11	3/12 (trykt blad)

Forside

Fidusmestre: Rikke og Mikkell
Nytårsløb: Flemming, Kenneth, Carsten, Troels
Nytårsløb: Starten kort bane



Formanden har ordet

Af Lars Sørensen

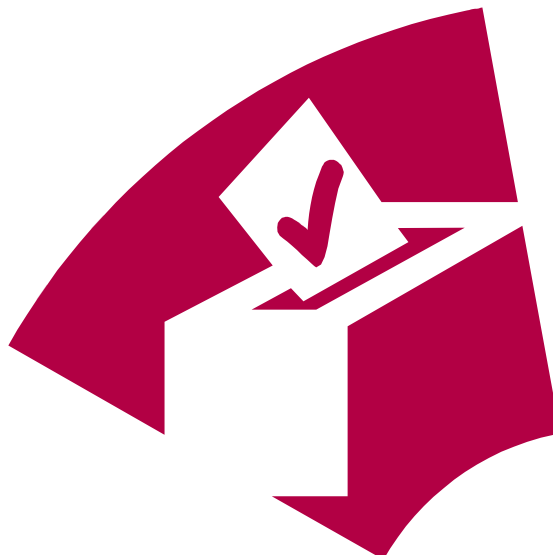
Denne gang er det for mit vedkommende sidste gang, jeg skal skrive formandens ord. Men læs i dette blad lidt om mine 18 år som formand.

Læs også beretningerne og husk at komme til generalforsamlingen.

Vi har nu fået renoveret lidt i vores køkken og fået nyt komfur og en hurtig opvaskemaskine. Tak til veteranerne med Finn Grynderup i spidsen for et meget hurtigt stykke arbejde.

I 2014 har vi lånt en af vores skove ud til Vejle Stafetten. Der bliver altså Vejle Stafet i Palsgård.

Vi mangler stadig interesserede til at påtage sig et stykke bestyrelsesarbejde. Kom nu ud af busken, det er faktisk spændende.



Vi mangler også 4 klubvagter til supertirsdagene. Senest på generalforsamlingen skal der tages stilling til, hvad vi gør, hvis vi ikke kan få disse vagter besat.

Da årets pokaler er uddelt ved diverse lejligheder, vil jeg lige nævne de modtagere, som ikke vedrører klubmesterskaberne.

Fiduspokalen:	Carsten Thyssen
Championpokalen:	Jacob Mikkelsen
Ungdomslederpokalen:	Mads Mikkelsen

Vi ses i klubhuset lørdag eller tirsdag.

Indkaldelse til generalforsamling

Af Lars Sørensen
på bestyrelsens vegne

Der er generalforsamling tirsdag den 28. januar 2014, kl. 19 i klubhuset

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af bestyrelse
 - a. Formand
 - b. Kasserer
 - c. Træningsudvalg
 - d. Bestyrelsesmedlem
 - e. Revisor
 - f. Revisorsuppleant
7. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest den 21. januar 2014.



Formandens beretning

Af Lars Sørensen

Endnu et godt år for klubben er gået. Påskeløbet har naturligvis været en stor og spændende opgave, som mange medlemmer har deltaget i at løse. Med sne og meget koldt vejr var betingelserne ikke helt lette. Postudsætterne havde svært ved at få poststativerne i jorden, men det blev et rigtig godt arrangement, som kyndigt blev styret af brødrene Thyssen som stævneledere.

Jeg har allerede fået opfordringer til, at vi skal søge igen om at arrangere dette stævne, men det kan tidligst blive i år 2021. Lidt til klubkassen gav arrangementet også, og alle blev udstyret med en flot jakke til arrangementet. Glædeligt at så mange af klubbens medlemmer ville bruge en stor del af påsken og tiden før på klubben.

Vi har derfor brugt lidt af overskuddet på nogle moderniseringer af køkkenet i klubhuset. Vi har fået nogle ønsker på bl.a. en hurtig opvaskemaskine, og den er nu klar til brug. Nogle har derfor sagt, at nu bliver der kamp om at få en klubvagt. Jeg håber, at det er rigtigt, så vi fortsat kan få lidt at spise, når vi mødes til klubaften om tirsdagen. Klubhuset er vores sociale base, og det er rigtigt, at det kan føles lidt tomt på nogle tirsdage i klubhuset, men det er meget vigtigt, at vi fastholder denne aften, og tiderne kan hurtigt skifte igen.

Mange medlemmer benytter sig af ungdomsafdelingens tilbud om tirsdagstræning, og nu er det også muligt at træne struktureret om torsdagen, hvor træningsudvalget tilbyder træning. Jeg tror og håber, at endnu flere vil komme til træning om torsdagen i 2014.

Ungdomsafdelingen har mange deltagere om tirsdagen. Lige nu har klubben mange helt unge løbere, og en del der knap nok kan kaldes løbere. Det er meget glædeligt at se, og jeg ser mange gode år for klubbens ungdom, men det kræver, at vi alle er klar til at hjælpe ungdomsafdelingen. Det er der mange, der gerne vil, flere trænere er i gang, og veteranklubben hjælper med postudsætningen. Alt dette styret af et ungdomsudvalg med Mads Mikkelsen i spidsen. Helt fortjent blev Mads også årets ungdomsleder i klubben.

Korttegnerne har i år udfærdiget deres egen beretning, som kan læses i klubbladet. Der er kommet et par nye folk til, men der kan godt bruges nye korttegnere, og skulle der være nogle helt unge, der har tid og lyst, er der altid små som store opgaver at gå i gang med. Arbejdet med kortene til Påskeløbet har været den store opgave i 2012/13 med nogle meget fine kort som resultat.

Sidst på året blev der afholdt et ekstra medlemsmøde, som bestyrelsen har fået ros for. Det var en udløber af, at bestyrelsen havde været på et længere kursusforløb i klubudvikling. Vi har nu visioner og mål, som den nye bestyrelse kan styre klubben efter i fremtiden. Samtidig er det fint for medlemmerne en gang imellem at se, hvilken vej klubben går. Medlemsmødet var godt besøgt, og det var dejligt at se.

Beringsstafetten fortsætter som en stor succes. Her var det glædeligt, at nye funktionsledere var parate til at springe til, så vi kan fortsætte det gode samarbejde med Atletica. Vi måtte aflyse Kvindeløbet på grund af for få



tilmeldte, og overvejer nu grundigt, om vi skal arrangere et andet løb, men konkurrencen på dette område er stor, så måske skal vi holde os til orienteringsløb.

Men nye tiltag er altid velkomne, og Carsten Thyssens idé med en løbeskole for ungdom i uge 32 blev en succes som gentages i 2014. Økonomisk blev løbeskolen også bakket op af bl.a. Horsens Kommune.

Divisionsmatcherne har haft fin opbakning fra klubbens løbere. Mange har benyttet sig af tilbuddet om bus til løbene, når vi skal langt væk for at løbe. Vi er fortsat i 1. division, og mon ikke vi i 2014 kan drille de store klubber lidt – man har vel lov at håbe.

Et sted, hvor opbakningen knap har været så stor er Klubfesten i klubhuset. Jeg håber, at lidt flere vil komme til festen i 2014. Det er faktisk ret hyggeligt, men lidt "ensomt" at dele pokaler ud til nogle der ikke er til stede.

Veteranklubben vokser fortsat, og de mange opgaver med at vedligeholde klubhuset er løst perfekt. Jeg ved, det er hyggeligt at komme i veteranklubben, hvor der er mange spændende ture og arrangementer, men deres hjælp er uundværlig for klubbens arbejde.

Nu vi er ved frivilligheden. kan jeg nævne, at vi har mange frivillige i klubben, som på den ene eller anden måde påtager sig opgaver. Nogle opgaver er mere synlige end andre, og jeg vil gerne have den synlighed til at være endnu mere klar, så alle i klubben ved, hvor meget der foregår i klubben. Derfor skriv gerne om det i klubbladet. Vores sport kræver mange frivillige, og over 100 af klubbens medlemmer laver en eller anden form for frivilligt arbejde i klubben. Tak for det tror jeg godt, vi alle kan sige.

Sportsligt har vi vundet en del mesterskaber, og der har været udført et fint stykke arbejde for at stille mange stafethold til mesterskaberne. I alt har 14 forskellige løbere vundet mesterskaber i årets løb.

Pressedækning kan vi ikke klage over. Vi har været meget i medierne og overalt, hvor jeg kommer frem giver det genlyd; med andre ord er vi meget synlige i lokalområdet, og det er en glæde for mig som formand. Vi kan ikke leve i det skjulte ude i skoven, og det gør vi bestemt heller ikke.

Spændende bliver det med 80 ha ny skov ved Rugballegård, hvilket betyder at Åbjergskoven udvides. Dette arbejde med planer for skovrejsningen går snart i gang, og vi vil naturligvis søge indflydelse.

Indflydelse har vi også haft omkring planerne for at gøre området ved Bygholm Sø endnu mere attraktivt, og der er gode chancer for en bro tværs over søen.

Via breddeudvalgets arbejde forsøger vi fortsat at tiltrække nye medlemmer til vores herlige sport. Det er gået godt med medlemstilgangen i 2013 med flere nye familier, som også tager aktivt del i klubarbejdet.

Vi har præsenteret o-løb for mange skoler via skoleløb og Naturløbet, og skolerne bruger også de faste poster, så mon ikke det på lang sigt giver et par nye medlemmer.

Klubben er ikke repræsenteret så meget i Nordkredsens og Forbundets arbejde, og det er måske ved at være tiden, hvor vi deltager lidt her, altså lidt mere udadvendthed i det overordnede arbejde i forbundet.

Vi er meget perfektionistiske i vores arbejde, og alle gør deres arbejde for klubben på bedste vis, men jeg vil godt alligevel advare lidt mod dette, for kravene skulle nødig være så store, at det afholder nogle fra at lave et stykke arbejde.

I en beretning må man gerne se lidt fremad, men det vil jeg afholde mig lidt fra, da denne beretning er den sidste med mig som formand. Men fremtiden ser lys ud kan jeg roligt sige.

TAK TIL ALLE I KLUBBEN FOR ET GODT ÅR 2013



En gammel veterans tilbageblik

Af Einar Thomsen



Efter Oles fyldestgørende indlæg i Udløberens decembernummer kan jeg ikke tilføje yderligere til årsberetningen for 2013.

I stedet vil jeg fortælle lidt om, hvad der får mig, som er klubbens ældste medlem, til at mødes med de andre veteraner hver torsdag.

Efter jeg for ca. 40 år siden, som løber, blev meldt ind i Horsens ok, har jeg haft mange gode oplevelser og fået mange gode venner. Det er en tid man aldrig glemmer.

Når vi færdes i skovene, dukker der tit minder op fra den gode tid. Ord som: "Kan du huske dengang?" hører man ofte. Uanset om vi er samlet i klubhuset, på vandretur i skovene, på virksomhedsbesøg og lignende, hygger vi os, og man føler, at man kommer hinanden ved.

Vi har på vores ture haft mange interessante, oplysende og lærerige oplevelser. Når man efter en vandretur, træt og sulten, finder bænke og borde, hvor vi kan nyde vores medbragte mad, solen skinner, flot udsigt over landskabet og hyggesnak over bordet, så lever man livet.

Da vi startede for 13 år siden var vi 10 medlemmer, i dag er vi 43.

Med håbet om mange gode oplevelser – ikke kun i 2014, men også de kommende år, ønsker veteranerne alle Horsens ok's medlemmer et godt nytår.



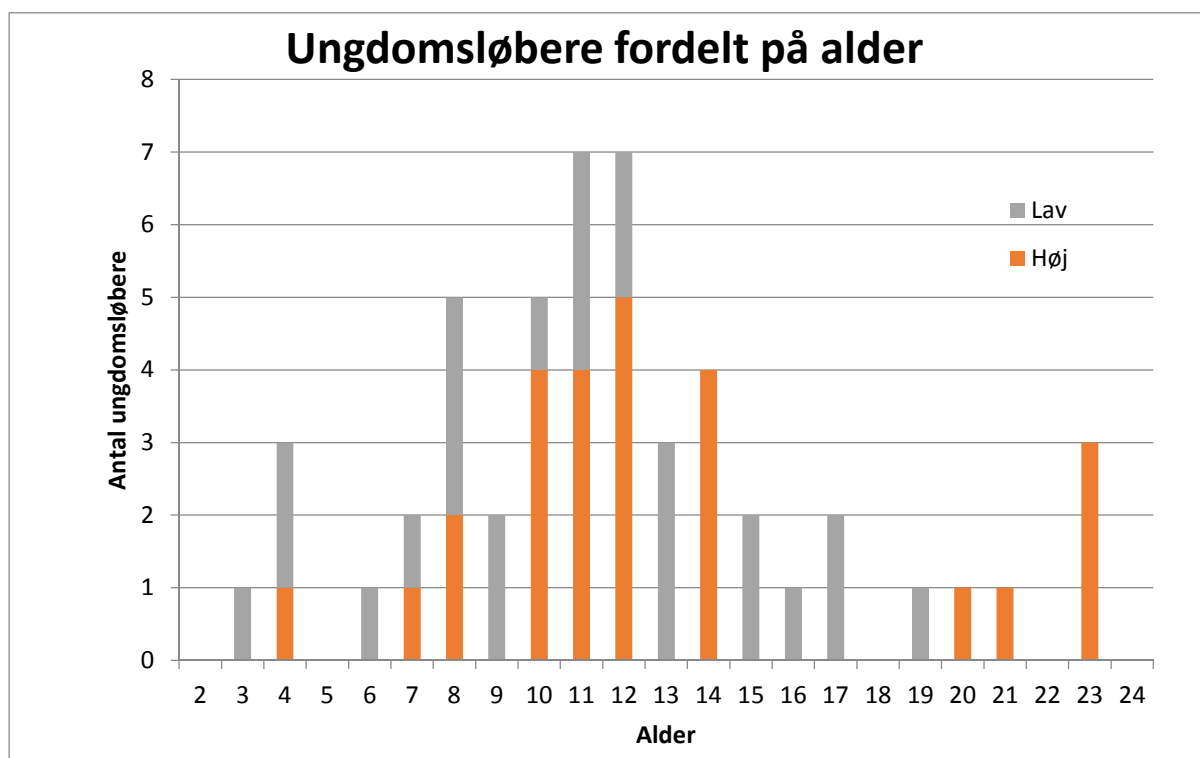
Beretning fra ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

I ungdomsudvalget arbejder vi efter 2 prioriteter – det sociale og det orienteringsmæssige. Det skal være sjovt at komme til træning i Horsens OK, både fordi man møder sine venner, og fordi man udvikler sig som orienteringsløber.

Vi har i Horsens OK ca. 51 aktive ungdomsløbere. Nedenfor vises en graf, hvor ungdomsløberne er fordelt efter deres alder i 2013. Farverne viser, om det er løbere med et højt eller lavt aktivitetsniveau. Det ses, at vi har en stærk gruppe af løbere på 8, 10, 11 og 12 år, mens gruppen af løbere fra 15 år og op er smal, ligesom også gruppen under 8 år er smal.

Ungdomsafdelingens målsætning i 2014 og de kommende år er at fastholde den stærke gruppe af løbere i alderen 8-14 år, udvikle dem og samtidig tiltrække nye yngre ungdomsløbere og dermed udbygge ungdomsafdelingen aldersspænd.



Tirsdagstræning

Vores primære aktivitet er tirsdagstræningen. Om vinteren træner gruppen under 12 år i gymnastiksalen på Midtbyskolen. Umiddelbart har det ikke så meget med orienteringsløb at gøre, men alligevel er træningen vigtig. Børnene har det sjovt, får motion og holder kontakten med de andre ved lige hen over vinteren. Løberne over 12 år løbetræner om vinteren, fordi det forbereder dem på de øgede fysiske udfordringer, de møder i de ældre løbsklasser.

Om sommeren trænes orienteringsløb i skovene rundt omkring Horsens. Vi har besluttet at løbe i de skove, der ligger tæt på Horsens for at gøre køreafstanden kort. Alle ungdomsløberne deltager i samme træning, bl.a. fordi det er nemmere for forældre med søskende at skulle til samme træning.

Der er, afhængig af træningsoplægget, 4 baner: en begynderbane på 1-1,5 km, en let på 2-3 km, en mellemsvær på 3,5-4,5 km og en svær momentbane på 5-6 km. Banerne er også åbne for klubbens voksne løbere.



I 2013 har vi tilbudt træning på følgende hold

Skovtrolde, 3-6 år: Træner forår: Maiken Thyssen. Efterår: Gitte Dyrhund

Begyndere, 6-13 år: Træner forår: Hjalte Thomsen og Irene Mikkelsen. Efterår: Astrid Ank, Maiken Thyssen og Irene Mikkelsen

Erfarne, 9-13 år: Træner forår og efterår: Nicklas Mønster Jørgensen og Rikke Holm Jensen

Introhold for voksne og ungdomsløbere +14 år: Træner forår og efterår: Per Mønster Jørgensen. Træningen tilbydes i samarbejde med breddeudvalget.

Ungdomsudvalget vil benytte lejligheden til at takke de i alt **8 trænere** for det store arbejde med at arrangere træningen i 2013.

Således er løberne fra 9-13 år opdelt efter orienteringsmæssig kunnen for bedre at kunne målrette træningen og udvikle den enkelte løber. Dermed arrangeres træningen efter de af forbundet udviklede ATK-principper (Alders-relateret Trænings Koncept) med fokus på at udvikle den enkelte løber i forhold til alder og niveau. Vi har som målsætning, at løberne skal lære noget til træning, fordi – det tror vi er det sjoveste!

I alt har vi afviklet 24 sommertræninger, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænerne lægger baner, forbereder og gennemfører træningsøvelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og Hanne B. Madsen, Jannie Thorstein og Runa Iversen har på skift haft frugt med.

Alt i alt et imponerende stykke arbejde, som ungdomsudvalget vil takke alle for!

I sommerhalvåret fører vi fremmødestatistik. Her udviklingen i antallet af flittige løbere:

	Forår 10	Efterår 10	Forår 11	Efterår 11	Forår 12	Efterår 12	Forår 13	Efterår 13
Over 13	6	5	7	7	5	1	2	1
Under 13	13	14	15	18	24	26	29	28
I alt	19	19	22	25	29	27	31	29

En flittig løber er defineret ved at have deltaget i 8 træninger i foråret, eller 7 træninger i efteråret.

Det kan konstateres, at vi har formået at fastholde og udbygge antallet af flittige løbere, der deltager til tirsdags-træningen. Det er en udvikling, vi er utroligt glade for i ungdomsudvalget, og som vi fortsat vil prioritere højt i 2014. Tirsdagstræningen er grundlaget for ungdomsarbejdet og løbernes videre udvikling.

Ungdomsudvalget har haft fokus på at omdanne den store opbakning om tirsdagen til konkurrencedeltagelse i weekenderne. Det er lykket så godt, at vi i gennemsnit havde 18,3 løbere til start i årets 3 divisionsmatcher, en flot stigning i forhold til 2012, hvor gennemsnittet var 13,7 – og det endda med lange afstande til årets divisionsmatcher. Vi havde 4 ungdomshold til start i til DM stafet, hvilket er samme antal som i 2012. På årets sidste ungdomskursus havde vi 10 deltagere til kredsens U1-kursus og 4 til U2-kurset. I ungdomsudvalget er vi meget tilfredse med denne tilslutning. Arbejdet med at omdanne opbakningen om tirsdagen til konkurrencedeltagelse vil også få høj prioritet i 2013.



Rekruttering

Horsens OK arrangerede i april Find-vej-dagen. Det gav efterfølgende en stor tilslutning af nye løbere til tirsdags-træningen, og i år også en del nye medlemmer; faktisk har klubben fået i alt 35 nye medlemmer i år. I år startede vi sammen med breddeudvalget et introduktionshold for nye voksne og ungdomsløbere over 14 år. Desuden satte vi målrettet på at modtage og forklare vores sport til de nye løbere og potentielle medlemmer og i år altså med succes. Ungdomsafdelingen fortsætter samarbejdet med breddeudvalget om rekruttering i 2014.

Især Karsten Stald har bidraget til skoleorienteringsarbejdet. Ud over at afholde en række arrangementer for interesserede skoler har Karsten med Lars Sørensen og veteranerne afholdt 2 Naturløb for skoler sponsoreret af Aktiv Rundt i Danmark. Forårets løb blev ramt af lærer-lockouten, mens Naturløbet i august tiltrak over 400 løbere. Vi tror på, at den synlighed vi får gennem disse arrangementer bidrager til at tiltrække nye medlemmer.

Klubture

Ungdomsafdelingen arrangerer hvert år, som en del af ATK-programmet, 2 klubture. Klubturene er åbne for hele klubben og ikke kun ungdomsløbere. Formålet med turene er at have det sjovt og træne og fokusere på orienteringsteknikken i andre terræntyper end de hjemmehavende.

I foråret gik klubturen, der var arrangeret af træningsudvalget, til klitterrænerne i Thy i forbindelse med divisionsmatchen i Bøgsted Rende. I efterårsferien gik turen til det nordiske terræn ved Göteborg. Ud over ATK-turene arrangerede ungdomsudvalget – godt hjulpet af Karen Sieg – en tur for hele klubben til DM-weekenden på Møn. Vi havde hyggelige ture med gode orienteringsmæssige og sociale oplevelser.

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget prioriterer også det sociale, derfor har vi henover året en række sociale arrangementer. Mette Kokholm og Runa Iversen arrangerede i januar overnatning i klubhuset for løbere op til 12 år. Maiken Thyssen med hjælpere arrangerede fastelavnsfest. Vi afsluttede forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til Beringsstafetten og i november holdt Maiken Thyssen med hjælpere ungdomsklubfesten. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling i forbindelse med tirsdagstræningen.

Talentudvikling

Horsens OK deltager i Talent Center Midtjylland, hvor Ole Søgaard repræsenterer Horsens OK. TC Midtjylland er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse løbere fra 14 år og ældre kan udvikle deres orienteringsevner.



Horsens OK har indgået samarbejde med Horsens Kommune og Team Danmark, og er således en del af Horsens som Eliteidrætskommune. At vi er med i aftalen, tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen indebærer, at vi også fremover kan sende talenter i Eliteidrætsklasse fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I år startede Ida Thesbjerg på 7. klasse i eliteidrætsklassen, men stoppede efterfølgende igen primært pga. skader.



Sportslige resultater

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi fået mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. Camilla og Rasmus Søgaard, Niklas Ingwersen og Kristian Vad. Camilla og Rasmus har været på landsholdet i MTB-orientering. Camilla fik i år sit internationale gennembrud. Til EM i Polen vandt Camilla individuelt sølv på langdistancen, og til VM i Estland vandt Camilla sølv i stafet. Både Camilla og Rasmus opnåede 2.-pladser på den danske Trimtex MTB-O rangliste. Niklas Ingwersen og Kristian Vad tilhører den danske subelite inden for orienteringsløb, idet de opnåede en henholdsvis 24. og 27. plads på Trimtex seniorranglisten.

I gruppen af yngre løbere var det Jacob Mikkelsen, der holdt klubbens fane højt og vandt guld i H-10 til DM Mellem og DM lang.

Til Kreds Ungdoms Match (KUM) blev Rebecca Thyssen, Anne Sofie Harfot, Ida Thesbjerg, Elise Purup-Nielsen, Astrid Ank Jørgensen, Erik Thesbjerg, Lasse Vad, Mikkel Holm, Mathias og Nicklas Mønster, dvs. i alt 10 løbere udtaget. En fremgang fra sidste års 7 udtagne løbere.

Nye pandelamper

Lars Sørensen havde også i år held med ansøgninger til Nordea Fonden og Team Best of Horsens-Paris, som hver donerede 10.000 kr. Pengene blev anvendt til 20 nye pandelamper til klubbens aktiviteter til vintertræning og natorienteringsløb.

Frivilligt arbejde

Alt i Horsens OK er baseret på frivilligt arbejde, enten direkte eller indirekte, når vi bruger de penge, vi har tjent ved frivilligt arbejde ved f.eks. Påskeløb eller Beringss stafetten.

Derfor vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke alle, der direkte eller indirekte har bidraget til ungdomsafdelingens aktiviteter.

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Ole Søgaard. Hanne B. Madsen og Mads Mikkelsen (formand).

Horsens OK og ungdomsafdelingen er afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage.

Orienteringsteknisk grundkursus

Af Træningsudvalget

Træningsudvalget tilbyder tre lørdage i marts et orienteringsteknisk grundkursus, hvor du kan lære – eller få repeteret – de grundlæggende teknikker for orienteringsløbere. Kurset består af en blanding af teori og praktiske øvelser, og det lærte prøves efterfølgende af ved dagens træningsløb.

Lektion 1 lørdag den 1. marts

Kortets opbygning, banens indtegnning, regler for færdsel, postbeskrivelser.
Det sorte plan. Skovsignaturer. Stier som ledelinjer. Opfang.
Brug af kompas, skridttælling/afstandsbedømmelse.

Lektion 2 lørdag den 8. marts

Fladesignaturer og vandsignaturer. Ledelinjer, postbeskrivelser.
Finorientering. Indledende løbsstatistik, postindgang. Postforlængelse.

Lektion 3 lørdag den 22. marts

Kurvesignaturer, kurveorientering. Postbeskrivelser.
Grovorientering, løbstaktik, orienteringsholdepunkter.

Fælles information

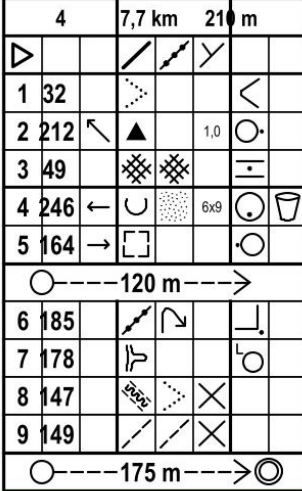
Kurset er for unge fra 12-13 år og voksne.
Alle dage startes kl. 10.00 i klubhuset, Åbjergskovvej 6, omklædt til løb.
Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser.
Kl. 11.45 fælles afgang til dagens træningsløb.
Husk at medbringe 2 sæt løbetøj, skiftetøj, madpakke.
Dagene afsluttes ca. 14.30 i skoven.
Pris: Gratis, bortset fra betalingen for eftermiddagens træningsløb.

Tilmelding

Senest tirsdag den 25. februar til formanden for træningsudvalget Britta Ank Pedersen, på liste i klubhuset, på tlf. 23 62 82 25, eller mail: britta.ank.pedersen@gmail.com, gerne til alle dage.

Vi glæder os til at se jer.

Eksempel:

D21A, H17-18A og H45A løber denne bane		D21A, H17-18A, H45A	
Banen er nummer 4, den er 7,7 km lang, og stigningen på bedste vejvalg er 210 m.		4	7,7 km 210 m
Starten er, hvor en vej og et stendige løber sammen. Post 1 er nummer 32 og er, hvor en bevoksningsgrænse bøjer. Post 2 er nummer 212 og er ved den nordvestlige af flere sten inden for postcirklen. Stenen er 1 m høj. Skærmen står på østsiden af stenen. Post 3 er nummer 49 og er placeret mellem to tætheder. Post 4 er nummer 246 og er i den vestlige af flere små lavninger inden for cirklen. Lavningen er sandet, 6x9m. Skærmen står i syddelen. Der er væske ved posten. Post 5 er nummer 164 og er ved den østlige ruin af flere inden for cirklen. Skærmen står på vestsiden af ruinen. Fra post 5 er der 120 meter afmærket strækning. Post 6 er nummer 185 og er ved et sammenfaldet stendige. Skærmen står ved sydøsthjørnet. Post 7 er nummer 178 og er placeret ved en udløber. Skærmen står ved nordvestfoden af udløberen. Post 8 er nummer 147 og er hvor en grøft og en bevoksningsgrænse krydser hinanden. Post 9 er nummer 149 og er hvor 2 stier krydser hinanden. Fra post 9 er der 175 meter afmærket strækning til mål.			

Klip fra DOF's side for arrangører



Beretning fra korttegnerne

Af Ole Christensen

Korttegningen har i de senere år været udmærket styret af kortkoordinator Bent Vestergaard, som desværre af personlige årsager så sig nødsaget til at melde fra tidligere på året. Da det ikke har været muligt at finde en ny koordinator, har korttegnerne sammen med klubbens formand afholdt korttegningsmøder ca. hvert 3. måned. Vi har på den måde kunne planlægge og styre kortarbejdet nogenlunde fornuftigt.

2013 har været et godt "kortår" for Horsens ok.

I forbindelse med påskeløbet blev Velling/Snabegaard revideret og anvendt til 1. etape. Både revision og rentegning blev udført af Steen Frandsen, Viborg ok. Da Velling/Snabegaard er en B-skov, er skoven atter lukket for o-løb, desværre.

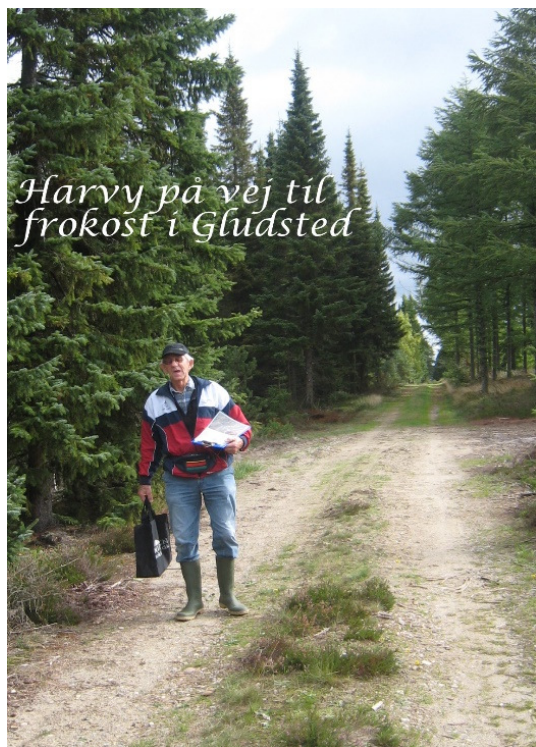
2. etape blev delvis afviklet i et nyt område, Børgelund og St. Hjøllund Nord, hvor sidstnævnte område er den nordlige del af det tidligere Vrads-kort. Ole Christensen var rekognoscent og Steen Frandsen rentegner.

3. etape fandt sted i St. Hjøllund Vest, som er navnet på det vestlige del af det tidligere Vrads, og som mod vest er begrænset af A13. Troels Jensen og Ole Christensen var rekognoscenter, mens Steen Frandsen var rentegner.

Klubben har nu 3 nye kort, som uafhængigt af hinanden bl.a. kan anvendes til vores lørdagsløb.

Kortene kan også hurtigt ændres i størrelse, og kan derfor også anvendes til større løb, hvilket vil være en mulighed i 2015.

Palsgård skov blev ligeledes revideret i forbindelse med påskeløbet, og står således klar i nyeste "klæder". Også her klarede Steen Frandsen begge opgaver.



I skrivende stund har vi ikke fuldt oversigt over, hvilken skade "Bodil" har forvoldt i disse vestlige områder, men efter et første besøg i skovene vestpå, ser det ikke så slemt ud, som man kunne frygte.

På den nære front har vi fået Ussinggård (Frederiksløst) revideret af Harvy, og Michael Straube har rentegnet. Også Ustrup Bjerger har Harvy revideret, og her har Steen igen været involveret i rentegningen.

Alt i alt et tilfredsstillende korttegningsresultat, set i lyset af det store arbejde, som kortene til påskeløbet krævede. Vi har overholdt vores målsætning med revision af mindst 5 kort og anvendt langt mere end de ønskede 825 timer pr. år, som er det anslåede timetal for opretholdelse af den meget krævende og ønskelige målsætning for klubben, som siger, at vi vil kunne tilbyde o-kort, som ikke er over 5 år gamle.

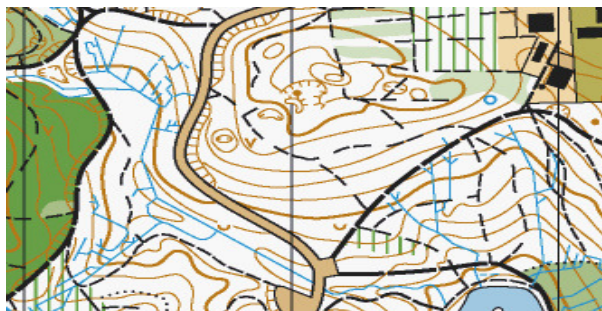
2013-kortresultatet er kun opnået med endog meget stor hjælp af Steen Frandsen, som klubben skylder en kæmpe tak. Steens velvilje og hurtige indsats, når det brænder på, er næsten uvurderlig. Steen, tusinde tak for din store hjælp.

Planen for 2014

Det var oprindelig Barrit Sønderskovs tur til en revision. Kortet er fra 2005, og arbejdet var også i gang, men så rejste ønsket sig om en hurtig og mere nødvendig revision af **Skanderborg Dyrehave**.

Revisionen er i gang og kortet forventes færdigt til brug sidst i april. Harvy, Ole og Jørgen Thyssen står for arbejdet i skoven, og Steen rentegner. Barrit Sønderskov genoptages til efteråret.

Bjerre, som er fra 2007, er også under revision. Bent V., Poul Erik og Troels J. klarer rekognosceringen og Troels J. rentegner. Kortet skal tages i brug ved klubbens åbne løb i maj.



Gludsted øst, et nytegnet område, skal sammen med **Børgelund** danne rammen for Jysk/Fynsk mesterskab i august. Jørgen T., Harvy og Ole har været og er i skoven. Steen Frandsen rentegner det nye kort.



Efter "asketræsvoldtægten" i Bygholm trænger dette område sikkert til en kærlig hånd. Nu melder rygter jo ud, at der vil blive rejst ny skov i Rugballegårdområdet, og det kan vi da glæde os over. Der er endnu ikke sat tid på en revision af Bygholm. Det er dog ikke en stor opgave, men en god opgave for en nybegynder, hvis en sådan findes!

Troels J. har i løbet af efteråret fået opfrisket arbejdet som rentegner, og det giver naturligvis flere muligheder på dette område. Vi har også fået et par nye, Harvy og Jørgen T., gjort interesseret i rekognoscering. Begge har fulgt Ole i Gludsted, og det er gået godt for begge.

Vi har omkring 30 kort, som jævnligt trænger til en kærlig blyant, så skulle andre være interesseret, så skal man ikke holde sig tilbage. Jo, arbejdet kræver da tid, men giver til gengæld mange oplevelser, det giver god motion, og det giver ikke mindst bedre kortforståelse, (selv om man måske ikke altid kan se det....).

På klubbens nye hjemmeside kan man under "Klubbens kort" få et overblik over kort med angivelse af målestok og udgivelsestidspunkt. Desuden kan man også få nogle historisk detaljer om alle klubbens kort indtil nu. (se under Kort gennem tiderne). Disse sider vil løbende blive ajourført og opdateret.

Korttegningsgruppen består pt af følgende:

Troels Jensen, Harvy Ilsøe, Jørgen Thyssen, Poul Erik Christensen, Karsten Stald, Bent Vestergaard, Michael Straube, og Ole Christensen, som ønsker alle klubbens medlemmer et godt nyt-kort-år.



NYT FRA BREDDERVALGET:

Husk at prale med den spændende sport du dyrker og din lækre livsstil!!

Breddeudvalgets fornemmeste opgave er at rekruttere og fastholde nye medlemmer. Men den vigtigste kilde til medlemstilgang er DIG som allerede er medlem i klubben. Husk at bruge hver en lejlighed til at prale med den spændende sport du dyrker og din lækre livsstil. Hvilke andre sportsgrene giver unikke naturoplevelser samtidig med at du får udfordring og spænding både fysisk, men også mentalt? Vi løber ikke samme vej som alle de andre! Men efter løbet har vi et enestående fællesskab på tværs af generationer. Til weekendens løb kan hele familier konkurrere til samme stævne. Det er benhård motion. Orienteringssporten har nogle af landets bedst trænnede sportsfolk.



Skulle nogen i din omgangskreds så sige: "det lyder da spændende", så kan du lokke dem med:

Åbent Hus i januar og februar

Tag dine venner/familie/naboer/kolleger og tilfældige forbigående med til Åbent hus i Åbjergskoven hver lørdag i januar og februar måned. Fri starttid mellem 12.30 og 14. Det koster kun 20 kr. pr. kort – også for nye. Hjælpere med gule veste står klar til at hjælpe alle godt i gang.

Gratis introduktionsmedlemskab

Har du ikke tidligere været medlem af Horsens OK kan du få gratis medlemskab i januar–marts og dermed deltage i lørdagsløbene til halv pris: Du betaler medlemspris, kun 20 kr. pr. gang. Desuden har du mulighed for gratis



at deltage i "introduktionskursus til orienteringsløb", som er en kursusrække over 3 lørdage i marts (arrangeres af træningsudvalget).

Hør nærmere om medlemsskab: irene@cfin.dk

Træningsløbene i marts er i disse skove:

- lørdag den 1. marts: kursus i klubhuset + Lille Rold Skov
- lørdag den 8. marts: kursus i klubhuset + Ølsted Skov
- lørdag den 15. marts: intet løb
- lørdag den 22. marts: kursus i klubhuset + Hansted Skov
- lørdag den 29. marts: Barrit Sønderskov

Fri start-tid mellem 12.30 og 14. Find mødested på: www.horsensok.dk eller få ugemail med GPS-koordinater: madsmikkelsen@yahoo.dk

Informationsaften om Horsens Orienteringsklub med spisning

- **Tirsdag den 4. marts kl. 17.30**

Hør om Horsens Orienteringsklub

- Trænings- og Konkurrencetilbud
- Organisation og Klubliv
- Gratis introduktionsmedlemsskab januar-marts.

Vi løber en tur fra klubhuset kl. 17.30. Efter badet spiser vi.

Ca. 19.30 afholder vi informationsmøde.

Tilmelding til Irene Mikkelsen: irene@cfin.dk senest fredag den 28. februar. Pris 20 kr. for maden.

Årets Landsdækkende Find-Vej-Dag

- **lørdag den 5. april kl 11-12**

Inviter hele din klasse/familie/vennekreds med ud og finde poster. Følg med på hjemmesiden.

Vi har brug for hjælpere på dagen og til opfølgning. Meld dig til **Team Velkommen**: kontakt irene@cfin.dk



Der er fiduser i Kolding

Af Ole Christensen

Skulle du savne en god oplevelse/et finurligt o-løb den 1. søndag i februar, kan Kolding OK's fidusløb varmt anbefales. Se indbydelsen i O-service (sidste tilmelding 27. januar 2014).

Løbet er for alle, og alle kan deltage med stor fornøjelse. Løbsområdet er hemmeligt, man løber parvis i forskellige klasser, og man har 2 timer til rådighed.

Løbet har været afholdt i mange år, og er således "gennemprøvet".

Nu skal du blot finde kompasset frem og blive tilmeldt!



O-service

Af Tove Straarup

Det er vigtigt, at klubbens medlemmer – nye som gamle – retter e-mail-adresser, telefonnr., fysiske adresser m.v., når det er aktuelt af hensyn til DOF, bestyrelsen, løbstilmelder, klubbladsredaktører og menige medlemmer.

OBS!!!

Fremover sættes start- og kursusafgifter ind på Danske Bank 1551 6305113 (der er ændret registreringsnr.)



Beretning fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

2013 var 2. år for Træningsudvalget i Horsens OK. Herunder er beretning om lørdagstræningsløb, torsdagstræning, teknisk træning, divisionsturnering, jysk-fynske og danske mesterskaber, klubmesterskaber og det, der ligger udenom!

Lørdagstræningsløb

Terminslisten for lørdagstræningsløbene i 2013 indeholdt hele 36 træningsløb. Det er ét mere end de foregående år til trods for travlheden i foråret med planlægning og afvikling af Påskeløbene. Det er flot, at vi kan afvikle så mange træningsløb i klubben.

Indsatsen bliver da også belønnet med stor deltagelse til træningsløbene. Det gennemsnitlige deltagertal ved de 28 løb, hvor resultaterne ligger på klubbens hjemmeside, er i 2013 på 65 løbere. Det er højere, end deltagertallet har været de foregående år.

Tak til de mange klubmedlemmer, der påtager sig opgaven med at arrangere lørdagsløbene. Det er en forudsætning for det høje aktivitetsniveau, at vi hver især påtager os en del af arbejdet. Men det at stå for et lørdagsløb er jo faktisk også både hyggeligt og givende for en selv som løber. Til støtte for træningsløbsarrangørerne vedligeholder Træningsudvalget en "Instruktion for banelæggere til lørdagstræningsløb", og der afvikles banelægger- og Condes-kurser.

I henhold til "Instruktionen" tilbyder vi til vores lørdagsløb baner af de fire sværhedsgrader: svær (3 forskellige længder), mellemsvær, let og begynder. De fleste arrangører overholder dette, og det er uhyre vigtigt, at alle baner tilbydes hver gang, så ingen løber – uanset niveau – går forgæves til vores træninger, og så alle får en god oplevelse i skoven.

Alle, der løber svær bane skal have mulighed for at få en times tid i skoven. Så den længste bane på 8-9 kilometer skal være der til de hurtigste. Den korteste svære har stor søgning.



Mindre erfarne løbere, børn og begyndere skal have adgang til banerne på mellemsvært-, let- og begynder-niveau, der passer til deres orienteringstekniske kunnen.

Ja, det sker enkelte gange, at der ikke er kunder til alle banerne. Men hellere det, end at der ikke er baner til kunderne! For så risikerer vi, at de ikke kommer igen.



Vi har et par gange i 2013 oplevet, at det ikke har været nyeste kortversion, der har været anvendt til træningsløb. Træningsudvalget har fokus på dette. Desuden vil Henning Hansen gennemgå klubbens kortfiler for at sikre, at eventuelle forbudte områder er indtegnet på kortfilen, når man får den fra Kai Skoubo. Det er Henning Hansen, der for Horsens OK har den løbende kontakt til skovejere og -administratorer og dermed sikrer den dialog, der er en helt grundlæggende forudsætning for, at vi kan få adgang til at dyrke vores idræt.

Torsdagstræning

I 2013 gik Træningsudvalgets ønske om at kunne tilbyde fysisk træning til klubbens medlemmer i opfyldelse, da Torsdagstræning blev lanceret fra 19. september. Thomas Guldmann, Anne Boye-Møller og Hans Jørgen Vad deles om træneropgaven.



Målet er at give klubbens medlemmer fra 13 år og opefter mulighed for at komme i bedre form på en sjov måde, og det er lykkedes at tilrettelægge træningerne, så enhver kan deltage på sit eget niveau.

I alt 27 forskellige klubmedlemmer har deltaget i Torsdagstræningen i 2013. Tilbuddet fortsætter i 2014.

Teknisk træning

For at udvikle medlemmernes orienteringstekniske kunnen tilbyder Træningsudvalget tekniske træninger. Det er i 2013 sket via dels teoretiske oplæg, dels teori i tilknytning til praktisk træning – typisk ved heldags læringsture. Fokus har i 2013 været på klitorientering, da alle klubbens løb i divisionsturneringen er løbet i vestjysk terræn, samt på kurveorientering som oplæg til danske mesterskaber i kuperet terræn.

Herunder oversigt over gennemførte tekniske træninger i 2013:

Dato	Aktivitet	Antal deltagere	Undervisere
3. marts	Læringstur Ulvedal	15 deltagere + 5 fra Herning	Hans Jørgen Vad
9. april	Oplæg til divisionsmatch Hoverdal	Ca. 15-18	Hans Jørgen Vad Britta Ank Pedersen
17. april	Kurvekursus	13 deltagere	Irene K. Mikkelsen
27. maj	Oplæg om klitorientering	17 deltagere	Hans Jørgen Vad
15. juni	Mellemdistance orientering	Ca. 12 deltagere	Søren og Erik Bobach
22. juni	Læringstur Stenbjerg Oplæg til divisionsmatch Bøgsted Rende	28 deltagere	Hans Jørgen Vad Britta Ank Pedersen
Uge 42	Læringstur Sverige	20 deltagere	Ungdomsudvalget

Divisionsturnering

Horsens Orienteringsklub har som mål at være i orienteringssportens 1. division, og det mål er nået i 2013.

Ved de to indledende matcher i Nordkredsen blev klubben begge gange nr. 3 efter OK Pan og Silkeborg OK, men afstanden til de to klubber var væsentligt reduceret ved 2. match i juni i forhold til matchen i april.

Ved op-/nedrykningsmatchen i september genvandt Horsens OK med en sikker 1. plads retten til igen i 2014 at være med i bedste række.

Der er i 2013 kommet nye regler for divisionsturneringen, der betyder, at flere løbere fra hver klub giver points, og at Horsens OK får mere glæde af vores mange løbere i de ældre aldersklasser. Derfor håber vi fortsat på bred tilslutning til divisionsmatcherne.

Divisionsturneringen er en god klubaktivitet, og en god lejlighed for nye medlemmer til at få erfaring med at deltage i konkurrenceløb uden for Horsens-området. Klubben støtter deltagelse i divisionsturneringen ved at betale startafgiften for alle løbere og tilbyde gratis bustransport, hvis der er mere end 5 kvarters kørsel til konkurrence-terrænet. Michael Straube har stået for at leje bus, og har været vores chauffør på de to busture i år, mens Lene K. Petersen og Claudia Thomsen har sørget for at hygge om os på turene.

Herunder resultatet fra divisionsturneringen i 2013. Vi glæder os til matcherne i 2014.

Dato	Løbsområde	Antal tilmeldte	Resultat	
14. april	Hoverdal	76 tilmeldte	Horsens – Silkeborg OK	93-151
		51 med bus	Horsens – OK Pan	107-136
			Horsens – Aarhus 1900	144-89
23. juni	Bøgsted Rende	63 tilmeldte	Horsens – Silkeborg OK	108,5-134,5
			Horsens – OK Pan	116-129
			Horsens – Aarhus 1900	152-80
29. september	Husby	60 tilmeldte	Horsens – Aalborg OK	136-101
	Op/ned match	30 med bus	Horsens – Aarhus 1900	146-80
			Horsens – Herning OK	153-79

Jysk-fynske og danske mesterskaber

Horsens OK har som mål at vinde medaljer ved jysk-fynske og danske mesterskaber samt at stille flest mulige hold til stafetmesterskaber.

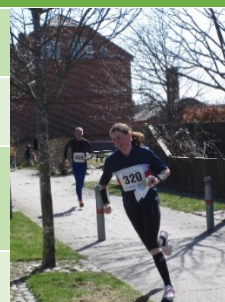
For at hjælpe med det sidste påtog Elin Holm Jensen og Troels Jensen sig i 2013 at være holdsættere til jysk-fynsk og dansk mesterskab i stafet. Især DM – så langt væk som i Klinteskoven på Møn – var en udfordring, men det lykkedes at stille hele 13 Horsens-hold til DM stafet og at hente to sæt medaljer. Det er Træningsudvalgets indtryk, at medlemmerne har taget godt imod initiativet med holdsættere til mesterskabsstafetterne, så det vil blive fortsat i 2014.



Ved jysk-fynske mesterskaber i sprint, lang og stafet har Horsens OK i 2013 vundet i alt 14 guldmedaljer.

Herunder er oversigten over medaljehøsten ved de danske mesterskaber.

Dato	DM disciplin	Antal tilmeldte	Medaljer
6. april	DM nat	12 tilmeldte	Sølv Rikke Holm Jensen
20. april	DM sprint	24 tilmeldte	Sølv Rikke Holm Jensen
21. april	DM ultralang	24 tilmeldte	Sølv Rikke Holm Jensen og Elin Holm Jensen
24. august	DM mellem	40 tilmeldte	Guld Jacob Klærke Mikkelsen Sølv Troels Nielsen og Berit Harfot Bronze Elin Holm Jensen
14. september	DM stafet	41 tilmeldte	Sølv D40 (Susanne Loft Thyssen, Anne Boye-Møller, Rikke Holm Jensen) Bronze H40 (Carsten Thyssen, Allan Thesbjerg, Mads Mikkelsen)
15. september	DM lang	42 tilmeldte	Guld Jacob Klærke Mikkelsen og Elin Holm Jensen



Disse resultater har givet Horsens OK en placering som nr. 14 på landsplan ud af de 40 klubber, der har opnået medaljer ved danske mesterskaber. Dermed er målsætningen om en top 10-placering ikke nået i år, så der er noget at arbejde for i 2014.

Klubmesterskaber

Begge klubmesterskaber – nat og dag – er i 2013 gennemført ved åbne konkurrenceløb hos naboklubberne, og det fungerer så tilfredsstillende, og med så stort deltagertal, at den praksis vil blive fortsat i 2014.

Ved klubmesterskab nat den 28. februar var der 21 tilmeldte til løb på Sletten (sidste afdeling af Night Champ) og til klubmesterskab dag var der hele 72 tilmeldte til løb hos OK Snab i Søndermarksskoven, Vejle.

Kampen om Championpokalen blev afviklet efter nye regler i år, hvor det er de ti bedste resultater, der tæller. Og det blev faktisk afgørende, da Rikke Holm Jensen og Jacob Klærke Mikkelsen efter at have deltaget i 13 af de 15 løb i konkurrencen begge havde 1249 points. Men ved frasortering af de tre dårligste resultater blev det Jacob, der vandt pokalen, der dermed igen er tilbage i ungdomsrækkerne.

Træningsudvalget

Medlemmerne i Træningsudvalget har gennem hele 2013 været: Anne Boye-Møller, Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Susanne Reindahl og Britta Ank Pedersen.

Ud over allerede nævnte aktive er Runa Iversen regnskabsfører for Championpokalen, og Carsten Lund hjælper med opdatering af træningsløbs-informationer på hjemmesiden.

Træningsudvalget er repræsenteret i klubbens bestyrelse ved Britta Ank Pedersen. Desuden har Hans Jørgen Vad og Britta Ank Pedersen været med i det eliteklubudviklingsforløb, som klubben har deltaget i under Eliteidrætskommunen Horsens, og hele Træningsudvalget har deltaget i klubbens fællesudvalgsmøder, der er gennemført i januar og november.



Horsens ok arrangerer divisionsmatch

Af Peer Straarup

Søndag den 4. maj arrangerer klubben divisionsmatch i Bjerre skov for Nordkredsens 2., 3. og 4. division. Løbstil-ladelsen er i hus, og stævnepladsen bliver på skovskolens område.

Et nyt kort er ved at være på plads, selv om Bodil har lavet en del ravage i skoven, og skovens folk har meldt, at de ikke får ryddet noget nævneværdigt, inden vi skal afvikle løbet.

Stævneorganisationen er på plads med nedenstående funktionsledere:

Banelægger	Henning Larsen
Start	Poul Erik Christensen
Mål	Henning Vide Petersen
Beregning	Finn Ingwersen
Teknik/materiel	Finn Grynderup
Kiosk	Susanne Svendsen
Parkering	Torben Sørensen
Hjemmeside/økonomi/tilmelding	Tove Straarup
Præmier	Peer Straarup
Børnebaner	Elin Holm Jensen
Åbne Baner	Gunnar Gjermansen
Stævneleder	Peer Straarup
Banekontrol	Jørn Egeberg, Horsens ok
Stævnekontrol	Carsten Lund, Horsens ok
Dommer	Lars Ole Larsen, Silkeborg ok



Sådan et arrangement kan ikke afvikles uden hjælpere, så tag godt imod, når funktionslederne kommer og spørger, om I kan hjælpe med afviklingen af divisionsmatchen den 4. maj.

Jeg ser frem til et velafviklet løb i den ny-udsprungne skov.



Nyt fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Et nyt år er startet med mere end 100 deltagere ved årets første træningsløb i Bygholm 4. januar. Det er dejligt at se liv i klubhuset og i skoven.

Træningsudvalget er i gang med planlægning af træningsløb, torsdagstræning, teknisk træning, læringsture m.v., og der vil løbende komme informationer om det hele.

Herunder er nogle centrale datoer, som du allerede nu kan skrive i din nye 2014-kalender:

Torsdagstræning

9. januar er Torsdagstræningen i gang igen. **NU KL. 17.30 – 18.30!!** Vi håber, at endnu flere kan være med, når vi flytter tidspunktet ½ time. Programmet for Torsdagstræningen ligger på hjemmesiden:

http://www.horsensok.dk/?page_id=1214

Orienteringsteknisk grundkursus

1. marts + 8. marts + 22. marts gennemfører Træningsudvalget et orienteringsteknisk grundkursus, hvor du kan lære – eller få repeteret – de grundlæggende teknikker for orienteringsløbere. Læs programmet på hjemmesiden: http://www.horsensok.dk/?page_id=179

Klubmesterskaber

Årets klubmesterskaber afvikles begge ved løb hos Silkeborg OK. Terrænerne er ikke endeligt verificeret, men notér datoerne:

Onsdag 12. marts: Klubmesterskab nat.

Søndag 5. oktober: Klubmesterskab dag.

Divisionsmatchen

Igen i 2014 kæmper vi i 1. division, hvor vi skal møde Silkeborg OK, OK Pan og Aalborg OK i to indledende matcher og kæmpe om Nordkredsens to pladser i landsfinalen – DM hold.

Mindst 44 løbere kan give points til matcherne, så vi skal rigtigt mange afsted, og vi håber på stor opbakning.

Terrænerne er endnu ikke offentliggjort, men der bliver sandsynligvis fælles bustransport til løbene.

Notér datoerne, og glæd jer til nogle hyggelige klubture:

Søndag 6. april: Indledende match

Søndag 31. august: Indledende match

Søndag 21. september: Op-/nedrykningsmatch (hvis vi bliver nr. 3 eller 4 samlet i de to første matcher)

eller

Søndag 28. september: DM hold (hvis vi bliver nr. 1 eller 2 samlet i de to første matcher)



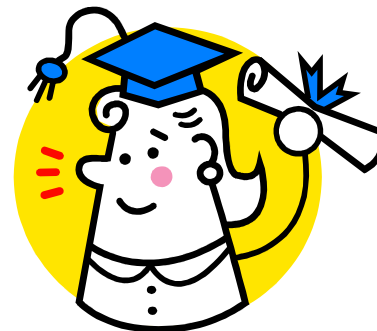
DOF-Akademiet 2014 – klip fra O-service

Af Tove Straarup

Hvad enten du skal være stævneleder, banelægger, stå for beregningen, kommunikationen eller andet ved klubbens åbne løb i 2014 (Bjerre i maj eller JFM-lang i august) er det en god idé at deltage i DOF-Akademiet.

Meld dig til på O-service senest 17. januar – klubben betaler kursusafgiften.

Klippet fra O-service



Tid: Lørdag den 25. januar 2013 kl. 09.45-16.00

Sted: Midtfyns Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe

Følgende kurser udbydes denne dag:

- A-stævneledelse: v/ Mette Steffensen og Ib Clausen
- A-stævnebanelægning: v/ Helge Lang Pedersen
- B-stævneledelse (kredsløb): v/Steen Vestergaard, Erik Andersen og Bendt Frandsen
- B-stævnebanelægning (kredsløb): v/Finn Møllerup, Peter Knudsen, Henrik Knudsen og Lars Thestrup
- Kommunikation: v/Gitte Krogh Madsen, Thomas Kokholm, Brian Jimmi Bech, Gert Nielsen og Martin Hedal.
- Introduktion til Emit: v/Lars Ole Kopp Emit workshop for erfarne brugere: v/Etiming
- Introduktion til SportIdent: v/Mogens Jørgensen
- Sådan får du flere hjælpere: v/Ole Rasmussen - RÆM, Kirsten Nymann, Asger Kristensen og Gert Nielsen
- Skovnetværksseminar: v/Anne Marie Kamilles, Dorthe O. Andersen,
- Naturstyrelsen Introduktion til korttegning for unge: v/Jonas Søby, Julius Molsen, Henrik Molsen og Flemming Nørgaard
- Eventudvikling – vær med til at udforme fremtidens stævner for børn og unge: v/Merete Spangsberg
- Brug af video, TravelTales app og Mobilquiz (Smartphone): v/Silas Thomsen, Kim Hyldgaard og Anne Marie Kamilles.

Pris: kr. 250,00 pr. kursus – dækker undervisningsmaterialer, morgenbrød, kaffe/te og frokost.

Spørg din klub om muligheder for tilskud til kurser og transport. Fyld bilen med nogle klubkammerater, deltag i forskellige kurser på dagen, og del jeres nye fælles viden i bilen hjem.

Tilmelding: via O-service senest d. 17. januar 2014

Program:

Kl. 09.45 – ankomst, velkomst og morgenbrød, te og kaffe – fordeling i lokaler Kl. 10.15 – start på undervisningen
Kl. 12.15 – frokost Kl. 13.00 – undervisning fortsætter

Kaffe/te pause i løbet af eftermiddagen

Kurset er en del af DOF Akademiet. Ansvarlig for indhold og økonomi er forbundet, mens frivillige fra en række klubber står for den praktiske afvikling.

Kl. 15.45 - afslutning – kort evaluering Kl. 16.00 - hjemrejse efter en positiv og inspirerende dag ☺

Yderligere information: udsendes direkte til de tilmeldte i starten af uge 4 - 2014

Spørgsmål?

- Kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen – gn@do-f.dk – tlf. 4196 9375



Formand i 18 år

Af Lars Sørensen

Efter 18 år som formand for klubben er det tid til at stoppe. Det har været et utroligt spændende arbejde med mange gode bestyrelsesmedlemmer. Jeg vil her tillade mig at se lidt tilbage og måske lidt frem.

18 år er lang tid. Jeg har flere gange nævnt, at nu vil jeg stoppe, men er også rigtig mange gange blevet opfordret til at fortsætte. Der sker hele tiden noget nyt, og det har betydet, at lysten til at fortsætte har vundet.

Der er sket meget i klubben og inden for sporten. Jeg skal naturligvis ikke tage æren for alt, hvad der er sket, men med til at præge udviklingen har jeg været.

Oprettelsen af Veteranklubben var min idé, og det har været en stor succes og haft stor betydning for vores arbejde i klubben, samtidig med at de ældre klubmedlemmer har bevaret og udbygget det sociale sammenhold i klubben.

Vi har afholdt 2 store påskeløb med stor succes. Det har været med til at samle klubben og vise, at et stort arrangement skaber sammenhold i klubben (og lidt penge til klubkassen).

Sammen med Henning Hansen har jeg undersøgt mange skove, om de kunne bruges til løb, og der er ikke mange skove tilbage, som vi ikke har forespurgt om løbstilladelse i. Som nye skove kan jeg nævne: Skablund, Rosenvold, Juelsminde og Barrit.

Verdensmesterskabet arrangeret sammen med andre klubber var også en stor begivenhed, hvor vi satte vores præg med mange frivillige, men skulle vi få tilbuddet igen, vil jeg tænke over det en ekstra gang.

Find vej med faste poster har jeg arbejdet meget med. Vi har nu faste poster 4 steder, og det ser jeg som et fint antal.

Jeg har også været med til at starte klubbens breddeudvalg op, og det er nu i gode hænder hos andre medlemmer.

Da jeg startede som formand sagde vi ja til at satse på eliten i klubben og indgå et stafetsamarbejde med andre klubber. Det gav nogle nye eliteløbere som medlemmer, her spiller Troels Nielsen en stor rolle, og helt fortjent opnåede han titlen som årets sportsmand i Horsens.

I det hele taget har vi vundet flere priser, bl.a. med Astrid Ank Jørgensen som årets talent, og selv er jeg hædret som årets leder hos Horsens Kommune, hvilket jeg var meget glad og stolt over.

Udvidelsen af klubhuset var et langt sejt træk, hvor jeg var med i planlægningsfasen og deltog med fremskaffelse af penge til udvidelsen, men det praktiske arbejde deltog jeg, heldigvis for klubben, ikke i. Vi har fået et rigtig godt og funktionelt klubhus med god plads til alle vores aktiviteter.

Horsens Kommune som Eliteidrætskommune har også været et stykke arbejde, jeg har deltaget i, herunder som medlem af Eliteidrætsrådet. Det har været en god idé at deltage, og giver god omtale.

Naturløbet for skoleelever har jeg sammen med bl.a. Karsten Stald været arrangør af i nogle år. Det har været spændende at se de mange glade elever løbe i Bygholm Park.

I det hele taget er vi blevet meget synlige i pressen og i lokalområdet. Vi har stor respekt hos andre klubber i byen og i vores eget forbund. Det kræver en del arbejde at opnå denne synlighed hos bl.a. kommunen, men især samarbejdet med Horsens Kommune har været godt, og Horsens Kommune nævner os ofte i forskellige sammenhænge. Det er jeg meget stolt over.

Jeg har nu i flere år taget mig af arbejdet omkring ansøgninger til fonde og sponsering. Det har givet et godt resultat til klubben, og jeg fortsætter gerne med dette arbejde.



Deltagelsen i Horsens Kommunes Grønne Råd har også været en god oplevelse, hvor jeg gerne fortsætter. Her møder jeg alle brugerne af naturen lige fra jægerne til sportsfiskerne og skovejerne.

Arbejdsgruppen omkring udnyttelse af området ved Bygholm Sø er vidst også et arbejde, som jeg ikke er helt færdig med.

Noget af mit arbejde er nødvendigvis ikke tilhørende arbejdet som formand, men er arbejde som jeg har deltaget i af interesse. Det bliver der nu mindre af, men jeg vil gerne lave et stykke arbejde for klubben i fremtiden.

Der har selvfølgelig også været et par kiksere, men de gode oplevelser husker jeg bedst. Jeg og andre har af og til haft den tanke, at når vi nu lavede et PR-tiltag for at skaffe nye medlemmer, så måtte der komme nogle, men sådan er det ikke, men som Karsten Stald siger, så skal vi bare fortsætte, så kommer de på et eller andet tidspunkt. Med vores mange aktiviteter er det vigtigt med nye medlemmer til at afløse de lidt ældre medlemmer, som gennem mange år har stået i front med deres frivillige arbejde.

Vi har også ændret strukturen i klubben, således at ikke alle udvalg i klubben var med i bestyrelsen. Jeg kan godt høre at nogle har tanker om at vende tilbage til den struktur, men er lidt skeptisk.

Jeg har stort set været til stede alle tirsdage og lørdage, men de åbne løb har jeg ikke deltaget i. Det har jeg af og til hørt nogle negative bemærkninger om, men helt ærligt så er det meget useriøst med sådanne bemærkninger.

Jeg har gjort meget ud af at tale personligt med medlemmerne. Pas på med mails, de kan let misforstås. Det at jeg ofte har været til stede i klubben har også betydet, at jeg har fået mange spørgsmål, og hørt mange kommentarer, og her skal man som formand passe meget på, hvad man svarer.

Vi har rigtigt mange frivillige i klubben og sætter en ære i at klare opgaverne perfekt, men vi skal også huske, at arbejdet er frivilligt, og vil gerne advare mod, at vi ikke kan acceptere en lille ubetydelig fejl.

Nogle har sagt, at lørdagsløb ikke er alt. Men her er jeg ikke enig. Jeg mener disse løb har skabt grundlaget for meget af det sociale liv i klubben. Det kan jeg ved lejlighed holde et længere foredrag om.

Uden for klubben har jeg mødt mange mennesker, og det er vigtigt, at vi ikke bare løber rundt ude i skoven. Vi skal være synlige og markere os andre steder.

I klubben har jeg i bestyrelsen samarbejdet med mange, men også uden for bestyrelsen er der nogle, som har støttet og arbejdet meget sammen med mig. Nogle naturligt mere end andre. Tak til alle, men her tager jeg chancen og kommer med nogle navne.

- Knud Christensen, som også er en del af min vennekreds. Da Knud var kasserer havde vi et tæt samarbejde, og onde tunger mente på et tidspunkt, at vi nærmest styrede klubben enerådigt.
- Karsten Stald, som jeg også har med i min vennekreds. Vi har lavet meget arbejde sammen i klubben, og det er altid en fornøjelse at være sammen med Karsten.
- Henning Hansen som jeg ofte taler med, og som altid siger: "Javel, hr. formand du bestemmer!"
- Kim Taylor som 2 gange i de 18 år har været kasserer i klubben.
- Hele familien Thyssen, som jeg har arbejdet meget sammen med i de sidste år, og de har støttet mig meget.
- Erna og Poul Erik Christensen, som også altid har bakket op om mit arbejde.
- Mads Mikkelsen som er det bestyrelsesmedlem, som jeg har mest kontakt med i det daglige arbejde.

Jeg giver med sindsro arbejdet videre som formand. Vi har en god klub – også uden mig som formand.

Tak for 18 gode år som formand.

Nytårsløb 2014

December måned er fuld af traditioner, og for mit vedkommende er deltagelse i Jakob Ravns nytårsløb i Horsens så vidt muligt en af dem. Løbet er en dejlig optakt til en efterfølgende festlig aften, og samtidig en god lejlighed til at få ønsket en masse mennesker fra nær og fjern godt nytår.

Sidste år måtte jeg nøjes med at følge løbet fra parkeringspladsen ved Forum uden selv at deltage, da jeg ikke kunne løbe på grund af problemer med lægmusklerne. Det var min klare målsætning, at det ikke skulle gentage sig, og at jeg skulle træne kontinuerligt gennem hele 2013 for at blive klar til nytårsløbet. Den kontinuerlige træning gik ret hurtigt fløjten, og i slutningen af oktober fik jeg igen problemer med læggen under en træningstur rundt om Bygholm sø. Da jeg midt i december endnu ikke havde genoptaget træningen, hang min deltagelse i nytårsløbet igen i en tynd tråd, så noget måtte gøres.



Træningstøj og sko blev fundet frem igen, og 14 dages paniksatsning frem mod nytårsløbet blev indledt. Pausen på ca. halvanden måned havde heldigvis haft en god effekt på læggen, men ikke samme gavnlige effekt på formen. Da jeg stod på startstregen, var jeg usikker på, hvor langt formen ville række, og om læggen kunne holde til 12 km gadeløb, men det skulle prøves.

Jeg forventede ikke orienteringsmæssige problemer, så usikkerheden gik mere på min fysiske formåen. Taktikken var klar. Fuld fart fra start, så jeg manglede så lidt som muligt, når den forventede træthed meldte sig. Min første sløjfe gik gennem Lunden over lystbådehavnen, sygehuset og Hybenvej m.v. før kursen igen blev sat mod Forum Horsens via Nørrestrand. Da jeg klippede sidste post på sløjfen, mødte jeg Kenneth Thonsgaard i modløb. Kenneth har vundet de 2 seneste nytårsløb, og da sløjferne umiddelbart så ud til at være nogenlunde lige lange, var jeg helt godt tilfreds, særligt i kombination med at jeg ikke havde ondt i læggen, og at farten fortsat var OK.

Min anden sløjfe havde færre poster end første. Det passede mig godt, da det er min erfaring, at de største problemer til nytårsløbet ofte kommer helt inde i postcirklen, når klippetangen skal lokaliseres. Jeg var tæt på at ende på den forkerte side af Bygholm å, men jeg opdagede i tide, at posten skulle tages fra nordsiden af åen. Herudover havde jeg ikke de store orienteringstekniske problemer på anden sløjfe.

På vej hen ad Søndergade begyndte trætheden for alvor at melde sig, og jeg manglede desværre fortsat turen op ad bakken via Smedegade mod Forum Horsens. Det var formodentlig ikke et elegant syn at se mig forsøge at forcere Smedegade så hurtigt som muligt, men jeg kom op ad bakken og fandt den sidste post ved lejlighederne mellem Østergade og Ane Staunings Vej. Herefter var der kun tilbage at sætte en sidste "spurt" ind mod Forum Horsens.

Tilbage ved Forum Horsens kunne jeg konstatere, at jeg kom i mål som nr. 3, ca. 3 minutter efter Carsten Thyssen, som blev årets vinder. Kenneth Thonsgaard fik brudt sin sejrsrække, men kom ind som nr. 2. Jeg var rigtig godt tilfreds med min indsats. Jeg havde stort set ikke tabt tid på orienteringen, og jeg havde været i stand til at løbe i et for mig selv overraskende højt tempo hele vejen. Min form rakte på ingen måde til at matche Carstens tid.

Afslutningsvis vil jeg gerne sige tak til Jakob for et fantastisk arrangement. Det er imponerende og dejligt, at du stadig arrangerer nytårsløbet, og jeg glæder mig allerede til at deltage næste gang.



Kort status fra kommunikationsgruppen

Af Trine Ravn

I løbet af 2013 fik Kommunikationsgruppen en ny hjemmeside op at stå, og i den forbindelse takkede Finn Ingwersen af som klubbens webmaster. Finn har dog holdt den gamle hjemmeside vedlige indtil den nye hjemmeside fungerede ordentligt.



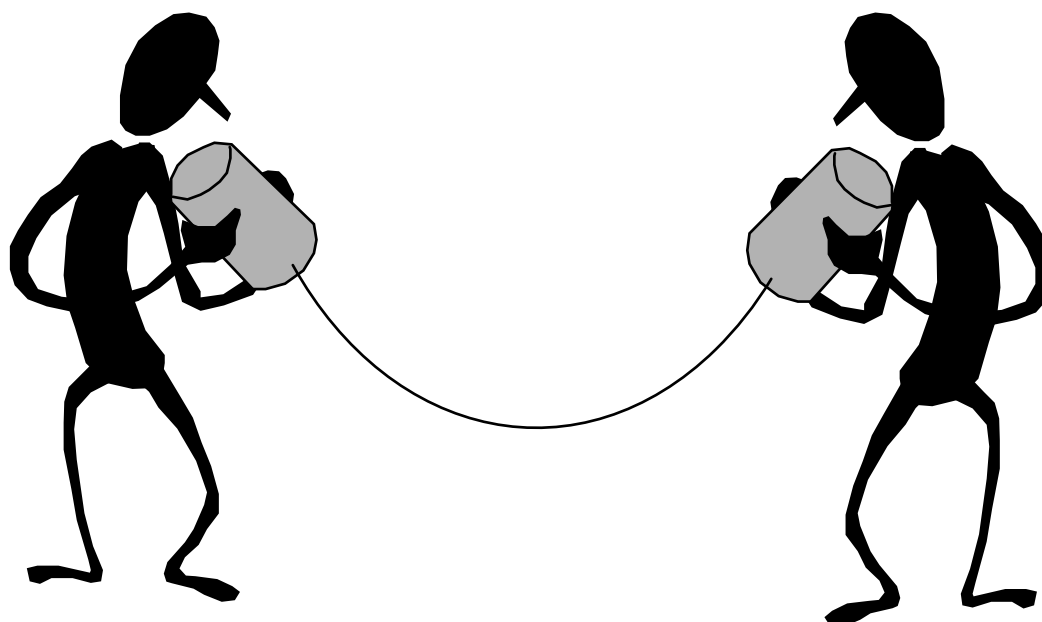
Thomas Kokholm tilbød at blive klubbens nye webmaster, og han har nu fået ansvaret for klubbens hjemmeside: www.horsensok.dk

Tankerne bag den nye hjemmeside er, at mange flere skal kunne lægge indhold på siden, at der hele tiden kommer nyt aktuelt stof på og gerne med en masse billeder af de mange aktiviteter, der foregår i klubben. Det har derfor været vigtigt at opbygge en hjemmeside med en overskuelig struktur og en teknik, der var nem at arbejde med. Der er også blevet uddannet en lang række ansvarlige redaktører, som nu vedligeholder de enkelte menu-punkter på hjemmesiden.

Hvis man ikke har adgang til at lægge indhold direkte på hjemmesiden, kan man skrive til: nyheder@horsensok.dk. Så vil Thomas hjælpe.

Opgaven omkring hjemmesiden er ved at være afsluttet for Kommunikationsgruppens vedkommende, og det er tid til at kaste sig over en ny opgave. Det bliver højst sandsynligt en introduktionsfolder til nye medlemmer.

Vi er en arbejdsgruppe, og derfor er det muligt at melde sig til arbejdet. Hvis du synes, at opgaven er spændende, så skriv til trineravn.tr@gmail.com. Jeg er tovholder for gruppen.



Der indsneg sig en fejl i sidste klubblad, idet Troels Nielsen indtog plads nr. 22 i resultatlisten for Championpokalen. Den ære tilfalder Troels Jensen, mens Troels Nielsen blev nr. 72.

Championpokalen 2013

	Navn	Klubmester- skab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	DM nat	Divisions- nat match	DM sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Divisions- match	Jysk-fynsk lang	DM mellem lang	Op/ned ryknings- match	Klubmester- skab	De 10 bedste resultater	Samlet sum
1	Jakob Mikkelsen	100	100	100	100	0	0	0	97	82	100	90	90	100	100	100	987	1249
2	Rikke Holm Jensen	0	100	100	100	0	98	90	100	94	100	90	100	96	91	100	979	1249
3	Laura Holm	0	99	99	99	0	0	0	90	0	94	90	100	98	98	100	958	958
4	Elin Holm Jensen	0	99	99	99	0	0	0	94	96	0	90	100	97	100	100	956	956
5	Erik Hedhver Thesbjerg	88	94	96	96	0	87	90	98	86	0	90	90	91	93	100	935	1196
6	Mikkel Holm Nielsen	0	88	88	88	0	0	0	91	72	97	90	90	96	81	100	917	989
7	Mads Mikkelsen	100	77	82	82	0	82	90	98	42	100	90	90	72	85	87	904	1167
8	Kristian Vad	100	72	85	85	91	79	0	0	0	0	90	90	90	73	99	887	959
9	Irene Mikkelsen	100	75	82	82	0	77	90	97	0	98	90	90	83	80	0	884	959
10	Henning Larsen	79	65	78	78	0	64	90	96	50	96	90	90	76	86	48	859	1086
11	Allan Thesbjerg	97	78	77	77	0	73	90	98	60	100	90	90	0	42	0	853	895
12	Ida Thesbjerg	100	53	67	67	0	78	90	0	59	96	90	90	74	66	95	846	1008
13	Per Mønster Jørgensen	85	73	75	75	0	0	90	94	46	99	90	90	0	0	84	826	826
14	Finn Ingwersen	0	46	96	96	0	75	90	0	69	0	90	82	88	81	0	807	807
15	Henning Vide Petersen	100	81	0	0	0	86	90	0	0	96	0	75	82	0	89	789	789
16	Britta Ank Pedersen	0	63	71	71	0	0	90	0	0	0	90	100	90	87	100	781	781
17	Alberte Loft Thyssen	0	93	96	96	0	0	90	0	0	0	90	80	55	79	100	773	773
18	Niklas Mønster Jørgensen	100	29	42	42	0	0	90	96	0	0	90	0	73	58	100	768	768
19	Anne Sofie Thyssen Harfor	0	91	93	93	0	0	90	0	0	96	0	96	96	0	100	752	752
20	Runa Iversen	0	64	47	47	0	0	90	0	0	99	90	90	100	0	100	750	750
21	Ole Søgaard	94	0	0	0	0	0	90	93	66	0	90	0	0	87	100	710	710
22	Troels Jensen	0	84	87	87	0	0	0	0	0	0	90	83	91	84	100	709	709
23	Susanne Loft Thyssen	0	83	84	84	0	0	90	0	0	0	90	87	76	90	0	690	690
24	Michael Straube	88	0	0	0	0	0	90	93	58	0	90	0	72	0	94	675	675
25	Niklas Ingwersen	85	0	52	52	89	76	90	96	0	0	90	0	0	0	0	668	668
26	Rebecca Thyssen	0	93	17	17	0	0	90	0	0	0	90	95	0	95	93	663	663
27	Anne Boye-Møller	0	0	0	0	0	0	90	96	0	0	0	92	93	90	95	646	646
28	Jørgen Thyssen	0	93	97	97	0	0	90	0	0	0	90	0	82	0	100	642	642
29	Carsten Thyssen	0	95	72	72	0	0	90	0	0	0	90	100	92	92	100	641	641
30	Henning Hansen	0	67	68	68	0	0	90	97	0	0	90	0	0	0	100	602	602
31	Lasse Vad	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	90	77	87	84	83	601	601
32	Eigil Nielsen	0	69	79	79	0	0	90	0	0	0	90	0	87	86	99	596	596
33	Karen Sieg	0	85	56	56	0	0	90	0	0	0	90	0	86	90	81	578	578
34	Elise Purup-Nielsen	0	75	74	74	0	0	90	93	51	0	90	0	0	0	91	564	564
35	Berit Harfor	0	0	0	0	0	96	90	0	0	0	90	92	98	0	92	558	558
36	Aase Thyssen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	90	0	84	0	100	553	553
37	Jakob Ravn	0	0	0	0	0	0	90	0	89	100	0	100	0	88	0	548	548

Championpokalen 2013

