

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 228 . juni 2015



GULD TIL 3
GENERATIONER

Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 21 99 60 41

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Breddeudvalg

Medlemsregistrering og -ændringer

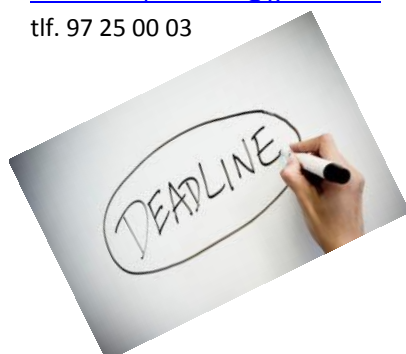
Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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



Indbetalinger

Kontingent:
Nordea 2500 0721 698 734

Øvrige indbetalinger:
Spar Nord 9211 4567 683767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Klubhus - udlån og nøgle

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

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Husk deadlines!!

Deadline	Udgives
15. juni	28. juni (net)
15. august	28. august (trykt)
15. september	28. september (trykt)
15. november	28. november (net)

Forside:

3 generationer til tops i JFM-sprint

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Sæsonens første halvår lakker mod enden

Forårets sæson er nu ved at være slut, et halvår med mange flotte resultater – på ski, MTBO og i fodorientering. Det er glædeligt med de mange aktive forældre og unge om tirsdagen til kyndig og god træning, hvor der med assistance fra Veteranerne er poster i skoven, som vi forældre “blot” skal hente ind bagefter. Herfra skal der lyde en velkommen til talenttræner Eskil Schøning, der sammen med de øvrige trænere skal styrke vores ungdomsløbere.

Den hårde kerne om torsdagen er også et bevis på, at vi alle sætter træning og motion i højsædet, så vi kan stå stærkest på løbsdagen. Her er vores lørdagstræningsløb en pryd for vores klub, stor ros til alle der sætter en ære i at tilbyde en god lørdag i skoven.

Vi har over en længere periode været aktive undervisere på Langmarkskolen med orienteringsløb på skoleskemaet. Her har de aktive (Camilla, Mathias, og Maiken/Hans Jørgen) modtaget stor ros for indsatsen, fagligheden og deres engagement.

DM Stafet

Efteråret kommer naturligvis til at være koncentreret omkring DM Stafet. Jeg ved, at mange allerede er dybt engageret og arbejder intenst på at få stablet endnu et stævne på benene, der med vanlig høj kvalitet kendetegner Horsens Orienteringsklub. Havde fornøjelse af at deltage i kortgruppens arbejdsrunde forleden, og kunne her se, at skoven er grundig rekonstrueret.

Nu hvor alle de vigtige arbejdsposter er besat, står vi selvfølgelig i den situation, at jeg ved, at flere af jer venter på bestyrelsens holdning til deltagelse. På generalforsamlingen havde jeg følgende melding på dette emne “*Vi huskes for arrangementet, ikke for hvor mange medaljer vi vinder*”, og den holdning er stadig gældende. Dermed sagt så ved den enkelte nu også, hvordan det kan falde i hak, at man kan løbe på et stafethold, senior som ungdomsløbere. Ønsker alle god fornøjelse med træningen henover sommeren.



7. medlem af bestyrelsen

I sidste udgave efterlyste jeg også det 7. medlem af bestyrelsen, og håbede at medlemsmødet i juni gav et godt indtryk af klubbens mange opgaver og aktiviteter, og at der var reaktion fra den helt rigtige.



Jeg tillader mig derfor at gentage formuleringerne fra sidst. ”Så sidder du med følgende interesser, kombineret med en passion for at sætte kompaskursen for den klub vi alle elsker og kun ønsker det bedste for, så hører jeg rigtig meget gerne fra dig:

-  På løbsområdet, hvilke løb skal vi lave for at være en attraktiv klub
-  På arrangementsområdet, for at være med til at præge klubbens sociale liv
-  På kommunikationssiden, vær med til at fortælle den gode historie om Horsens OK, på hjemmesiden og via den almindelig pressekontakt”

I vil også opleve, at jeg og bestyrelsen i efteråret vil prikke og venligt skubbe lidt til jer for at afsøge mulighederne for, at vi kan blive fuldtallig. Tag godt i mod os ☺

Hundeskoven

Jeg ved godt, at dette emne også var et tema i sidste nummer – dette blot for at give jer alle en opdatering på seneste status. Faktum er nemlig den, at emnet var til behandling på Teknik- og Miljøudvalgets dagsorden den 9. juni – og til trods for en aktiv dialog fra min side med de ansvarlige, havde man valgt at indstille den samme placering igen omend i en mindre skala. Man havde endda valgt at overhøre både vores og Horsens Rideklubs bemærkninger om den aktuelle placering. Jeg gjorde direkte indsigelser til udvalget, og enden blev, at behandlingen af punktet omkring en hundeskov (andre skove/forslag var inkluderet) udgik. Så indtil videre så kommer der ikke en hundeskov i Åbjergskoven.

– gode sommerløb til alle – familien drager sammen med flere fra klubben til Fransk 4. dages i juli. Uha, Jurabjergene skal nok blive spændende ☺

T. Koch

Vejen til en DM-nat guldmedalje

Skrevet af Berit Harfot D 45

DM – nat 2015 blev afholdt i Marbæk plantage nord for Esbjerg med OK Esbjerg som arrangør. For mig var det et ukendt terræn, så det var spændende, hvilke udfordringer jeg ville møde, når jeg begav mig ud i nattens mulm og mørke.

Og hvordan forbereder man sig så til DM-nat?

Det er mørkt – Hans Jørgen Vads formaning nr. 1. Hav udstyret i orden og sørg for at pandelampen er ladet op.

For 7 år siden gav Anders mig 5.000 kr. og sagde, at jeg måtte købe lige, hvad jeg ville. Veninder og kollegaer anbefalede smykker, tøj o.lign., men jeg købte en pandelampe, og så blev det også sjovt at være o-løber om vinteren.

Træning – teknisk og fysisk

Den tekniske træning påbegyndte jeg for mange år siden, da mine forældre lokkede mig med til o-løb. Natløbstræningen står familien Dagsberg for. I november og februar laver Henrik, Claudia, Hjalte og Silas nogle supergode natløb. 7 torsdage sender de en stor flok meget taknemlige o-løbere i skoven for at træne natløb på spændende baner i udfordrende terræner.

Den fysiske træning vil jeg ikke komme nærmere ind på her. Det gik lidt trægt med at komme i gang med den, men jeg kan på det varmeste anbefale klubbens torsdagstræning. Her får man sjov og effektiv træning. Man kan også få en peptalk, inden de store konkurrencer løber af stablen – og så er det hyggeligt.

Oplæg til DM – nat

Da jeg ingen ide havde om, hvilket terræn jeg skulle løbe i, meldte jeg mig til det oplæg, som Britta og Hans Jørgen lavede i klubhuset inden løbet. Det var rigtig godt at få repetet, hvilke o-teknikker der er særlig vigtige om natten, hvad vi kunne forvente os af terrænet, og hvordan vi skulle forholde os til det.

Lørdag den 22 marts

Lørdag den 22 marts kørte vi til Esbjerg i god tid, så vi kunne nå at stå og fryse lidt i en gammel lade inden starten. Som min bror Carsten siger: "Det eneste, der er dårligt ved natløb, er, at det altid er så koldt". Irene og jeg besluttede os for et ekstra lag tøj, de andre var barske og nøjedes med nylon.



Min bane var kun 4 km, så der var basis for at holde et højt tempo hele vejen, hvis orienteringen tillod det. Det gjorde den de første 10 poster, her skulle der løbes hurtigt på sti og et sikkert udgangspunkt ind til posten. Jeg lavede stort set ingen fejl, og holdt mig til de o-teknikker, som vi havde talt om til oplægget inden løbet. De sidste 5 poster var placeret i et mere diffust terræn, så her skulle tempoet ned, og der skulle orienteres meget præcist for at

ramme lige i posterne. Jeg fik tempoet ned og bevarede koncentrationen, så jeg gik lige i posterne og kunne spurte i mål i tiden 33.57 min. Det rakte til en 1. plads, og jeg kunne hjemføre en guldmedalje. Det samme kunne Jacob Mikkelsen (H12) og Rikke Holm (D40).



Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Holdsatning JFM stafet – meld dig til nu

Jysk-fynsk mesterskab stafet står på programmet lige efter sommerferien – lørdag 15. august i Gødding Skov vest for Vejle.

Ligesom sidste år vil vi satse på at få stor deltagelse og at klare os godt til mesterskabet.

Så hvis du er interesseret i at løbe JFM stafet, skal du melde dig til på O-Service – med eller uden klasseangivelse. Så vil Elin og Troels Jensen på Træningsudvalgets vegne sørge for, at voksenholdene bliver meldt til, så vi

- 1) sætter stærkest mulige hold i de enkelte klasser, og
- 2) får alle interesserede på et hold.

Ungdomsudvalget sætter ungdomsholdene.

Tilmeldingsfristen er 31. juli, men for mange er det jo midt i sommerferien, så meld dig til så hurtigt som muligt og gerne med det samme, så Elin og Troels har en chance for at få holdene sat på trods af ferietiden.

Til DM stafet i september er Horsens OK jo selv arrangør, så her bliver der ikke sat voksenhold af Træningsudvalget. Medlemmer, der ikke er involveret som officials, har selvfølgelig mulighed for at løbe, men må selv sætte hold.

DM forberedelse – bakke op og bakke ned

Både DM mellem og DM lang afvikles i år i bakket terræn. DM mellem lørdag 29. august i Munkebjerg Øst og DM lang søndag 13. september i Ålum.

Da vi i Horsens OK ikke har mulighed for at lægge træningsløb i vores kuperede terræner ind umiddelbart efter sommerferien, har vi aftalt med Herning Orienteringsklub, at vi kan få lov at deltage i to af deres bakkede træningsløb i august.

Hvis du vil forberede dig godt til DM'erne, anbefales du derfor at deltage i Herning OK's løb:

-  Tirsdag 4. august i Hørbylunde Syd
-  Tirsdag 25. august i Hørbylunde Nord



Baneudbuddet er, som vi kender det i Horsens OK – dvs. både begynder, let, mellemsvær og flere svære baner. Starttidspunktet er mellem kl. 17.45 og 18.30. Du skal regne med et mindre startgebyr.

Find nærmere information på <http://www.herning-orienteringsklub.dk>

Divisionsturneringen

Ved forårets divisionsmatch blev vi nr. 3 efter OK Pan Aarhus og Silkeborg OK. Især matchen mod OK Pan var ganske tæt, idet vi kun tabte med 18 points.

Nu får vi chancen for at gøre det endnu bedre, når vores næste løb i divisionsturneringen er:

 Søndag 23. august i Karup Ådal Vest.

Der er brug for alle typer af løbere. Begyndere og øvede. Unge og ældre, så husk tilmelding via O-Service senest 14. august, men meget gerne før.

Skriv BUS som bemærkning til din tilmelding, hvis du gerne vil med klubbens fælles bus-transport fra klubhuset. Det er gratis, og det er hyggeligt! Klubben betaler også startafgiften til divisionsmatchen.

Torsdagstræning

 Sidste torsdagstræning før en kort sommerpause er torsdag 2. juli.

 Første torsdagstræning efter tre ugers sommerpause er torsdag 30. juli.

Træningen er for alle. Det foregår kl. 17.30 fra klubhuset og varer en time. Efterfølgende mulighed for bad og mad i klubhuset.

Mesterskaber i efteråret

Efteråret er en travl tid med mesterskaber. Så her får du lige et overblik til kalenderen:

 Lørdag 15. august: Jysk-fynsk mesterskab stafet, Gødding Skov

 Søndag 16. august: Jysk-fynsk mesterskab lang, Rømø Nørreland

 Lørdag 29. august: DM mellem, Munkebjerg øst

 Lørdag 12. september: DM stafet, St. Hjøllund Nord (Horsens OK arrangerer)

 Søndag 13. september: DM lang, Ålum

 Lørdag 24. oktober: Klubmesterskab dag, Nørlund Nord (Herning Orienteringsklub er værter.)

 Lørdag 31. oktober: DM ultralang, Gribskov Mårup, nordlig del

Vi ses derude.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Eskil Schøning er startet som talenttræner!

Efter i vinters forgæves at have søgt efter en talenttræner lykkedes det os midt i maj at lave en aftale med Eskil. Egentlig kom kontakten til Eskil i stand efter at Maja Alm havde holdt oplæg om sprint i starten af maj og efterfølgende spredte vores stillingsopslag blandt sin orienterings-omgangskreds. Det virkede!

Eskil har løbet orienteringsløb i OK West siden børnehævealderen, har vundet flere DM-medaljer i ungdomsklasserne og været på juniorlandsholdet. Eskil er årgang 1993, og er netop kommet hjem fra en orienteringsrejse til Australien, hvor han tilbragte 6 måneder med at løbe orienteringsløb, tegne kort og holde oplæg og træningssamlinger for de australske orienteringsløbere. Eskil har trænererfaring fra U2, OK Pan og U-16 landsholdet. Eskil bor i Aarhus og træner med Elite Centeret. Det er altså med en solid orienteringsbaggrund, at Eskil nu får muligheden for udvikle talenterne i Horsens OK.

Eskil er startet, er ansvarlig for konkurrenceholdet, og er allerede i gang med løbersamtaler for de løbere på konkurrenceholdet, der er interesserede.

Formålet med at ansætte en talenttræner er at tilføre klubbens træner-team en ressource, der kan inspirere og udvikle de unge talenter, og som både orienteringsteknisk og løbsmæssigt har erfaring på højt niveau at kunne bruge i arbejdet med løberne. Ungdomsudvalget såvel som bestyrelsen bakkede op om at prioritere penge til en talenttræner. De første træninger med Eskil er gået rigtig godt, og vi er meget positive over for det videre forløb.

Sæsonstart efter sommerferien er Beringsstafetten, tirsdag den 11. august, husk tilmelding før sommerferien!

Orienteringssæsonstarten starter tirsdag den 18. august fra klubhuset i Åbjergskoven. Træningen starter kl. 18.00 som vi plejer.



August og september er pakket med vigtige og spændende konkurrencer!

Meld dig til så hurtigt som muligt, især til stafetterne. Så er det lettere at få overblik over holdsammensætningen!

15-08	Jysk Fynsk Mesterskab (JFM) Stafet i Gødding Skov ved Jelling (tilmelding inden sommerferien)
16-08	JFM Lang (individuelt) på Rømø
23-08	Divisionsmatch ved Karup – Her er der baner til alle på 7/8 år og ældre, og der er brug for alle!
29-08	DM på mellemdistance, Munkebjerg Øst ved Vejle
30-08	Midgårdsormen stafet også med ungdomsklasser ved Kolding
12-09	DM Stafet, St. Hjøllund nord for Nørre Snede, Horsens OK arrangerer, men ungdomsløbere kan løbe
13-09	DM Lang, Ålum ved Randers
20-09/27-09	Divisionsmatch – Her er der baner til alle på 7/8 år og ældre, og der er brug for alle!
03-10/04-10	Kreds Ungdomsmatch i Silkeborg, for årgang 2004 og ældre
Uge 42	Klubtur
24-10	Klubmesterskab, Nørlund Plantage Nord Vest for Nørre Snede
31-10	DM Ultralang – Hillerød

Aktiviteter for ungdomsløbere kan ses på ungdomskalenderen:

http://www.horsensok.dk/?page_id=2832

Træn godt i sommerferien, så du er klar til at konkurrere!

Husk, at klubben generelt betaler halvdelen af startafgiften for ungdomsløbere og hele startafgiften til divisionsmatch. I år betaler klubben hele startafgiften til DM- og JFM-løb for ungdomsløbere.

Spørgsmål om stævner eller andet er altid velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk

Støt DOF's Venner – de støtter talenterne

MTBO-landsholdsrytteren Camilla Søgaard, Horsens OK, har her i foråret modtaget anerkendelse i form af økonomisk støtte på 5.000 kr. fra Dansk Orienterings-Forbunds Venner. De kan sikkert sagtens bruges til at holde mountainbiken ved lige!

Du kan også være med til at støtte unge orienteringstalenter.

Pengene som DOF's Venner deler ud til unge talenter, kommer nemlig via medlemsbidrag til foreningen.

Bidraget er (minimum) 100 kr. om året, og jo flere penge, der kommer ind, jo mere støtte kan der gives til løberne.

Læs mere her: <http://venner.do-f.dk/>



Løbstilmelding

Af Tove Straarup

Da vi lavede ny hjemmeside, fik vi desværre ikke alt med, og til medlemsmødet blev jeg opmærksom på, at siden om løbstilmelding til åbne konkurrenceløb mangler.

En opdateret side er lagt ind, og der er også adgang fra horsensok.dk til O-service. Knappen fører direkte ind til den månedsaktuelle kalender i O-service.

Se den senest opdaterede manual [her](#).

Det er et ønske, at løberne til enhver tid kan se i O-service, hvad der står på kontoen.

Det bliver udskudt et stykke tid, indtil jeg har gennemtestet regnskabsdelen.

Jeg er p.t. kommet så langt i min test, at programmet ikke indeholder automatik, så det færdige regnskab bliver dannet, hvilket er en funktion jeg benytter mig af i mit nuværende regnskabsprogram, ligesom jeg ikke umiddelbart kan se, hvornår O-service har skæringsdag. Jeg arbejder videre med sagen, og satser på, at jeg ved årsskiftet har en endelig udmelding – i hvert fald skifter jeg ikke regnskabssystem midt i perioden.

SportIdent

Af Tove Straarup



Til en torsdagstræning, hvor vi skulle træne stemplingsteknik, gik det op for mig, at min SportIdent-brik var noget langsommere end nødvendigt.

Det skyldes selvfølgelig flere ting – noget med at den skal sidde ordentlig på fingeren, så man får brikken sat præcist i. Men det er også som om, den selv falder i ☺

Når man ikke er så hurtig i benene, har man brug for en hurtigere brik. Den kan da give et par sekunder hist og her, forhåbentlig!

Min nuværende brik er købt for længe, længe siden, engang O-ringen solgte dem efter et 5-dages o-løb, men nu har jeg altså investeret i en ny version 9, og det var egentlig købet af den, jeg ville fortælle om.

En ny brik blev et must, og jeg havde hørt, at den kunne bestilles med selvvalgt nr. og selvvalgt farvesammensætning, så jeg surfede rundt hos de forskellige sælgere.

I Danmark er det ikke muligt at bestemme farverne på tip og krop, men dog muligt at få flere farvevalgmuligheder. I Schweiz (SportIdents hjemland) kunne man selv bestemme alt muligt, men jeg læste mig frem til (det er sikkert ikke rigtigt læst), at for at bestemme nr. skulle den gamle brik indleveres, hmmm – det gav ikke mening for mig.

Projektet blev droppet, til Peer havde talt med Carsten Thyssen, der oplyste, at hos sportident.se kunne alt bestemmes af køber, bortset fra første ciffer (hver version starter med sit unikke ciffer).

Bingo, jeg gik ind og bestilte min brik med rød krop, sølv tip, sort bånd med rød kant og nr. 1540604. Samtidig bestilte jeg brik til Peer, Henning og Lene. Betalte, da jeg fik fakturaen 3 uger efter. Efter 14 dage kom brikkerne. Pris 387,50 kr. pr. stk. (omregnet) inkl. fragt og vekselsgebyr. Det er i hvert fald billigt!

Nu er der så tilbage at håbe på, at brikken giver os alle 4 bedre resultater ☺

Ildsjælstafetten

Af Tove Straarup

Det er en vanskelig opgave, jeg har sat mig selv på. Der er simpelthen så mange af klubbens medlemmer, der er superaktive og fremme i skoene uanset, hvad der skal ske, for at klubben kan fungere.

Men en af klubbens helt store ildsjæle gennem alle årene er helt sikkert medlem nr. 115; Ole Christensen. En ildsjæl, der allerede var i gang, da jeg kom til Horsens ok for snart 40 år siden.



Mit første møde med Ole var til NOM (Nordisk Orienterings Mesterskab), som klubben arrangerede i september 1975. En ung mand på 35 år, gift med Birthe, 2 sønner.



Samtidig var han kasserer, og den post sad Ole på i perioden 1974-1981. Der manglede en arrangementsudvalgsformand i et enkelt år, så i 1991 bestred Ole jobbet med finde stævneledere, hvilket ikke altid er lige nemt 😊.

I 1977 arrangerede Ole (og mor Birthe) Thylege i sin hjemstavn, Hulsig (udtales med tydelige vokaler i modsætning til Aalbæk). Her boede vi i telte i haven ved hans barndomshjem. Det var første og hidtil eneste Thylege med 117 deltagere og to 40-års fødselsdage.

I årenes løb har han været en flittig træningsløbsarrangør, og i sin arbejdsfri alder er han et kæmpestort aktiv hos Veteranerne, hvor han organiserer, koordinerer og ikke mindst kommanderer 😊

I alle årene har han haft fingrene i basis for O-sporten, nemlig rekognoscering af klubbens kortmateriale. Han har brugt oceaner af timer i skoven for at tegne supergode kort. Der hersker ingen tvivl om, at det er et stort tab for klubbens fremtidige kortmateriale, at Ole nu ikke længere kører ud og rekognoscerer de store kort, men "nøjes" med at vedligeholde de små terræner i nærheden af Horsens by.

Jeg glemmer aldrig, hvordan han brugte mange, mange timer på at få et af kortene til Påskeløbene i 2003 lavet færdig, fordi den oprindelige korttegner tog noget let på det – tiden skred og nøjagtigheden i korttegningen var svær at få øje på. Da var det rart som kortudvalgsformand at have en Ole i baghånden, så deltagerne kunne få ordentlige kort at løbe efter.

For sin ihærdighed har han modtaget Fiduspokalen i 2004 og 2012. Det synes ikke helt fortjent, at han kun har modtaget den to gange, men som nævnt i starten har vi heldigvis mange af Oles slags, og de har naturligvis også fortjent Fiduspokalen.

Ved I for resten, hvorfor han hedder Ole?

Naturligvis er det en klar beskrivelse af min og andres opfattelse af ham som person:

Ordentlig – **L**igefrem – **E**ntusiastisk, eller **O**mhyggelig – **L**oyal – **E**ffektiv

Ildsjælsstafetten overgives hermed til Lars Sørensen, der har lovet at skrive om en ildsjæl til næste nr. af Udløberen.



Klubtur påskeløbene 2015 Djursland (madmors synsvinkel)

Af Karen Sieg

Jeg overtog for nogle år siden Brittass opgave med at arrangere klubture til Nordjysk 2-dages og Påskeløbene. Det er en taknemmelig opgave, for folk bliver så glade, når de får mad og et sted at bo!



Jagten på et passende sted at bo sætter ind i god tid. Da vi skulle til Fyn, startede jeg et år før turen. Til løbene på Djursland var det længe et problem, at vi ikke vidste, hvilke skove der ville blive brugt. Jeg reserverede en billig hytte i nærheden af Djurs Sommerland, men senere kom det frem, at vi skulle løbe i Mols Bjerge. Heldigvis fik jeg et tip af Aase Thyssen. Hun havde lejet en feriebolig på Røndegård, og vidste, at der var flere ledige. Udlejeren viste sig at være meget fleksibel, han lovede at stille med ekstra senge, hvis vi blev flere end 25 deltagere.

Vi endte med at være 32 deltagere, familien Thyssen afgav 2 værelser i deres fløj, og vi fik nogle ekstra senge ind, så der blev plads til alle.

Til Påskeløbene plejer vi at bo i campinghytter uden de store muligheder for at kokkerere. Derfor er der efterhånden tradition for, at nogle af familierne pålægges at medbringe en ret til aftenens maden torsdag, og at vi får pizza fredag aften. I år brød jeg traditionen og planlagde madlavning i hytten torsdag aften.

Da vi ankom til "hytten" blev vi vildt overraskede. Det var en virkelig LUKSUS-feriebolig. Kontrasten var ekstra stor, fordi vi 14 dage før (til Nordjysk 2-dages) boede i Tandallejren, som var meget nedslidt, dårligt vedligeholdt og snavset (og uden varme på halvdelen af værelserne).

Ungerne kom i spabad, og vi voksne sad og hyggede i den store flotte stue. Der var masser af frivillige til madlavningen, og Hans Jørgen var frisk på at stå op og finde morgenmaden frem. Torsdag aften kom familien Thyssen med lækker kage til os. Pizza fredag aften var som sædvanlig populært.

Fremover vil jeg søge efter en stor hytte til Påskeløbene frem for campinghytter. Den lækre luksusbolig var billigere pr. deltager, end det vi plejer at give for campinghytterne, og det var dejligt at have stort køkken og fællestue. Hvis der et år skulle komme meget få deltagere vil det selvfølgelig blive dyrt, men med alle de aktive klubmedlemmer burde det blive muligt at få fyldt en hytte nogenlunde op.

Som madmor var det endnu engang dejligt, at deltagerne nød turen og var glade for at få noget at spise. Jeg er gået på jagt efter overnatningssteder til 2016!



Næste klubtur

Læringstur i nordisk terræn – uge 42

Sverige og/eller Norge. For ungdoms- og seniorløbere.

Spændende træninger i nordisk terræn og socialt samvær.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Guld-løbet – DM-nat den 21. marts 2015 i Marbæk Plantage

Af Rikke Holm

Jeg har altid synes, at natløb er sværere og mere udfordrende end dagløb, idet ens synsfelt er meget begrænset. Dette betyder også, at det ikke er samme teknik, jeg anvender ved de to løbstyper. Heldigvis har jeg haft mulighed for at træne natløb i efterårs- og forårmånederne inden DM, så min natteknik kunne blive trænet. Jeg bruger kompasset mere, og tager gerne stivejvalg ved natløb for ikke at sidde fast i grønne områder eller miste retning, fordi man ikke kan se ret langt frem. Stivejvalg er så den kedelige del af natløb, men alligevel skal jeg være mere skarp end ved dagløb, da jeg hurtigt kan overse vigtige detaljer, hvor jeg skal ændre retning.



Marbæk Plantage er, som det fremgår af navnet en plantage med et udbredt stibillede. Jeg vidste inden start, at det var en skov, hvor der skulle løbes stærkt, men at der også var områder, hvor tempoet skulle ned. Jeg håbede på, at banelæggerne havde leget med tempo- og retningsskift.

Hele familien stillede til start, og Laura var den første, der løb i skoven kl 20.00. Det var med stor nervøsitet, at jeg sendte hende i skoven. Det er aldrig rart at være den allerførste i skoven, for så er der ingen, man kan få

hjælp fra, hvis det går galt. Man ser jo som regel ikke sine konkurrenter, hvis man er lø-



bet ud ad en forkert sti. Efter at have sendt hende i skoven, løb jeg tilbage til mål og ventede. Jeg havde god tid, da jeg først skulle starte kl 21.16. Det blev nogle lange minutter ved målet, inden jeg så Laura løbe i mål. Heldigvis var hun glad, selvom en post havde drillet. Efter at mine børn er begyndt at løbe, så betyder deres oplevelse af løbet mere end min egen.



Endelig blev klokken 21.16, og jeg havde lavet en god opvarmning, så jeg vidste, at kroppen var klar. Jeg synes ikke altid, det er nemt at overbevise musklerne om, at det er fedt at komme ud og løbe så sent, når de hellere vil slappe af på sofaen. Jeg startede da også med at fejle udløbet fra start og kom dermed ud af den forkerte sti, men fik hurtigt rettet op. Heldigvis havde jeg ikke bom på posten. De første mange poster var nemme, så udfordringen lå i at holde et højt tempo. Det var først da trætheden begyndte at melde sig, at koncentrationen svigtede, og jeg fik tidstab på post 11, hvor jeg løb for langt på stien inden jeg fik drejet. Bomet på post 11 gjorde, at jeg valgte et mindre optimalt vejvalg til post 12, da jeg syntes området var tæt og svært at overskue. Jeg løb derfor meget udenom, men sikkert og med indløb, hvor andre ville komme ud. Resten af banen gik fint, og i mål kunne jeg konstatere, at jeg vandt, men også at der havde været tidstab på post 1, 11 og 12, endda mere på post 12, end jeg havde troet. I alt 4 min. på de 3 poster, hvilket jeg i min efter-analyse kan tænke over. Især de 2 min., som jeg

taber på post 12, overrasker mig. Så selvom man vinder guld, kan man godt have lavet fejl, bare de er mindre end de andres.

OK West havde skabt nogle fine rammer for stævnepladsen, hvor vi kunne sidde indendørs i et naturcenter og følge H21 og D21 på Trac-Trac via to storskærme.



For klubben gik det godt. Berit tog guld i D45 og Jacob i H12. Irene fik sølv i D35, da hun endnu ikke var parat til udfordringen i D40, og Laura fik bronze i D12. I alt var 19 fra Horsens tilmeldt, hvilket ikke er så mange, hvorfor jeg vil opfordre flere til at prøve denne disciplin, da man oplever skoven på en ny måde.

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til



Torben Nielsen

Nicolai Hjuler Hansen

Amalie Løvdal

Lone Wulff Pedersen

Dennis Wulff Pedersen

Jonas Wulff Pedersen

Jakob Wulff Pedersen

Malthe Besand



Vi siger farvel til

Arne J. Boye-Møller

Lisa R. Boye Møller

Maria R. Boye-Møller

Louise Højmark

Hanne Odgaard



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



**"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning,
der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."**

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb





Af Familien Mønster

Thylegene er en fast tradition, som Horsens OK har afholdt i rigtig mange år. Det er et af de mange varierende tilbud, vi kan tilbyde vores medlemmer. I år var det 44. Thylege.

Det er efterhånden ved at være rigtig mange år siden, at vores familie deltog sidst, men minderne fra da vi var med, er intakte. Vi besluttede, at i år måtte vi prøve at være med igen.

Legene starter officielt om lørdagen, men mange ankommer allerede om fredagen. Sådan var det også i år. Om lørdagen er der baner inddelt efter sværhedsgrader, så alle kan være med. Den lange bane/svær orientering er på Thylegekort, dvs. at det kan være et sort/hvid kort med få detaljer. Det er på denne bane, at man kårer årets ThyMester. De øvrige baner er på almindelige o-kort.

I år havde Erna & Poul Erik valgt en anden taktik til ThyMester-banen. I får her et udpluk af nogle af vores kommentarer og tanker:

Vi står en del samlet og afventer, at vi bliver kaldt ind i startboksene. Pludselig er der forvirring. Kompasset passer jo ikke. En siger: "Jamen, hvis jeg går lidt væk, så viser kompasset noget helt andet, og ude på stien viser det noget helt 3." Hvad sker der lige her. Jo, det viste sig, at der var gravet kabler ned



Dannebrog hører til

i jorden, som gjorde, at vores kompasser blev helt rundforvirret. En spøjs lille detalje som vakte stor opmærksomhed.

Per: Jeg tager løbskortet i startøjeblikket, vender kortet og tænker "Hvad" det er på almindelige o-kort.... Nå, men afsted går det. Jeg når dog ikke meget længere end på vej til post 2, før det går op for mig, at det vist ikke er helt almindelige o-kort alligevel. Enten er der fiflet med kortet, eller også er det tegnet af én, som måske ikke helt har vidst hvad han/hun lavede. Mødte bl.a. en større sti, som ikke var på kortet. Poul Erik havde fjernet stier fra dele af løbskortet. Lidt senere går det op for mig, at der også var pillet ved tæthederne. Nogle steder manglede de på kortet, og andre steder passede farven ikke. Ok! – vi skal vist bruge hovedet rigtigt, for at komme godt igennem i dag.



På besøg i Frøstruplejren

Mathias: Starten er gået, og jeg er nu i gang. Pludselig passer kort og terræn slet ikke sammen. Sig mig, hvad sker der her?

Hvem pokker har tegnet det kort her. Jeg finder de første poster, men bliver mere og mere frustreret over, at jeg synes, at der er rigtigt meget, som ikke stemmer overens. Jeg fortsætter og tænker, at så må jeg jo tage de poster, jeg kan finde. Efter godt 2 timer har jeg fundet tilbage, men jeg har ikke slet ikke fundet alle poster. Jeg spørger så: "Hvad pokker er det her for noget, der er jo ikke noget, som passer sammen." (Far Per havde vist glemt at fortælle ham, at det var en Thylegebane han havde meldt ham til). Mathias udbryder: "Det er seriøst ikke noget for mig det her! Kan jeg få et kort, hvor kort og terræn stemmer overens tak."



Blå sommerfugl ved Bulbjerg

Nicklas: Jeg tænkte, at nu må vi se, hvordan det går. Jeg var lidt nervøs, for at skulle ud på et sort/hvide kort, eller et GI-kort, for det er ikke normalt noget, jeg synes, at jeg kan finde rundt på. Da jeg startede tænkte jeg, "fedt", det er på almindelig o-kort. Jeg blev hurtigt klogere! Poul Erik havde haft en drille-nisse til hjælp. Nå, men det er jo terrænet, som er det rigtige, så nu må jeg så bare tage mig sammen. Jeg havde et positivt løb, men brugte som mange andre en del tid på banen. Men jeg gennemførte!

I år var vi ca. 30 medlemmer afsted til Thylegene. Tror, at vi alle – voksne som børn – havde ønsket os

fri for nogle nærgående fluer/insekter, som var meget generende. Erna & Poul Erik kunne fortælle, at de ikke var der om fredagen, så det var lidt underligt.

Efter løb og bad hjalp vi hinanden med at lave mad (et festmåltid) og dække bord. Bordet blev flot dekoreret af Jørn Egeberg og Kirsten Nielsen, (godt fundet på med postdefinitioner som servietholder og pynt i blomsterne). Erna & Poul Erik havde som vanligt hængt en liste op, hvor vi hver især kunne se, hvad de gerne ville have os til at lave.

Det var en aften med hygge og god mad. Menuen i år bestod af: Langtidsstegt svinekam med nye friskopgravede og leverede kartofler, rabarberkompot, rød coleslaw og en skøn brun sauce dertil. Til dessert fik vi Pære Belle Helene. Uhm!

Inden desserten blev serveret, uddelte Erna og Poul Erik præmier til børnene. Troels Nielsen havde Eskild og Astrid, som havde været ude på bane 6. Henriette Baun Gautier og André Gautier havde Ingrid, som ligeledes havde været ude på bane 6. De synes, det var sjovt, at folk klappede af dem, og at de fik gave. Flot!



Bulbjerg - Danmarks eneste fuglefjeld

Så var det blevet tid til at Jakob Ravn holdt sin ligeså traditionelle Thy-tale. Fantastisk flot af Jakob i en alder af 82 år stadig kan gøre det så levende, at man næsten skulle tro, at det var i går, det havde fundet sted. Jakob har holdt tale og ført til protokols hvert år, hvem som arrangerede, hvor det blev afholdt, hvem der blev ThyMester og stikord fra netop det år for alle 44 gange, som der har været afholdt Thylege. Da det var 44. gang i år, så var det dog kun udvalgte minder han tog med, ... ellers kunne vi jo have siddet ved bordet endnu. Klapsalver til Jakob og hatten af.

Erna & Poul Erik overrakte præmier til de øvrige baners vindere (komplet resultatliste kan ses på hjemmesiden) – og sidst, men ikke mindst, blev årets ThyMester kåret. Det blev Troels Nielsen, som i øvrigt også var vinder sidste år og forrige år. Altså hattrick i år. Jakob var i sin tale inde på, hvem der har været ThyMester flest gange. Rekordholderen er stadig Troels Jensen, der har vundet titlen i alt 7 gange. I år vandt Troels Nielsen for 6. gang så nu må vi se, hvor mange gange han kan komme op på.



Aftentur til Bulbjerg

Per overrakte en kurv med diverse godter (vin m.v.) til Erna & Poul Erik for deres store indsats som arrangører.

Efter desserten blev der nørdet kort og snakket vejvalg. Nicklas havde taget computer med, havde lagt sit løbskort ind og sporet fra sit GPS-ur oveni. Det blev der snakket en del ud fra.

Fra et træningsløb i Nim har Nicklas lavet en video med sit Go-Pro kamera, hvor man kan følge ham banen rundt. I siden af skærbilledet kan man følge med på kortet, hvor han løber. Et program gør, at kortet roterer, som du også selv gør, når du løber, så det er nemt at overskue. Nicklas optog også fra sin tur på søndagens pointløb. Løbet kan ses her: <https://www.youtube.com/watch?v=-Q5fAJrJgRs>

Om søndagen er der altid pointløb, hvor det er alle mod alle. Der løbes på et kort, hvor alle poster fra gårsdagen er tegnet ind. Man får så 1 time til at finde så mange poster som muligt. Poul Erik havde sågar på løbskortet i parentes angivet, hvor mange point hver post gav. På løbskortet havde han lavet felter til at klippe i, da søndagens pointløb var med "gammeldags" klippetænger. Ved siden af var der lavet et tælle-sammenfelt for hurtigere udregning af point. Efterhånden som folk kom i mål klippede vi dette stykke af

kortet, hvor der var stemplet i, så udregningen kunne begynde. Der var 10 minuspoint pr. påbegyndt minut, man kom ind på efter de 60 minutter var gået.

Over frokosten var det igen tid til præmieoverrækkelse. Der var præmier til børnene og til vinderen af pointløbet. Gæt engang, hvem det var der vandt... Ja, det var Troels Nielsen igen. Flot løbet!

Bagefter hjalp vi igen hinanden. Nogen havde hjulpet med postindsamling, nogen ryddede op og gjorde rent, mens man hver



Solnedgang ved Bulbjerg

især ordnede sit eget soverum. Der blev pakket biler og sagt farvel og tak for denne gang.

Vi vil gerne sige en stor tak til Erna & Poul Erik for en rigtig god weekend. Rigtig flot arrangeret. Alt klappede til UG.

Stafetten er nu givet videre til Tove & Peer Straarup som annoncerede, at de afholder Thylegene næste år. Det 45. Thylege. Hvor det bliver henne oplyses, når der er en afklaring på dette, men sikkert er det, at det bliver nord for Limfjorden.

For de af jer som ikke var med denne gang – og selvfølgelig også de af jer som var med i år, I kan godt begynde og glæde jer til næste år.

Hurra for Thylegene.

Guld, Sølv og Næsten Bronze...

Af Irene Klærke Mikkelsen

Stedet er Roskilde. Regn var varslet, men solen skinner ned på en flok *hard-core* orienteringsløbere, som har kørt i over 2 timer fra det jyske for at konkurrere mod Sjællænderne på en blot 2 km lang orienteringsbane. De er kommet for at kæmpe om medaljerne ved det danske mesterskab i sprint-orientering. Regnskyerne har de efterladt på Fyn og humøret kommer hurtigt i top på den solbeskinnede gårdsplads ved det smukke palæ med Roskilde Domkirke i baggrunden.



Eliten (Herre og Dame 21) lægger ud. De skal løbe hele 3 km, men gør det på under et kvarter. Verdensmesteren, Søren Bobach må se sig slået med 1 sølle sekund af en englænder. Men som bedste dansker kan han senere modtage guldmedaljen. På damesiden vinder søster Ida Bobach mere overlegent over Maja Alm, som er tilbage efter en skade.

Spændingsniveauet stiger på pladsen, nu går det snart løs for vores jyske helte. Kan de indfri deres egne forventninger? De har haft optimale træningsforhold i år, da der ikke er klemmt et lang-distance orienteringsløb ind i den samme weekend. Hele maj har der stået *sprint* på træningsprogrammet i klubben, og en god del af Horsens-flokken har også fornylig, lige som landsholdet, afpudset formen ved Fynsk Sprint Cup på Ærø.

I den lille Mikkelsen-familie har Jacob presset på sine skuldre efter at have vundet DM i natorientering og påskeløbet i H12. For Mikkelsen-seniorløbernes vedkommende er håbet en eftertragtet bronzemedalje, hvis alt flasker sig...

Som en anden Lucky Luke starter Jacob lige midt i mellem Dalgaard-brødrene fra Kolding. Hurtigere end sin egen skygge henter han ind på storebror Dalgaard (Jens). Positive tilråb lyder i mod ham, da han passerer publikumsposten på gårdspladsen. På dette tidspunkt har han næsten indhentet Jens Dalgaard. Få minutter senere dukker Jacob op igen til en spurt mod målet under publikums jubel. Han har løbet flot, mon det rækker? Det gør det heldigvis. Jacob får sin anden danske mesterskabstitel i år. Tillykke! Tid: 8.44. nr. 2: Oscar David Broman Jensen 8.56.



Mads løber afsted i herre 45-klassen. Han har et rigtigt godt løb. Al træningen bærer frugt. Men hvor er posten nu? "Den er blevet flyttet ud på vejen", råber en servitrice. Irriterende, men Mads holder fokus. På vej mod sidste post på gårdspladsen, BANG, han løber frontalt ind i en løber på vej ud fra gårdspladsen. Lettere



rystet spurter Mads i mål. Han bliver speaket som nummer 3, men der er flere hårde konkurrenter på banen endnu. Det er bare at vente, og vente og vente... Jo, han slår Alex Ottesen, jo, han slår Lars Munktvad, jo, han slår Kai Isaksen, men nej, desværre sniger

Helge Tillingsøe sig ind foran Mads med blot 2 sekunders margen. To sekunder! Tik, Tak. To sekunders usikkerhed ved den flyttede post? To sekunder i sammenstødet? Øv, hvor var det tæt på, igen!



Irene står klar ved starten. I ro, afbalanceret efter en god opvarmning, hvor pulsen kom op, helt klar over, at starten bliver svær. Hun tager den helt med ro de første poster, men står nu pludselig på den forkerte side af hegnet ved post 4, hvor der er 2 hegn/mure inden i hinanden. Arg. Hun trykker lidt på til post 5, har stræk-vinder til post 6, men tager det lange vejvalg til 7'eren. Hun gør det simpelt, ser et vejvalg, gennemfører det, trykker på når det er muligt.



I mål er Irene tilfreds. Det gik godt, men hvordan går det de andre? Anne-Marie fra Ballerup startede et minut efter og kommer også i mål ca. et minut efter. "17.26", siger Anne-Marie. "17.05, YES!", siger Irene. Nu kommer Maria Schultz fra Ballerup over. Hun siger,



"17.49"! Lidt efter kommer Maria Høyer i mål. Sidste års vinder. "Det gik rigtigt skidt. 20.12!". Irene jubler. DM sølv efter Rikke! FANTASTISK!

Stævnet afsluttedes med en skøn medaljeoverrækkelse, hvor vores jyske helte tog godt for sig af medaljerne. Guld til Jacob, Rikke, Susanne og Elin. Sølv til Irene og Britta og bronze til Nicolaj og Jakob Ravn. Tillykke til alle med det flotte resultat. Tillykke også til Camilla Søgaard, som fik et flot legat fra DOF's venner.

For de fleste blev det en dejlig tur tilbage til Jylland.

NYT FRA VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Krigen i 1864

Torsdag den 5. marts havde Ole arrangeret besøg af Preben Bosse, som viste billeder og fortalte om krigen i 1864.

Vi begyndte med at synge de 3 første vers af "Dengang jeg drog af sted" af Peter Faber. Preben viste os flere effekter fra den tid, bl.a. skydevåben, krudt og kugler, tøj m.m., som blev brugt ved Dannevirke, Dybbøl-, Mysunde- og Lundbyskanserne. Effekterne har han samlet gennem mange år. Han læste op fra en bog, der beskrev begivenhederne i 1864. Bogen havde han fået som en gave, det forrige sted han havde holdt foredrag. Bogen er kun trykt i fem eksemplarer.



De dramatiske kamphandlinger, der skyldtes uduelige politikere uden realitetssans og store militære fejlpositioner, kostede mange danske soldater livet.

Vi sluttede med at synge de sidste 3 vers af "Dengang jeg drog afsted".

Det var et meget interessant foredrag, og det var spændende at se billeder og effekterne fra dengang.

Vi var 21 deltagere.

Sølund Museum

Torsdag den 26. marts havde Ole arrangeret tur til Sølund Museum.

Vi kørte ad de små veje over Ejer Baunehøj og ankom til Sølund Landsby ved 11-tiden. Vi gik en lille tur i området, da de først ventede os kl 12.



Vi blev guidet rundt i det hyggelige museum oppe under Sølunds gamle tage af museets grundlæggere, som er tidligere ansatte på Sølund.

På Sølund Museum er der mulighed for at få et indblik i udviklingen siden de første beboere flyttede ind i 1935. Vi så effekter med tilknytning til stedet, dets beboere og personale fra dengang til i dag.

Museet åbnede i 2005 og drives af tidligere medarbejdere fra Landsbyen Sølund. Alle arbejder frivilligt.

Tidligere var der mange beboere, der egentlig var for gode til at være på Sølund, men deres familier kunne ikke have dem hjemme, og der fandtes ikke andre alternativer.

De ældste bygninger i Landsbyen Sølund er de smukke hvide pavilloner fra 1935. De blev bygget, da centralinstitutionen Brejning blev omlagt, og mange af beboerne flyttede dengang til Sølund. Her boede man indtil den store udflytningsperiode satte ind sidst i 70'erne og begyndelsen af 80'erne, hvor mange af Sølunds beboere flyttede ud i pensionater og bofællesskaber uden for Sølund. De beboere, som blev på Sølund, flyttede ind i atriumhusene på Sortesøvej, hvor der nu blev mulighed for eget værelse, bad og et fælles miljø i nogle mere hjemlige rammer.

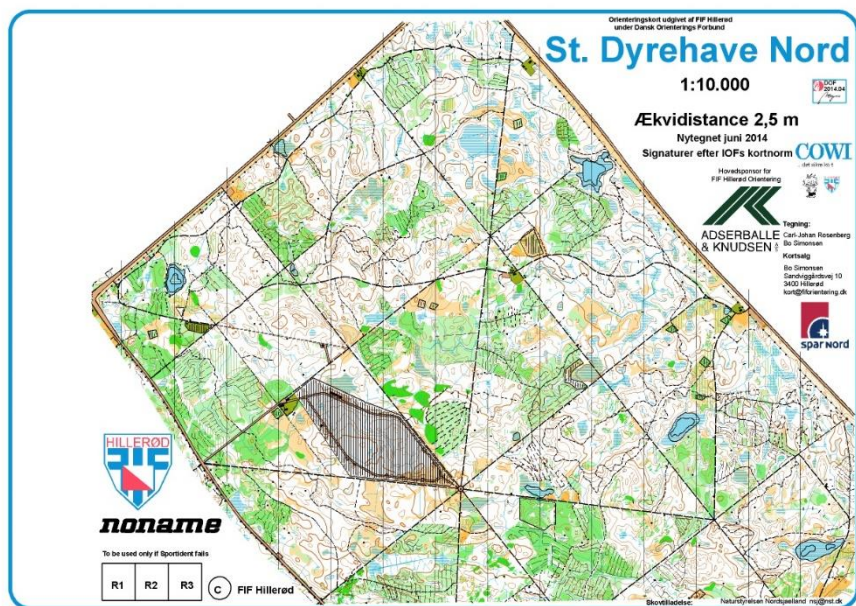
Vi spiste vores medbragte mad i et af museets lokaler.

Det var en fin rundvisning, hvor personalet var flinke til at svare på de mange stillede spørgsmål. Vi var 20 deltagere.



Danish Spring i St. Dyrehave

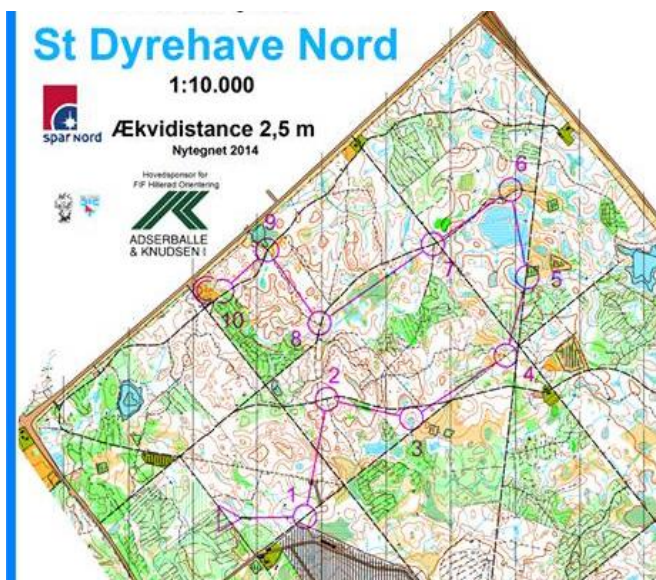
Af Laura Holm Nielsen



Da jeg (Laura Holm Nielsen) stod i start boksen, lørdag d.28/3/15 var jeg lidt nervøs, og spændt. Da jeg så så mit kort forsvandt nervøsiteten. Lige da jeg hørte det sidste bip, tænkte jeg, nu er det bare om at komme derudad. Det startede fint, men da jeg så skulle til post 6, gik det galt. Jeg glemte at bruge mit kompas. Så jeg løb ud af den forkerte sti, i et sti kryds med 6 retninger. Da jeg finder ud af det,

spurter jeg tilbage og løber ud af den rigtige sti. Da jeg så fandt posten tænkte jeg, "Yes jeg fandt den", og så var det bare videre derudad. Resten af turen gik fint. Da jeg kom i mål, var jeg lidt sur, og skuffet fordi jeg ikke huskede at bruge kompasset, så jeg ikke var løbet forkert. Jeg endte med at blive nr. 11.

Næste dag fulgtes jeg med min mor, (Rikke Holm) til start. Jeg var igen nervøs, da jeg stod i startboksen. Under løbet, kunne jeg mærke at det gik bedre end i går. Da jeg kom i mål blev jeg spekket, som nr. 1 (jeg startede også først i min klasse). Jeg endte som nr. 4. Det er jeg stolt af. Jeg blev slået af 3 sjællændere (Siri Simonsen, Sigrid Høyer og Zenia Bregnsø). Det var et godt stævne. Hyggeligt at gå børnebane, eller bare være sammen med sine venner, (Nanna Lysemose, Rebecca Thyssen, og Eva Örnhausen).



Lauras bane søndag

3 x guld til en hustand

Af Laura, Rikke og Nicolaj Holm Nielsen

Silkeborg havde inviteret til Jysk-Fynske Mesterskaber i sprint-orientering fredag d. 5 juni i Vejlshøj-området ved deres klubhus. I instruktionen var den anførte afstand til start ganske kort, så terrænet måtte byde på en blanding af skov-sprint kombineret med små områder med flere detaljer.

Sprint havde fyldt meget i træningerne i ugerne op til konkurrencen, så dagens løb var en form for afslutning på sæsonen, og udsigt til et par restitution-weekender inden sommerferieløbene.

Nicolaj var den første fra familien der skulle i 'skoven', men da han kom i mål var Lauras løb allerede overstået. Jeg blev mødt af et kæmpe smil fra Laura og vidste, at hun havde haft en god tur – hun stod sammen Eva Örnhausen fra OK SNAB, der var næsten lige så glad, så jeg blev 'presset' til at spørge om deres placering, og de kunne stolt fortælle om deres 1. og 2. plads.

Inden jeg fik kølet ned og skiftet tøj, fandt jeg ud af, at jeg havde været hurtigere end sølvmedalje-vinderen fra foregående weekends DM i Roskilde, så der kunne være udsigt til et trin op af medaljestigen. Da vi var blandt de først startende, var der dog mulighed for, at bagfrakommende løbere kunne over-sprinte os.

Rikke var den sidste i familien, der startede, og da jeg kom i mål startede præmieoverrækkelsen. Dette betød, at jeg fik den glædelige nyhed, at både Laura (D12) og Nicolaj (H40) havde vundet guld. Desværre havde Mikkel haft et stort bom, men havde alligevel været hurtigere end sin mor. Det er lidt hårdt, når man ikke kan følge med sine børn mere. Da Runa kom i mål som sidst startende i klassen D40, kunne også jeg glæde mig over en guldmedalje. Så der var 3 guldmedaljer til familien på fars dag.

Laura var ekstra glad, for nu har hun sikret sig sin første billet til røde pølser på rådhuset – håber at fritids- og kulturudvalget holder fast i traditionerne...

Herefter følger lidt detaljer fra vores løb:

Laura – D12

Jeg startede med opvarmningen, den var lidt dårlig. Det kunne jeg godt mærke, da jeg løb derude, fordi jeg havde sidestik hele vejen. Da jeg så kortet første gang, syntes jeg, at det første stræk så lidt svært ud. Men jeg fandt hurtigt et godt vejvalg. Også var det bare



der ud af. Det gik fint nok, jeg prøvede at lade være med at læse fremad. Jeg syntes ikke der var nogle store tidstab. Da jeg kom i mål kom alle hen til og spurgte, hvad jeg havde løbet på, fordi jeg startede sidst i min klasse. Jeg blev meget overrasket, da jeg så, at jeg havde løbet hurtigere end Eva Örnheden, og Theresa Skovbo. Det var mega fedt at få medaljen om halsen.

Nicolaj – H40

Taktikken var oplagt; planlægning af vejvalg, så der blev undgået for mange sving og i stedet prøve at holde nogle lange og bløde linjer på vejvalgene. Tempoet måtte herefter blive tilpasset efter udfordringerne på strækket.

For at få gang i kroppen og sætte lidt bevægelse i en problematisk læg startede jeg en lang opvarmning. På vejen mellem stævnepladsen og tilbage mod P (som var opvarmningsområdet) mødte jeg flere stivbenede H35+ løbere, så jeg var tilsyneladende ikke den eneste med fysiske udfordringer.

I startboksen havde vi 3 og 2 minutter før start mulighed for at kigge lidt på et prøve-eksemplar af kortet. Jeg fandt hurtigt startpunktet, og så at det oplagte område for den/de første poster, var området omkring Aqua. Og at der i området var tilføjet nogle midlertidige hegn, men at der fortsat var 3-4 øst-/vestgående passager uden hindringer.

På vej ud af starten fik jeg hurtigt et overblik over det korte stræk til post 1, og at de første stræk som forventet gik i nærområdet med flere bygninger og hegn. Posterne blev plukket sikkert, og på løbestrækket forbi en campingplads og et kolonihaveområde, var der mulighed for at finde lidt ro på løbet og danne et overblik.

Udfordringerne med hegn og forbudte hække/bede på de næste stræk blev spottet, så det var blot at holde fokus på gennemførelse, hvilket var ekstra udfordrende med de mange gæster i området omkring Gudenåen og den lille lystbådehavn.

De sidste poster inden mål var anderledes og bar præg af 'almindelig' skovoriering blot på et kort med mindre målestok, så kompasset blev brugt flittigt.

Rikke – D40

Efter sidste weekends guldmedalje ved DM-sprint, følte jeg et lille pres for også at vinde JFM. Jeg ved, at Runa er godt løbende og stærk på sprint, så der skulle presses på fra starten.

Jeg fik en OK start, ikke det mest optimale vejvalg til post 1, men uden problemer. Banen var relativ let med hensyn til bydelen, så der var det bare et spørgsmål om at holde tempo. Da vi nåede skovdelen, meldte trætheden sig, og jeg glemmer at holde fokus. Jeg får et tidstab på vejvalget til post 13, hvor jeg lige vælger at besøge post 16 først. Herefter får jeg fokus igen, og resten går fint. Undervejs møder jeg Ella Klærke, der står i et stikryds. Da hun ikke ser ked ud af det, eller stopper mig, fortsætter jeg, da jeg ikke mener, at man skal forstyrre andre i skoven med snak. Efter at have været i mål i et stykke

tid, kommer Ella i mål lidt ulykkelig. Hun havde bommet stort, da jeg mødte hende. Hun havde brugt meget lang tid på vejvalget til den post, men selv fundet ud af, hvor hun var og fundet posten. Hun havde løbet resten af vejen og gennemført. Det syntes jeg er rigtig flot, for selvom hun havde brugt 4 gange så lang tid som Laura der vandt, så gav hun ikke op. Og jeg mener, at det er de fejl man selv løser, som man bliver dygtigere af. Men Ella fik også at vide at jeg altid hjælper børn i skoven, men kun hvis de beder om hjælp.

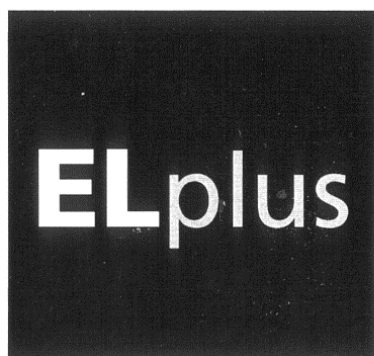
Det jeg vil huske denne dag for, er Lauras første guldmedalje og Ellas flotte præstation.



Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSSENS

TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk



Beringsstafetten

Af Tove Straarup

Har du husket at tilmelde dit hold til årets stafet – BERINGSstafetten, der afvikles den 11. august 2015 fra kl. 18.

Det hele foregår fra Bygholm Park.



Årets nye tiltag er Lido Fitness spurten – 500 m spurt på Peblingestien. Der er præmier til hurtigste løbere i herre, dame og mix.

Læs mere på hjemmesiden <http://www.beringsstafetten.dk>

Vejlestaffet



Top 6 på classic og light

Classic

(5,0 + 4,2 + 4,2 + 6,3)

1.	45	Horsens OK 1
		1 Troels Nielsen
		2 Berit Harfot
		3 Mads Mikkelsen
		4 Mátyás Péntek
2.	18	Kolding OK 1
		1 Henrik Uhlemann
		2 Cecilie Eeg Højholt
		3 Nicolai Wind
		4 Anders Dalgaard
3.	42	Horsens OK 4
		1 Carsten Thyssen
		2 Alberte Loft Thyssen
		3 Rebecca Loft Thyssen
		4 Susanne Loft Thyssen
4.	43	Nordvest OK 1
		1 Kristian Edsen
		2 Mette Edsen
		3 Signe Edsen
		4 Jens Kobæk Edsen
5.	45	Svendborg/OPI 1
		1 Anders Lunding Henriksen
		2 Anita Lunding
		3 Finn Henriksen
		4 Rasmus Lunding Henriksen
6.	16	Horsens OK 2
		1 Mathias Mønster Jørgensen
		2 Per Mønster Jørgensen
		3 Elin Holm Jensen
		4 Nicklas Mønster Jørgensen

Light

(4,1 + 3,4 + 2,4 + 4,1)

1.	62	Faaborg OK 1
		1 Peter Modler Hedemann
		2 Oliver Thorsing Christensen
		3 Amanda modler Hedemann
		4 Daniel Nissen Pedersen
2.	68	Svbg/OO 1
		1 Annika Henriksen
		2 Mie Filskov
		3 Rikke Filskov
		4 Ronja Munk
3.	86	Kolding OK 2
		1 Gustav Vinther Østermark Jensen
		2 Niels Dalgaard
		3 Emil Dalgaard
		4 Marie Louise Henning
4.	89	OK Snab 3
		1 Felix Isaksen
		2 Eva Ørnhausen Jørgensen
		3 Axel Ørnhausen Jørgensen
		4 Johanne Kayser Thomsen
5.	83	Horsens OK 1
		1 Erik Hedver Thesbjerg
		2 Jonas Ellegård Kokholm
		3 Ella Klærke Mikkelsen
		4 Jacob Klærke Mikkelsen
6.	66	OK H.T.F. 3
		1 Inger Marie Haahr
		2 Keld B. Nielsen
		3 Solveig B. Nielsen
		4 Christian Schrøder

Resultatgivende "trygsager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

- > tryksager
- > webløsninger
- > kommunikation
- > logistik mm.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 

- resultatgivende "trygsager" både online og offline

Fuglevangsvej 41 8700 Horsens 7561 3344 grafiskforum.dk