

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 230 . oktober 2015



3 heldige piger møder deres store idol, Maja, og prøver hendes medaljer

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 10
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
madsmikkelsen@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 ca.
1. december	15. december (net)

Forside:

Theresa, Johanne og Kristine sammen med Verdensmesteren Maja Alm

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Uge 42

Uge 42 står som ofte på klubtur, en tilbagevendende begivenhed der tidligere har haft retning mod Sverige. I år havde arrangørkredsen sat kursen mod Harzen og skovene omkring Bloksbjerg.

Turen startede med 3 dages konkurrenceløb, der var integreret i dels det tyske ungdomsmesterskab, dels i Europæiske Junior Cup – sprint fredag eftermiddag, langdistance lørdag og stafet søndag.

Superspændende terræner – “nøjedes” selv med at skygge Ester 😊

Efter løbene i Bad Harzburg og Huneberg stod den på målrettede træninger i nærliggende skove; er sikker på, at der i de kommende udgaver af Udløberen vil følge spændende og levende historier og beretninger fra deltagerne.

Flot afvikling af DM Stafet

Andetsteds i denne udgave af Udløberen har Ole Søgaard en længere refleksion omkring afviklingen af DM Stafet, så herfra skal der kun lyde et stort cadeau for indsatsen fra alle i dette flotte stævne.

Et stævne, hvor vi som samlet klub fik vist de ypperste skove, kort, baner, stævneplads, afvikling af start, skiftezone – det var en fornøjelse at høre alle de mange positive tilkendegivelser, når man gik rundt på pladsen. Vi kan med rette være tilfredse. Og sikke en stemning der blev skabt omkring hædring af vores landsholdsløbere – et perfekt element på en dejlig dag.



Rum/lokale til opbevaring

Jeg tillader mig på denne plads at gentage henvendelse omkring behovet for lokale/rum til opbevaring af klubbens forskellige stævnemateriel. Den nuværende placering er midlertidig, hvorfor et mere permanent rum eller lokale på 70-100m² eftersøges. Enten på lånebasis eller leje alt efter, hvad der er præmissen. Skriv eller ring gerne direkte, hvis du er bekendt med sådanne muligheder.

Efterårskalenderen og natløbene kalder

Med de gule blade som det tydelige tegn på efterår er der dog stadig et par gode løb i efterårskalenderen, som er værd at tage afsted til. Bl.a. DM Ultralang der afvikles, mens du forventeligt læser denne udgave af Udløberen, herefter starter NightChamp med en række spændende skove allerede her i november.

– vi ses i klubhuset, og i skoven...

T. Jøhn





Husk ¶

Klubfest ¶

i klubhuset ¶

lørdag d. 14/11 kl. 18.00 ¶

¶
Det bliver ¶



¶
¶
¶
¶
¶
Festligt ¶

Fornøjeligt ¶

...og skide-sjovt! ¶

Pris: ca. 175 kr./person ¶

Tilmelding til Gitte Dyrlund ¶

gitte@dyrlund.dk ¶

Ildsjælsstafetten

Af Trille og Karl Ditlevsen

Ildsjæle rapport

"Manden bag kvinden" er han tidligere blevet kaldt. Grundlæggeren af Thyssen o-dynastiet, Jørgen Thyssen H70. Hans kendetegn er, at han hjælper med alt, og at han er parat til at hjælpe helt ned til småting. Intet er ligegyldigt for Jørgen.

Han har altid været sportsmand og gentleman – han har spillet håndbold, fodbold og badminton i Hatting. Orienteringsløb har han så givet videre til hele den store o-familie. Jørgen har løst tusinder af opgaver for klubben. Husker selv med stor glæde, at han og Mogens Dam i 80'erne og 90'erne satte poster ud til ungdomstræning hver tirsdag.



Tirsdagspostudsætning sørger Jørgen stadig for sammen med veteraner i klubben her i 2015 – en utrolig energi og forståelse for at gøre noget godt for andre.



Kvinden foran = Aase D70 har ligeledes været og er en ildsjæl i orienteringsporten. Hun indfangede faktisk mig i o-sportens net i slut-80'erne ved at invitere til børne-o kurser, som hun og Jørgen stod for. Oh, der er mange herlige minder!

Husker med stor glæde, at Aase og Horsens OK var med til at arrangere IOF kongres i Rye, hvor vi mødte folk fra fjerne lande, der delte glæden ved vores sport. Det var stort, og det var helt tilbage i 1986 før Murens fald, hvor ikke alle deltagere kunne tale engelsk.

På forbundsplan har Aase været meget engageret i ungdomsarbejde i en del år. Hun har sat sit aftryk på udviklingen, og har altid sørget for at "o-gryden" blev holdt i kog. Hun har været stævneleder et utal af gange og løst en masse opgaver for klubben.



Sammen har Jørgen og Aase 3 "børn" – Berit D45, Carsten H45 og Flemming H40. Alle er de engageret i orienteringsløb, og er dygtige løbere, der altid har gode resultater i skoven.

Berit har sammen med Anders Harfot H45 børnene Rasmus H20 (ungdomstræner), Jonas H18 (gør klubhuset rent) og Anne Sofie D14. Anne Sofie vinder medaljer og tjener point til klubben ved divisionsturneringerne.

Carsten trykker mange af klubbens og andre klubbers kort til store stævner på sit trykkeri – GRAFISK FORUM, hvor vi veteraner har været på virksomhedsbesøg. Susanne D45 arbejder også her, og sammen med Carsten har hun tilført sporten to meget energiske og dygtige piger Alberte D16 og Rebecca D14.

Flemming og Maiken D40 (ungdomstræner) har også bragt o-løbere til verden, nemlig Eline D12 og Lasse H10. De nyder også at løbe i skoven samtidig med, at de opnår gode resultater.

Hvert år til påskeløb er alle i familien Thyssen samlet – i år i Mols Bjerge, hvor vi fik lov at bo i samme længe som den store o-familie, så vi ved selvsyn oplevede hyggen og sammenholdet.

Det er en kæmpe glæde at følge med i klubbens liv, og se hvordan o-klubben har udviklet sig med hele Thyssen-dynastiet.

Ildsjælsstafetten er givet videre til Karin og Erling Karlsson.

Støt klubben – Det er helt gratis

Af Trine Ravn

Når du bruger dit Visa/Dankort hos KlubLiv Sponsorer, optjener du sponsorstøtte til din klub. Det er butikken som betaler – så det er helt gratis for dig. For at Horsens Orienteringsklub kan modtage flere sponsorkroner, kan du tilmelde dig som KlubLiv Medlem. Det er nemt, sikkert og helt uden forpligtelser. Så tilmeld dig nu.

Sådan gør du

Gå ind på
www.klublivdanmark.dk.
Opret dig som medlem.
Tilmeld dit dankort.
Udvælg de foreninger, du vil støtte.



Konceptet

Horsens Orienteringsklub er tilmeldt det nye initiativ KlubLiv Danmark. Konceptet er udviklet af DGI og fungerer på den måde, at butikker tilmelder sig som sponsorer, og for hver gang en person, der har tilmeldt sig, bruger sit dankort i butikken, giver butikken en procentdel af omsætningen til KlubLiv Danmark. Det er butikken, der betaler, og dig som kunde, der bestemmer, hvilken forening, der skal modtage pengene.

Støt klubben

I bestyrelsen håber vi, at rigtig mange vil oprette sig som medlem og pege på Horsens Orienteringsklub som modtager af sponsoratet. Husk at alle kan oprette sig på KlubLiv Danmark. Sig det gerne til familie og venner. Man behøver nemlig ikke at være medlem af en forening for at give støtte.

KlubLiv Danmark leder løbende efter butikker og forretninger vi som medlemmer ønsker er inkluderet. Forespørgsler af denne vej rettet mod butikkerne har en større vægt, når det kommer via medlemmerne. Så ret gerne henvendelse til bestyrelsen med forslag, som vi kan videregive.

Læs mere på www.klublivdanmark.dk, eller spørg bestyrelsen.

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Nyt fra Træningsudvalget

Når dette nummer af Udløberen udkommer, står årets sidste DM – DM ultralang – lige for døren. Før løbet ligger Horsens OK nr. 5 på medaljestatistikken 2015, 5 points efter nr. 4 og 6 points foran nr. 6. Hep på vores løbere, når de tager til DM ultralang i Gribskov på Sjælland 31. oktober, så vi i år kan nå vores målsætning om at ligge i top 5 blandt de medaljetagende klubber.

Ellers nærmer vinteren sig jo med træning, kursusaktivitet og planlægning til et nyt spændende orienteringsår i 2016.

Introduktion af SportIdent

Onsdag 18. november indbyder Træningsudvalget til en kursusaften i klubhuset, hvor Finn Ingwersen vil give en introduktion til programmet OE2003, som bruges sammen med SportIdent til afvikling af almindelige orienteringsløb. Så har du lyst til at få indblik i teknologien, skal du melde dig til denne aften. Indbydelse ses andet sted her i Udløberen og på hjemmesiden.

Banelæggere søges til træningsløb i januar-februar

Sædvanen tro afvikles klubbens træningsløb i januar og februar i Åbjergskoven med udgangspunkt fra klubhuset. Første gang lørdag 9. januar 2016.

Der er hængt liste op i klubhuset, hvor du kan skrive dig på, hvis du vil stå som arrangør af et af disse træningsløb. Der skal to-tre arrangører/medhjælpere på hvert løb.

Hvis du er ny som lørdagsløbsarrangør, er træningsløbene i Åbjergskoven et rigtigt godt sted at starte, fordi terrænet er kendt, og materiellet er ved hånden i klubhuset. Har du lyst til at prøve kræfter med et træningsløb, så skriv dig endelig på listen. Træningsudvalget hjælper gerne med at finde en makker at lave løbet sammen med.

Torsdagstræning

Klubbens torsdagstræning fra klubhuset holder pause i november, hvor der i stedet opfordres til deltagelse i natløbsserien NightChamp, der løbes hver af de fire torsdage i november.

Men i december er der igen torsdagstræning fra klubhuset torsdag kl. 17.30, hvor alle er velkomne til at få god og afvekslende interval- og tempotræning i godt selskab. Årets sidste torsdagstræning er 17. december.

Vi ses derude.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Ungdomsløb den 22. maj 2016

Med det formål at lære ungdomsløberne at bidrage som frivillig afholder vi søndag den 22. maj 2016 ungdomsløbet i Palsgård (nord for Nørre Snede). Det er ikke meningen, at ungdomsløberne skal være ansvarlig for alle funktioner i stævnet, men at der skal tænkes ungdomsløbere ind som hjælpere i så stort omfang som muligt, gerne med støtte fra voksne.

Vi søger i første omgang en stævneleder! – Eller stævnelederpar, der har øje for at rekruttere hjælpere blandt ungdomsløberne – henvendelse til madsmikkelsen@yahoo.dk

Vi håber, det bliver en god oplevelse for både hjælpere og deltagere!

Vintertræning

Den første tirsdag i november starter vintertræningen igen. Det foregår vanen tro fra Midtbykolen, hvor vi mødes i omklædningsrummet – indgang fra Skolegade.

De mindste børn fra 0. klasse til 10/11 år træner inden for i gymnastiksalen. Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Men måske vigtigst er, at børnene hygger sig sammen. Træner er Rasmus Harfot.

For de ældre løbere fra 10/11 år og ældre er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at gennemføre en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er tilpasset, så alle kan være med uanset tempo. Træningen forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbeøvelser og orienteringsøvelser. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Forældre og andre voksne kan også løbe med, da træningen er åben for alle!

Hvis vi bliver rigtig mange løbere kan det blive nødvendigt at lave holdopdeling.

Træner er Eskil Schøning med Nicklas og Mathias Mønster som hjælpere.

Klubtur til Harzen

Vi er netop kommet hjem fra en fantastisk klubtur til Harzen. Med 49 deltagere var der rekorddeltagelse til efterårets klubtur. Der er tradition for, at vi i Horsens OK bruger efterårsferien til at rejse lidt længere væk end normalt for derigennem at prøve orientering i andre terræntyper end de danske. I år var valget faldet på Harzen, idet den lokale klub arrangerede Junior European Cup med bl.a. deltagelse af det danske juniorlandshold. Dermed var der garanti for 2 stævner af høj kvalitet og samtidig træning i den kontinentale terræntype, som er typisk for bl.a. Midtjylland.

Tak til alle, der bidrog til at arrangere klubturen, især skal nævnes Nicolaj og Eskil for at sikre en høj orienteringsmæssig kvalitet turen igennem, herunder banelægning, teoretiske oplæg for slet ikke at tale om postudsætning og indsamling. Også mange tak til Andrea for at arrangere de to restaurantbesøg og turen i svømmehallen.

Vi håber, at I og måske endnu flere vil med næste år, når turen igen går mod de nordiske terræner!

Kredsungdomskurser

I november starter et nyt år med ungdomskurser, det er nemlig tid til oprykning. De løbere der er 10 år i 2015, altså årgang 2005, har nu muligheden for at deltage i U1-kurset sammen med årgang 2004 og 2003. U1 afholder kursus med overnatning fra den 14.-15. november i Skørping.

Samtidig afholdes U2-kursus for årgangene 2002, 2001 og 2000.

Juniorgruppen er for årgangene 1999, 1998, 1997, 1996.

Hold øje med indbydelser på o-service.dk.

På kredscurserne løber man orienteringsløb, men der er også tid til en masse sociale aktiviteter, sjov og ballade. Løberne er sammen med jævnaldrene på tværs af klubberne, og får derfor nye orienteringsvenner.

Onsdagstræning godt i gang!

Onsdag den 30. september startede vi et nyt initiativ, nemlig onsdagstræning for konkurrenceholdet. Eskil havde lavet en sprinttræning i Bygholm Park, den blev løbet som parstafet med flyvende start på de 4 sløjfer, og der var fart over feltet! Bagefter havde Andrea lavet lækker mad i klubhuset, hvor der også var tid til snak og et par løbesamtaler.

Onsdagstræning er for de løbere på konkurrenceholdet, der gerne vil træne mere.

Træningen tager udgangspunkt i, at løberne kan løbe mellemsvære baner.

Onsdagstræningen vil desuden blive brugt til løbersamtaler og oplæg.

Onsdagstræning foregår den sidste onsdag i hver måned.

Spørgsmål eller kommentarer er velkommen til madmikkelsen@yahoo.dk eller en anden fra ungdomsudvalget (Berit Harfot, Hanne B. Madsen, Maiken Thyssen, Mette Kokholm).

DM Stafet vel gennemført

Af Ole Søgaard

Den 12. september var en dag, som mange i klubben havde set frem til, for her skulle den sidste tids mange forberedelser føres ud i livet ved årets DM Stafet.

Ja, faktisk startede det allerede fredag morgen, hvor de første kørte ind på pladsen med grej for at få stævnepladsen rigget til med telte, start og mål, kortophæng, beregning og speakertårn. Det gik fint, og sidst på eftermiddagen kunne alle køre hjem. Nu kunne deltagere bare komme.

Men hvad der også kom – om end ikke inviteret – var vand – masser af vand. Så det var et lidt sørgeligt syn, der mødte de første på pladsen lørdag morgen. Flere telte var bukket sammen under vandmassernes pres. Det lykkedes dog at få stykket nogle telte sammen, og børnebaner og -aktivering blev lagt sammen, så det gik, og alt blev klar til, at deltagere begyndte at komme.

Så gik det ellers slag i slag med parkering, starter, skifter med korrekte – og et enkelt forkert kort, målgang, resultater, speakning, som dog kunne være ret svær at høre på hele pladsen, salg fra kiosken, salg af åbne baner m.m.

Kort før arrangementet havde vi fået at vide, at Forbundet ønskede at hylde de nykårede verdensmestre ved løbet, og det gav ekstra kolorit med præsentation af landsholdet, uddeling af plakater og autografer fra løberne. Et godt indslag som løb af stablen lige før medaljeceremonien.



Heldigvis forløb arrangementet i stort set tørvejr, ellers må vi nok være ærlige at sige, at det kunne have givet problemer. Men vi slap næsten tørskoede igennem.

Alt i alt synes jeg, at vi lavede et godt arrangement, og der var da også meget ros fra deltagerne både i forhold til baner og arrangementet som helhed. Der var dog også nogle kommentarer til den ret lille stævneplads og problemer med at høre speakningen, og det må vi give kritikerne ret i.

Lars havde haft god gang i at søge sponsorer, og vi fik støtte fra: Horsens Kommune, Fri-modt, Midtjyllands Kunstcenter og Comwell Sport Rebild Bakker, og desuden solgte vi navn på brystnumrene til Rema1000. Tak til sponsorerne.

Men intet arrangement uden hjælpere. Vi var 67 personer fra klubben, der var med i planlægningen og i afviklingen af stævnet. Jeg synes, at der blev gjort en stor indsats af alle, og jeg vil som stævneleder sige jer alle mange tak for hjælpen. Uden jeres store indsats intet stævne. Også tak til vores stævnekontrollant Finn Arildsen, banekontrollant Lars Thestrup og speaker Lars Klode.

Som en lille ekstra tak for hjælpen har alle hjælpere fået en vest med Horsens ok-logo i stil med jakkerne fra Påskeløbet. Eller rettere næsten alle. Der mangler veste til et par hjælpere. Da der således skal købes nogle flere veste, er det blevet besluttet, at det er muligt for resten af klubbens medlemmer at få en vest mod egenbetaling. Se hvordan andet sted her i Udløberen og på hjemmesiden.



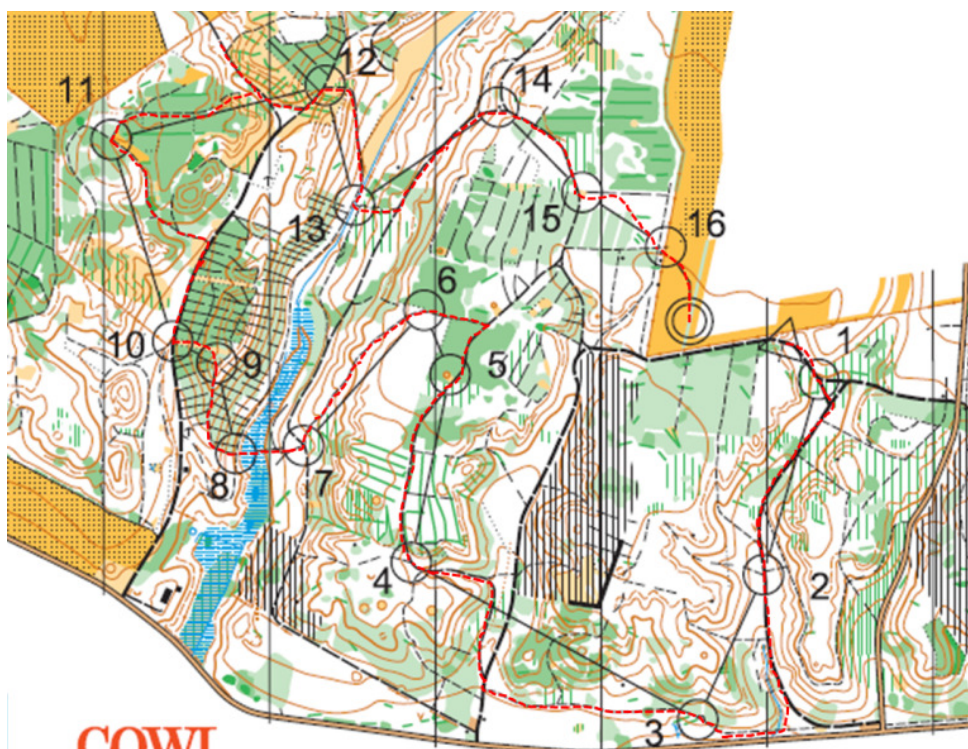
DM lang i Ålum

Af Jacob Klærke Mikkelsen

Der skulle være DM Lang i Ålum. Og som andenårs 11-12 løber, var jeg blandt favoritterne. Mine nærmeste konkurrenter var: Oscar fra Allerød, som havde taget gullet ved DM mellem. Og Jens Dalgaard fra Kolding, som var blevet nummer 3 til alle DM'erne i år. Indfløjet fra Norge var der Mikkel Berglund.

Da vi kørte i bilen, så jeg på min fars kort fra 1766. Terrænet var ret kuperet.

Da jeg fik kortet (2 minutter før start), så jeg, hvor jeg skulle være opmærksom. Det var ved 5'eren, som skulle stå inde i terrænet. Og 12'eren, hvor man skulle krydse ind i terrænet.



Så var løbet i gang. Jeg løb til etteren, som man kunne se fra starten. Jeg fortsatte til 2'eren, som også var let. Ved 3'eren krydsede jeg ind over terrænet ved åen. På vej til 4'eren var der pludselig bundet en snitzling hen over stien. Men jeg havde læst om det i instruktionen (den var til HD10 banen), så jeg sprang over den. Der var flere af mine konkurrenter, som bommede 5'eren. De løb ind i det lille gule område og op på højen. Posten stod lige ved stien, og jeg var hurtigt videre. Jeg valgte at løbe uden om til 6'eren, da en del af strækket ellers gik igennem noget grønt. Til 7'eren overhalede jeg ham, som startede 2 min før mig. Han stoppede pludselig op lige midt på stien, men jeg løb bare videre. Til 8'eren, som var snitzlet, var han stadig med mig, men han tabte sin sko i muddret, og var så sat af. Fra 8-11 var der ingen problemer. Til 12'eren var jeg fokuseret på at

løbe det lille stykke mellem stien og over til den anden sti, jeg var for fokuseret på det lille stykke, så jeg havde overset den første sti som går på tværs. På det stræk hentede jeg Gustav Holmberg fra Hillerød og Tobias Biering fra Silkeborg som også bommede. Henne ved posten troede jeg, at jeg havde fået en pind op i sålen, så jeg "svirpede" med foden for at få den ud. Jeg fandt ud af, at min sål var røget halvt af! Så resten af banen løb jeg rundt med en halv sko! Stien fra 13-14 var det rene mudder. Der løb jeg fra Tobias og Gustav. 14, 15 og 16 var der ingen problemer.

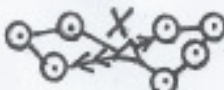
Da jeg kom i mål fandt jeg ud af, at jeg havde slået – den største af mine konkurrenter – Oscar med et helt minut, nu manglede kun Jens og Mikkel. Minutterne sneglede sig afsted. Men endelig kom først Mikkel og til allersidst kom Jens, som også startede sidst. Mikkel havde bommet og Jens var to minutter langsommere end mig.

Så gik jeg rundt og snakkede i de 3 timer, jeg skulle vente på præmieoverrækkelsen. Bl.a. med farfar som gav en pølse, og mor som gav et par nye sko. Endelig blev det tid til præmieoverrækkelse, og jeg fik et tin-krus som vandrepokal og en mappe, som alle vindere af H12 klassen har skrevet i.



Nytårsløbet

Af Jakob Ravn

1cm = 125m Nytårsløbet 38 år 

Banerne til det 38. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver post definitionen **SKULPTUR**. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 19 poster kl. 10⁰⁰ (32 røde kort)

MELLEM 8 km 15 poster kl. 10⁰⁵ (88 grønne kort)

KORT 5 km 7 poster kl. 10¹⁰ (88 hvide kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to. Kortet: Horsens Nord 2016, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.



Postdefinitionen: SKULPTUR

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på mobil 21322870 inden 29. december.

Når max-deltagerantallet, kan der samles løbes med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er det kun trykt 208 kort.

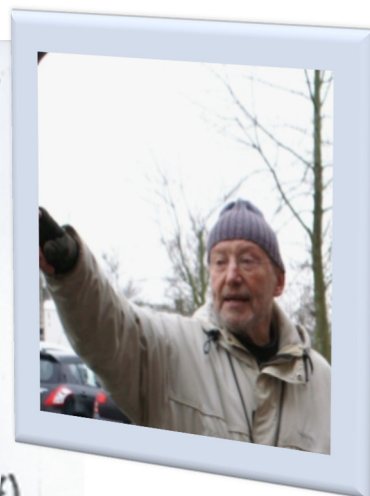
Præmieoverrøkkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmødt! Jakob Ravn

NB. Kontrolkortet med læseligt for- og efternavn.
Ved samløb: Alle deltagere på det fælles kontrolkort!



Skal du have en klubvest?

Af Ole Søgaard

Var du ikke en af hjælperne til DM Stafet i september og derfor ikke fik en vest, og vil du gerne købe én?

Det får du mulighed for nu!

Du kan enten skrive dig på listen i klubhuset eller sende en mail til ole.sogaard@gmail.com og oplyse herre/damemodel og størrelse.

Vesten er sort og med Horsens ok-logo og den fås i hhv. herre- og damemodel og i størrelse S, M, L, XL og XXL. Vesten koster 240 kr.

Bestillinger modtages frem til tirsdag den 3. november, og de bestilles umiddelbart herefter.

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til

Lukas Bergmann Verhelst



Vi siger farvel til

Maiken Vingum Vestergaard

Jesper Vingum Vestergaard

Jakob Krogh Nørgaard

Jonathan Krogh Nørgaard



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs 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

Kom og lær noget

Træningsudvalget indbyder til introduktion af

SportIdent – OE2003 et program til afvikling af alm. o-løb

onsdag d. 18. november 2015 kl. 19-21 i klubhuset i Åbjergskoven

Finn Ingwersen vil præsentere OE2003-programmet til afvikling af o-løb med SportIdent enheder.


Gennemgangen vil bl.a. omfatte oprettelse af nyt løb, håndtering af resultatformidling, udlæsning af stræktider til sammenligning m.m.

Der vil undervejs være mulighed for, at du selv arbejder med nogle af funktionerne – medbring derfor gerne egen PC (bærbar) (Finn har et begrænset antal, der kan lånes på dagen).

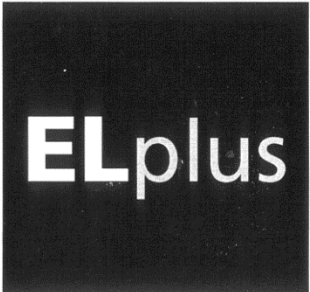
Hvis du ønsker at installere OE2003-programmet på din egen PC, så er mødetidspunkt kl. 18.30, hvor Finn vil hjælpe med indlæsning etc.


Der planlægges efter at afholde en aften med opsamling og gennemgang af udvidede funktioner torsdag d. 7. januar 2016. Mere info herom kommer senere.

Tilmelding til den 18/11 kan ske på liste i klubhuset – eller til Nicolaj Nielsen på e-mail skovbakken29@hotmail.com / mobil 6019 7241.

 **Carl Bæk & Søn**

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk

 **ELplus**

 **ALARM SYSTEM**
TLF. 75 60 18 88

JFM-Weekenden

Af Niklas Ingwersen

Som dansk eliteløber er der langt mellem snapsene, når det gælder antallet af sejre. Niveaueet herhjemme er højt, og man skal tage sig gevaldigt sammen for at lave et godt resultat. Man, eller jeg kan i hvert fald godt til tider føle, at den indsats man lægger i sporten, bliver overskygget af de bedstes utrolige evner og præstationer. Det var derfor også fedt at hive hele to sejre hjem i dette års JFM-weekend – noget som jeg helt klart vil kæmpe for at gentage næste år.

Jeg skal være ærlig at sige, at efterårets helt store mål var DM mellem på næsten hjemmebane, og jeg har derfor ikke brugt så mange kræfter på at forberede mig på de to JFM-løb. Jeg havde kigget lidt på gamle kort, og prøvede at huske, hvordan det var at løbe i Gødding, da der var DM i 2009. Til gengæld havde jeg løbet en lang række mellemdistancer frem mod DM i Munkebjerg. Så før starten på weekendens løb havde jeg stor tiltro til, at teknikken og formen var der, hvor den skulle være.

Stafetten

Jeg havde været med til at arrangere et motionsløb natten til lørdag, hvilket betød, at jeg blot havde fået to timers søvn; men lidt søvn er vel bedre end ingen søvn. Jeg var lidt træt under opvarmningen, men jeg vidste, hvad jeg skulle gøre på førsteturen – jeg skulle løbe stabil og sikker orientering, og det havde jeg al den tid til, jeg behøvede (det havde jeg lovet mig selv). Man kan ikke vinde en stafet på en førstetur, men man kan gøre det surt for sine holdkammerater (i mit tilfælde var den Mátayás og Kristian).



Starten gik, og jeg var klar til at løbe så enkel orientering som muligt. Normalt søger jeg vejvalg, der ligger så tæt på stregen som muligt, men jeg vidste på forhånd, at skoven hovedsagelig var grøn, og at det var muligt at tage sig langt på stierne – og det blev derfor måden Gødding skulle angribes på. De første 4 poster var der lidt folk omkring mig, men pludselig var der hul, og jeg løb alene. Det var det

scenarie, jeg havde forestillet mig, da startfeltet ikke var særligt bredt (både i antal og niveau). Jeg forsøgte at presse mig selv så meget som muligt, når jeg løb på stierne og roligt tempo ind i posterne. Det gik godt, og der var blot nogle småfejl.

Ved publikumspassagen tror jeg, at jeg havde et forspring på ca. 8 min. Derefter skulle vi have nogle poster i et meget tæt parti af skoven. Her lavede jeg den største fejl i meget lang tid – 5 minutters tidstab på en post. Det var et hul i en tæthed 2-3. Jeg fandt ikke posten i første hug, og havde svært ved at forstå kortet, så i stedet for at lave ”fluen i flasken” – så tog jeg konsekvensen, og søgte den største sti jeg kunne finde, og angreb posten derfra.

Jeg valgte den løsning, da det var noget jeg kunne stå inde for, og jeg ville kunne se mine holdkammerater i øjnene bagefter. Det hjalp også at jeg havde stor tiltro til, at Mátayás og Kristian ville klare deres ture godt – og derfor ville denne dumme ikke fejl ikke betyde det store. Normalt bliver jeg sur på mig selv, når jeg laver sådanne store fejl – men det skete ikke denne gang, jeg havde gjort alt hvad jeg kunne – og posten blev fundet.



Jeg kom i mål 3 min. før nummer to. Mátayás havde bedste tid af alle, og sikrede Kristian et sikkert forspring. Et forspring som Kristian øgede, og Horsens OK's H21-hold vandt JFM stafet 2015 med sejrsmargin på over en ½ time.

Langdistancen

Som før nævnt, så havde jeg løbet en del mellemdistancer, og det var derfor ikke blevet til så mange lange ture. Jeg var derfor spændt på, hvordan kroppen ville reagere, når klokken rundede timen. Min målsætning var en guldmedalje, da startfeltet ligesom dagen før var en smule decimeret. Taktikken var at løbe så lidt som muligt i grønne partier

og løbe på markante detaljer ude i det åbne lyng- og hedeområder, hvor størstedelen af banen gik. Den taktik holdt, jeg fandt en god rytme, og var meget opmærksom på at holde farten høj, når orienteringen var simpel.

Dog kom trætheden som frygtet efter en times løb. Jeg blev ukoncentreret – Tænkte mere på fart end sikker orientering – fik ikke taget de nødvendige stop – ser en post – DET HER ER IKKE post 20?! Jeg stod stille. Længe – længere end normalt. Hovedet var træt. Men jeg nægtede at løbe, før jeg vidste, hvor jeg var. Efter et stykke tid læste jeg mig ind, og fandt posten ret let. Ca. 2 min. tidstab. Op på hesten igen, og videre. De næste 14 poster gik fint. Jeg var træt, men var meget fokuseret på, at orienteringen skulle være sikker. Ved post 35 lavede jeg en fejlbedømmelse af, hvor langt jeg havde løbet, og her tabte jeg ca. 1 minut. Nu var der ikke plads til flere fejl – dumme fejl! Så de sidste 4 poster tog jeg sikkert.



14,7 km orientering med 39 poster blev gennemført i tiden 103 minutter og 6 sekunder – hvilket var nok til en sejr. Fedt!



Det blev alt i alt en god weekend for mig personligt – men også i særdeleshed for Horsens OK. Jeg har ikke tal på det, men der blev taget enormt mange medaljer både lørdag og søndag, hvilket vidner om, at tingene ikke står stille i Horsens OK. Det er fedt at være en del af en klub med så meget succes.

Divisionsmatch Nystrup Plantage

Af Ella Klærke Mikkelsen

Vi boede på et vandrehjem.

På stævnepladsen var der halmballer. Vi legede på dem. De små var oppe på halmballerne og skulle skubbe de store ned, når de prøvede at komme op.

Mit løb gik godt. Jeg bommede slet ikke, og jeg vandt.

Til præmieoverrækkelsen stod vi på jorden i stedet for på en præmieskammel. Jeg vandt et gavekort til Sportigan på 75 kr.



Lørdag eftermiddag
så vi Bulbjerg klit



Ungdomsløberne tog vigtige point i kampen om at blive i første division. Horsens OK vandt sikkert alle 3 matcher.

- 1 : Horsens OK - Aalborg OK: 142-92
- 2 : Horsens OK - Herning Orienteringsklub: 142-100
- 3 : Horsens OK - Aarhus 1900 Orientering: 154,5-77,5
- 4 : Aalborg OK - Herning Orienteringsklub: 105-106
- 5 : Aalborg OK - Aarhus 1900 Orientering: 109-100
- 6 : Herning Orienteringsklub - Aarhus 1900 Orientering: 129-93



Midgårdsormen 2015

Af Peer Straarup

Det var ikke planen, at jeg skulle deltage i Midgårdsormen, som Kolding skulle afvikle i Kolding skov/golfbane. Men en uges tid før løbet den 30. august ringede Carsten Thyssen, og på forunderligste vis lykkedes det for ham at overtale mig til at tage med. Jeg skulle løbe 3. tur – morgen-/gryturen, så det var ikke nødvendig med pandelampe.

Lørdag aften før løbet gik jeg tidligt i seng, så jeg kunne være klar på stævnepladsen i god tid (første start 04.30). Ved ankomsten kunne jeg konstatere, at vores 1. tur Niklas var i skoven, og 2. turen Kristian var ingen steder at se, så jeg gjorde mig klar til evt. at løbe 2. tur. Tre minutter før Niklas løb ind på stævnepladsen, kom Kristian, og med lynets hast fik vi ham ekviperet med nummer, backupkort og lampe, og herefter forløb skiftet, som det skulle.

Kristian løb en fin tur i et tæt felt, og kunne sende mig af sted i skoven i den rigtige ende af konkurrencen. Nu skulle det jo vise sig om Carstens snak om, at der kunne løbes uden lygte holdt stik. Jo løbe kunne man, men læse kort, nej det var ikke muligt uden lampe. Heldigvis havde jeg lånt fruens, så det gik over stok og sten i mørket og morgentågen. Efter en fin tur uden de store problemer kunne jeg sende Irene i skoven.

Herefter fulgte Susanne, Alberte, Carsten og til sidst Mátyás i nævnte rækkefølge. Jeg har ikke hørt andet end, at alle havde nogle gode ture i den forholdsvis lette skov/golfbane, Tisvilde Hegns 1. hold vandt, og resultatet af vores anstrengelser kan ses herunder. En samlet placering som nummer 5 af 23 startende hold er vel godkendt.

5.	10 Horsens OK 1			4:56:36	+27:03
	1 Niklas Ingwersen	31:04	5.	31:04	5.
	2 Kristian Vad	47:47	13.	1:18:51	5.
	3 Peer Straarup	36:50	10.	1:55:41	5.
	4 Irene K. Mikkelsen	36:14	14.	2:31:55	5.
	5 Susanne Loft Thyssen	32:40	8.	3:04:35	5.
	6 Alberte Loft Thyssen	33:57	15.	3:38:32	6.
	7 Carsten Thyssen	35:19	5.	4:13:51	5.
	8 Mátyás Péntek	42:45	8.	4:56:36	5.



NYT FRA VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Brande

Torsdag den 27. august måtte vi desværre aflyse turen til Søndervig på grund af regnvejr. I stedet besøgte vi det nye kafferisteri i Nr. Snede.



Derefter kørte vi til Brande, hvor vi først så Brande Elværk Sø, som forsvandt den 7. november 2013 efter et digebrud, der drænedes søen for vand. Elværksøen blev dermed lagt tilbage til det oprindelige åløb, som har været skjult siden opstemningen af søen i 1910.

Derefter kørte vi til Brande, hvor vi så på den spændende gadekunst. Især 3D-værkerne var besøget værd. Malerierne på torvet er tegnet ved den første internationale festival for gadekunst i Danmark, hvor 15 danske og internationale gadekunstnere dystede om at skabe det bedste kunstværk på byens torv og gader.



Vores medbragte mad blev indtaget ved Brande Å og dagen sluttede ved Rørbæk Sø med kaffe og Trilles velsmagende tærter.

En fin og spændende tur.

Vi var 21 deltagere.

Engelsholm og Nørup

Torsdag den 3. september havde Ole arrangeret tur til Engelsholm og Nørup. Til kaffen og frokost gav Finn Grynderup en genstand i anledning af sin fødselsdag og Birgit gav hjemmebagt kage til kaffen.



Efter kaffen kørte vi ad mindre veje til Nørup, hvor vi besøgte Galleri Søhuset. Her fortalte Vibeke Skov om sin glaskunst og viste os sin helt særegne teknik, når hun laver glaskunst af både varmt og koldt glas. Vi var rundt i hele galleriet og så de mange smukke ting: Vaser, lamper, fade, gulvtæpper, gardiner og meget mere, alt sammen lavet af glas i fantastiske farver.

Efter besøget gik vi over i bjælkehytten i Engelsholm skov, hvor vi spiste vores medbragte mad.

Efter frokosten fik vi ved en tilfældighed også et indblik i dagligdagen på Engelsholm højskole.

En vellykket tur med mange spændende oplevelser.

Vi var 23 deltagere.

Nostalgi

Af Tove Straarup

Horsens ok afviklede Påskeløb i 1987 med Peer Straarup og Tenna Skovby som stævneledere. Stævneledelsen bad om evalueringsrapporter for at hjælpe senere arrangører. Mona Ingwersen stod for kiosken og dermed også for forplejning til alle hjælpere. Hun har fundet denne madpakke-smøre-og-udleveringsrapport i sine gemmer.

Varieret og gennemtænkt kost til både børn og voksne.

Fordelingsplan

FUNKTION:	LEV/ STED	MAD/ BØRN			MAD/ VOKSEN			VAND			ØL						
		TO	FR	LØ	TO	FR	LØ	TO	FR	LØ	TO	FR	LØ				
STÆVNELEDELSE	UDE					2	2	2		1	1	1		1	1	1	
ØKONOMI	IND					1	1	1						1	1	1	
INFORMATION			1	1	1		2	2	2		2	2	2		1	1	1
PRESSE	UDE						1	1	1						1	1	1
STÆVNECENTER			1	1	1		1	1	3		1	1	1		1	1	3
BØRNEPARKERING	IND		8	6	6		5	4	4		13	10	10				
UDSMYKNING	UDE						3	3	3						3	3	3
TEKNIK	UDE						5	5	5						5	5	5
MATERIEL	UDE						1	1	1						1	1	1
START	UDE						9	9	12		2	2	2		7	7	10
MÅL	UDE						6	6	6						6	6	6
BEREGNING	IND						8	8	6		2	2	2		8	8	6
SPEAKNING	UDE		3	3	3		13	13	13		3	3	3		10	10	10
PARKERING	UDE						3	3	3						3	3	3
TRIM	UDE						3	3	3						3	3	3
BANELÆGGER 1																	
BANELÆGGER 2	UDE			1			2	2				1			2	2	
BANELÆGGER 3	UDE							2	2							2	2
KIOSK	UDE		4	4	4		7	8	6		4	4	4		7	8	6
BANEKONTROL 1	UDE						1	1	1						1	1	1
BANEKONTROL 2	UDE						1	1	1						1	1	1
BANEKONTROL 3																	
STÆVNEKONTROL	UDE						1	1	1						1	1	1
OVERDOMMER	UDE						1	1	1						1	1	1
SAMMARITTER	UDE						4	4	4		4	4	4				
IALT:																	

Hvad indeholdt madpakkerne

MADPAKKERNE BESTOD AF:

TORS DAG:

VOKSEN MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/ AGURK
FLÆSKESTEG M/ RØDKAL
TORSKEROGN M/ CITRON OG KARSE
HAMBURGERRYG M/LUCERNESPIRER
FRANSKBRØD M/ OST

BØRNE MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/ AGURK
TORSKEROGN M/ CITRON OG KARSE
PALÆGSCHOKOLADE
1/2 FRANSKBRØD M/ OST

FREDAG:

VOKSEN MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/AGURK
SALTKØD M/ PEBERRODSSALAT OG KARSE
FRIKADELLE
RULLEPØLSE M/ LØG
FRANSKBRØD M/ OST

BØRNE MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/ AGURK
HAMBURGERRYG M/ LUCERNESPIRER
FRIKADELLE
1/2 FRANSKBRØD M/ OST
1 LILLE PAKKE ROSINER

LØRDAG:

VOKSEN MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/ GRØN PEBER
ÆG OG TOMAT
HAMBURGERRYG M/ LUCERNESPIRER
FORSKELLIGE RESTER
FRANSKBRØD M/ OST

BØRNE MADPAKKER:

LEVERPOSTEJ M/ GRØN PEBER
HAMBURGERRYG M/ LUCERNESPIRER
ÆG OG TOMAT
1/2 FRANSKBRØD M/ OST
CHOKOLADEFIGUR

FOR AT LETTE ARBEJDET BØR MAN PÅ FORHAND REGNE UD HVOR MANGE
STYKKER AF HVER SLAGS MAN SKAL SMØRE HVER DAG
MADPAKKERNE BLEV UDLEVERET I PAKKASSER FUNKTIONSVIS.
5 TIL 6 MADPAKKESMØRERE ER PASSENDE

MED VENLIG HILSEN
MADPAKKEUDVALGET
ELLEN, ANNE GRETHE,
TINA, TANJA OG MONA

DM Stafet i St. Hjøllund

Af Runa Iversen

Optakten til DM stafet var en smule forvirrende. Til de tidligere stafetter har der været nedsat et udvalg, som har sørget for at stille så mange og så gode hold i alle voksenkategorier som muligt. Dette udvalg blev nedlagt til DM stafet i år, fordi vi selv var arrangører, og derfor ikke skulle konkurrere med Ole Søgaard om at få personel til at besætte alle opgaverne. Det afstedkom lidt misforståelser på vejen, men endte med, at vi i D40 lykkedes at stille 2 hold. Et 1. hold bestående af Rikke Holm, Susanne Thyssen og Berit Harfot. 2. holdet med Irene Mikkelsen, Britta Ank og undertegnede.

Irene lagde godt ud og skiftede som nummer 3. Jeg var dårligt forberedt, havde alt for mange andre ting at fokusere på inden start, og første post var svær. Det var forvirrende, at der var 2 muligheder for udløb, jeg valgte desværre den sværeste løsning og bommede stort. Resten af løbet var noget blandet. Jeg blev hårdt straffet for at tage chancer, og blev presset af alle de andre løbere omkring mig. Jeg skiftede som nummer 4, og sendte Britta af sted med håb om, at hun kunne løbe 3. pladsen ind igen. Britta skuffede selvfølgelig ikke og sikrede os den samlede 3. plads. Som ekstra bonus vandt vores 1. hold guld, tillykke til Rikke, Susanne og Berit! Tænk at vi til DM kan mønstre 6 løbere, som er i stand til at sikre både guld og bronze.

Også stort tillykke til H 40 bestående af Flemming Thyssen, Nikolaj Nielsen og Troels Nielsen.



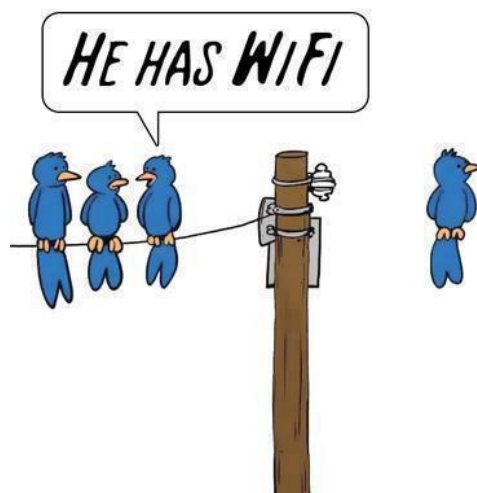
Efter løbet fik vi lejlighed til at hilse på alle de seje VM-helte. Ungerne suste rundt og fik autografer af deres stjerner. De stillede velvilligt op til billeder med nye håbefulde talenter og fik krampe i fingrene af al den uvante autografskrivning. En festlig afslutning på et spændende o-løbsår og endnu en pragtfuld dag i skoven, som for mig personligt sluttede af med min første DM medalje.

Netreparation

En del medlemmer opdagede nok, at netforbindelsen i klubhuset var væk i en længere periode tidligere på året, og da vi absolut ikke kan undvære den forbindelse, måtte fejlen findes.

Det viste sig, at kablet var knækket ude midt i søen, så flere reparatører var i gang, både til lands og til vands.

Finn Grynderup var heldig at være til stede, da Horsens ok fik repareret netforbindelse, og han var på pletten med kameraet.



Resultatgivende "tryksager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

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

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 
- resultatgivende "tryksager" både online og offline