

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

46. årgang . nr. 239 . juni 2017



Forårets Ungdomsafslutning



Fuld fart på i Horsens Midtby

# Vigtige adresser m.m.

## Formand

Thomas Kokholm  
Kirsebærhegnet 9  
8700 Horsens  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 22 66 15 04 (nyt juni 17)

## Kasserer

Ole Søgaard  
Østbirkvej 40  
Lundumskov  
8700 Horsens  
[ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com)  
tlf. 75 65 68 69

## Breddeudvalg

Per Mønster Jørgensen  
Junivej 5  
8700 Horsens  
[per.gitte@hafnet.dk](mailto:per.gitte@hafnet.dk)  
tlf. 23 71 69 38

## Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen  
Toftevej 28  
8700 Horsens  
[madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)  
tlf. 75 29 20 05

## Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen  
Bystævnevej 2, Vrold  
8660 Skanderborg  
[britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto:britta.ank.pedersen@gmail.com)  
tlf. 97 25 00 03

## Bestyrelsesmedlem

Frank Krog Jensen  
Fjordparken 164  
[fkj@3s.dk](mailto:fkj@3s.dk)  
tlf. 28 25 28 80

## Bestyrelsesmedlem

Vakant

## Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen  
Junivej 5  
8700 Horsens  
[per.gitte@hafnet.dk](mailto:per.gitte@hafnet.dk)  
Tlf. 51 34 12 47

## Indbetalinger

*Kontingent*  
Nordea 2500 0721 698 734

*Løbskonto (tilmelding åbne løb)*  
Danske Bank 1551 630 5113

## Øvrige indbetalinger

Spar Nord 9211 4567 683 767

## Klubhuset

Åbjergskovvej 6  
8700 Horsens  
tlf. 75 62 80 73

## Udlån

[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup  
Paukevej 28  
8700 Horsens  
[finn.grynderup@stofanet.dk](mailto:finn.grynderup@stofanet.dk)  
tlf. 30 24 52 60

## Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[ptstraarup@post.tele.dk](mailto:ptstraarup@post.tele.dk)  
tlf. 75 64 35 44

## Materielforvalter

P.t. bestyrelsen  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 22 66 15 04 (nyt juni 17)

## Kort og SportIdent

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@stofanet.dk](mailto:ulla-kai@stofanet.dk)  
tlf. 20 24 54 07

## Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

## Webmaster

[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

## Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

## Udløberen – redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i juni og  
deadline er 15. juni 2017



**Forside:** Lagkageløb og snobrød  
Jacob, Theresa og Erik ved  
FM mixsprintstafetten

# Formanden har ordet

## Skrevet af Thomas Kokholm

Forårssæsonen er slut, mange drager på snart på sommerudflugter.

Dette forårs mange aktiviteter er netop afsluttet, hvor vi specielt som samlet klub beviste og viste, at vi kunne afvikle flotte stævner med meget kort mellemrum. Foruden forbundsmesterskabet, der bød på mange spændende og udfordrende baner i den nordvestlige del af midtbyen, så lagde Grund Skov rammerne til ungdomsafdelingens Forårsløb. Men stævnesæsonen startede allerede tilbage i marts med afviklingen af en afdeling af Natuglen. Tre veltilrettelagte stævner, som jeg gerne vil sige de involverede mange tak for indsatsen omkring.

Sidder også med frisk erindring omkring vores netop afholdte medlemsmøde, som jeg gerne så kunne tiltrække mange flere af vores aktive, såvel som interesserede medlemmer. Det er vigtigt, at vi kan have en udviklende og åben drøftelse af den retning vi samlet ønsker vores klub skal bevæge sig i – som jeg skrev i indbydelsen, så er målet at vi på disse samlinger får afstemt, hvad vi som bestyrelse skal sikre, der sker mere af, og hvad vi ikke skal gøre mere.

Men bestyrelsen er kun retningsgivende, det er os alle sammen, der skal sætte initiativerne i gang. Fra bestyrelsen havde vi følgende punkter til orientering. Jeg vil tillade mig at lade et par af emnerne fylde lidt på denne plads.



- 1)** Afvikling af stævner i 2018 og 2019 – Allerede nu er planerne for 2018 og 2019 godt i gang både mht. til stævneledere og skove m.m. Ret gerne henvendelse til én i bestyrelsen, hvis du har spørgsmål og/eller ønsker at bidrage til afviklingen.
- 2)** Indkøb af nyt/mere SI-udstyr – Via gode ansøgninger har vi modtaget flotte tildelinger fra sponsorer og fondsmidler. For disse midler har vi indhentet tilbud på et komplet sæt med postenheder, touch-free brikker, printere, computere m.m. Meget mere følger, når vi får de sidste detaljer på plads.
- 3)** Tirsdagstræningen oplever en dejlig succes med stigende antal deltagere. Samtidig med at niveauet på løberne stiger, ja så stiger kravene til banerne også med dertil flere poster i skoven. TAK til de mange der tager tjansen med at sætte posterne ud så de unge (og ældre) løbere kan få høj kvalitet tirsdag efter tirsdag.

- 4) Vakant post i bestyrelsen samt ansvarlig for materiel er fortsat ubesat – afsøgning fortsætter, men hold dig ikke tilbage hvis du synes du gerne vil høre nærmere om hvad det indebærer.

I vil derfor måske opleve, at jeg og den øvrige bestyrelse i efteråret vil prikke og venligt skubbe lidt til jer for at afsøge mulighederne for at vi kan blive fuldtallige. Tag godt i mod os ☺

- 5) Opgaven med rengøring i Klubhuset skifter hænder, når Jonas Harfot skal ind for at aftjene værnepligten i Holstebro. Nærmere udmelding om afløser følger på hjemmesiden, mens du læser dette.

Et emne der ikke blev løftet på medlemsmødet, men som i særdeleshed kræver fokus, er vores Supertirsdage, der kun med nød og næppe blev afviklet juni – TAK til Christian Bøje for den feberredning. Hvis vi skal kunne opretholde denne fantastiske tradition i klubben med at alle mødes, store som små i klubhuset den 1. tirsdag i måneden, så kan jeg se, at der pt. mangler en supertirsdagskok for september og oktober – skriv dig på listen eller direkte til mig – også hvis du har spørgsmål i den henseende.

Nu nærmer sommeren sig, og jeg ved, at mange drager rundt i “verden” for at prøve kræfter med spændende og udfordrende skove og terræner. Jeg ønsker alle en super sommer – klar til en eftersæson. Bemærk specielt, at kun få har meldt jer til divisionsmatchen den 3. september i Rold Skov Vælderskov. Husk Horsens Orienteringsklub betaler både startafgift og den fælles bustransport fra/til klubhuset på dagen – så hvis du ikke allerede har meldt dig til via o-service – så få det på plads inden du drager afsted ud i sommerlandet.

– vi ses i klubhuset, og ude i skoven...

*T. Jøhn*

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

# Nyt fra træningsudvalget

Skrevet af Britta Ank Pedersen

## Stafetholdsætning for seniorer

Efter sommerferien kan vi glæde os til at løbe både jysk-fynsk mesterskab (JFM) stafet og DM stafet.

Stafetløb er dejlige orienteringsoplevelser, der giver rigtig god sportslig erfaring, og samtidig er det gode kluboplevelser, så Træningsudvalget håber, at mange vil være med.

Konkurrencerne er:

- ❖ JFM stafet i Stenderup Nørreskov på sydsiden af Kolding Fjord lørdag 26. august.
- ❖ DM stafet i Langesø Syd på Fyn lørdag 9. september.

For at bidrage til Horsens OK's vision om, at klubben skal vinde medaljer og være i top 5 i medaljestatistikken over DM-medaljer i Danmark, er det Træningsudvalgets opgave at medvirke til sætning af klubbens seniorstafethold. (Ungdomsudvalget sætter ungdomsholdene).

Målsætningen ved stafetholdsætning er:

- ❖ At sætte et potentielt vinderhold, subsidiært medaljehold, i så mange klasser som muligt
- ❖ At stille så mange hold som muligt.

Udgangspunktet for holdsætning er:

- ❖ Medlemmernes tilkendegivelse af interesse for at løbe den enkelte stafetkonkurrence (via tilmelding på O-Service og/eller direkte information til Træningsudvalget).
- ❖ Træningsudvalgets vurdering af, hvilke hold der vil have potentiale for medalje.

Ved tvivl om holdenes sammensætning vurderes løberne ud fra følgende udtagelseskriterier:

- ❖ Resultater fra andre, nylige løb.
- ❖ Resultater fra løb i den terræntype, hvor den aktuelle stafetkonkurrence skal løbes i.
- ❖ Skøn.



Medaljeregn i 2014

Elin Holm Jensen og Troels Jensen står for holdsætningen, så tag godt imod dem.

**Markér din interesse** ved at tilmelde dig henholdsvis JFM stafet og DM stafet i **O-Service**, så snart løbene er åbne for tilmelding og **senest søndag 6. august**.

Holdene til JFM og provisoriske hold til DM sættes tirsdag 8. august.

### *Træningsløb hos Silkeborg OK hele sommeren*

Fortvivl ikke, når Horsens OK's træningsløb går på sommerpause. Silkeborg OK afvikler træningsløb hele sommeren igennem torsdag aften, hvor du har mulighed for at holde træningen ved lige.

Første gang er torsdag 29. juni i Nordskoven Ø.

Find de enkelte løb i kalenderen i højre side af Silkeborg OK's hjemmeside: <http://silkeborg-ok.dk/>

Der er start mellem kl. 18.00 og 18.30.

Startafgift for medlemmer af Horsens OK: 20 kr.

Der løbes med EMIT tidtagningssystem, som er inkluderet i startafgiften.

Baner:

1 svær bane ca. 7-9 km.

1 svær bane ca. 5-6 km.

1 svær bane ca. 3-4 km.

1 mellemsvær bane, ca. 4-6 km.

1 let bane ca. 3 km.

### *Vigtige datoer efter sommerferien*

Løb	Dato	Terræn	Bemærkning
DM mellem	Lørdag 19. august	Nykobbøl (ved Slagelse)	Tilmeldingsfrist 5. august.
JFM stafet	Lørdag 26. august	Stenderup Nørreskov	
JFM lang	Søndag 27. august	Stenderup Skovene	
Divisionsmatch	Søndag 3. september	Rold Skov Vælderskov og Rebild Bakker	2. kvalifikationsmatch. Klubben betaler startafgift og bus. Tilmeldingsfrist 25. august. <b>KOM SÅ HORSENS!</b>
DM stafet	Lørdag 9. september	Langesø Syd	
DM lang	Søndag 10. september	Krengerup-skovene	
Klubmesterskab	Søndag 17. september	Munkebjerg	Indbydelse kommer.

# Landsfinale

## Skrevet af Peer Straarup

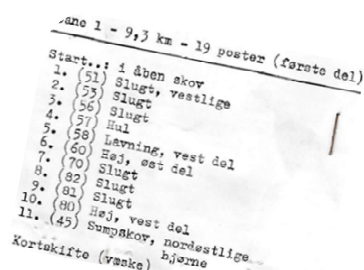
Landsfinale – eller cup-finale som det hed i 1983.

Klubbens aktivitetsniveau var stort i den periode, og vi havde lige afviklet DM-lang i Vrads den 17. april, men alligevel var der stor lyst til at deltage i cup-turneringen.

Som altid gik resultaterne op og ned ved klubbens deltagelse i cup-turneringen, men i 1983 faldt det hele i hak. Der var stor tilslutning til den indledende runde, den 23. maj som blev løbet i Skovlund arrangeret af Holstebro ok.

Resultatet blev:

Horsens ok – Silkeborg	125 - 65
Horsens – Karup/Skive	117 - 77
Karup/Skive – Silkeborg	112 - 75



Postdefinitoner fra før IOF-symboler blev indført

Vinderen, Horsens ok gik direkte videre til kredsfinalen, og nr. 2 skulle dyste mod de øvrige 2'ere om adgangen til kredsfinalen.

Kredsfinalen blev afviklet den 7. august i Højengran, arrangeret af Skagen ok. Også her var stor tilslutning; nogle kørte selv, andre tog toget, og endelig kom den store flok i bus.

Vejret var fantastisk, og resultatet var det samme for Horsens ok.

Resultatet blev:

Horsens ok – Djurs/Århus 1900	136-57
Horsens ok – Uldjyderne	120-75
Horsens ok – Randers	126-60
Horsens ok – Karup/Skive	118-77
Uldjyderne – Djurs/Århus 1900	126-66
Uldjyderne – Randers	114-70
Uldjyderne – Karup/Skive	112-82
Karup/Skive – Djurs/Århus 1900	110-81
Karup/Skive – Randers	108-75
Randers – Djurs/Århus 1900	91-88



1. Horsens ok	4 point
2. Uldjyderne	3 point
3. Karup/Skive	2 point
4. Randers	1 point
5. Djurs/Århus 1900	0 point

Kredsmestrene, Horsens ok gik videre til landsfinalen, som blev afviklet af Randers i Fussingø.

Opbakningen til cup-turneringen holdt ved, og efter at sidste mand var kommet med på listen, stod der 89 navne. Der blev bestilt 2 busser til at fragte hele holdet til løbet. Der var behørig skilte i bagruden på busserne, og de medbragte rundstykker og kaffe blev indtaget på turen til Fussingø.

# Har 89 med i Cup-finale

Horsens Orienteringsklub har 89 deltagere, når klubben i morgen skal løbe finale i den landsomspændende cup-turnering i Fussingø 20 km. vest for Randers.

- Det gælder nemlig om at stille med et så stort hold som muligt, siger formanden for orienteringsklubben Peer Straarup.

- Alle resultater tæller lige meget med uanset alder. Det vil sige, at 11 årige Rikke Holm Jensen kan give klubben lige så mange points som vores bedste seniorløber, Kent Hansen.

Horsens Orienteringsklub har kvalificeret sig til finalen ved at vinde den indlende pulje i Holstebro i maj og ved at vinde Nordkredsfinalen i Skagen i sidste måned. Og de flotte resultater viser tydeligt den store bredde i klubben.

I landscup-finalen skal Horsens møde Odense Orienteringsklub og Helsingør, som har vundet finalen de sidste fem år.

Helsingør er da også favorit til titlen. Klubben stiller med 71 deltagere og er stærkt repræsenteret i samtlige klasser. Nr. 2 ved dette års danske mesterskaber, Jens Hansen er også med.

Odense OK stiller med 75 deltagere. Her er det værd at



*Kent Hansen - er med i cup-finalen.*

lægge mærke til Klaus og Lars Madsen.

Horsens Orienteringsklub har selvfølgelig sin stærkeste løber Kent Hansen med. På en god dag kan han vinde sin klasse. Yderligere forstærkning har holdet fået af marathon-løberen Svend Erik Kristensen, som er en habil orienteringsløber. Også Rikke Holm Jensen kan på en god dag vinde sin klasse. (lars)

ORIENTERINGSKORT  
**FUSSINGØ / ÅLUM**  
1:15.000  
ÆKVIDISTANCE 5m  
MISVISNING 0' 1981

Bemærk målestoksforholdet

Klip fra Horsens Folkeblad 24. september 1983

Denne gang var konkurrenterne lidt for skrappe, men alle havde en fin tur i skoven. Prøv at læse Cai Skovbjergs beretning på hjemmesiden i klubblad nr. 55.



Resultatet blev:

Odense – Helsingør	94-101	1. Helsingør	2 point
Odense – Horsens	99-96	2. Odense	1 point
Helsingør – Horsens	108-88	3. Horsens ok	0 point

## Blev nr. 3 i cup-finale



Horsens Orienteringsklub blev med sine 85 deltagere den bedst repræsenterede klub ved Cup-finalen. Her er de samlet før afgang til Alum-Fussingø skovene. (foto: Ernst Poulsen.)

Horsens Orienteringsklub sluttede som nummer 3 og sidst ved Cup-finalen i Alum-Fussingø skovene ved Randers i weekenden. Cup-finalen er et uofficielt danmarksmesterskab for hold.

Men resultatet er ikke skuffende. Det er nemlig første gang i klubbens historie, at man når så langt. Og det er et tydeligt udtryk for, at der er en god bredde i klubben.

Horsens Orienteringsklub blev da også den klub, som havde de fleste deltagere med i Cup-finalen, nemlig 85. Og der er ingen tvivl om,

at klubben om få år vil komme helt til tops, hvis medlemsfremgangen fortsætter.

Vindere af Cup-finalen blev Helsingør Orienteringsklub, som satte en tyk streg under sin dominans af dansk orienteringssport. Det er nemlig 6. gang i træk, at klubben vinder trofæet. Nummer to blev Odense Orienteringsklub.

Horsens Orienteringsklub kunne også glæde sig over flere gode enkeltmandspræstationer i konkurrencen.

I herreklassen, hvor deltagerne skulle løbe godt 8 kilometer fik Kent Hansen endelig ram på ærkerivalen, Jens Hansen, Helsingør ved at

blive nummer 1 i klassen i tiden 50.34.

Horsens Orienteringsklub fik yderligere to klassesejre, nemlig Lars Møller og Cai Skovbjerg.

Søren Thomassen blev nummer 3 i sin klasse.

Rikke Holm Jensen, Eli Holm Jensen og Jesper Quist blev nummer fire i deres respektive klasser. (lars)

Horsens Orienteringsklub slutter sæsonen med at afholde bymesterskab den 15. oktober i Frederikslust Skov.

Løbet arrangeres som holdløb i forskellige klasser. For at gøre konkurrencen så jævnbyrdig som mulig, stiller Horsens Orienterings-

klub ingen rene klubhold. Der må nemlig kun være én deltager på hver hold, som er medlem af en klub under Dansk Orienteringsforbund.

På den anden side behøver man heller ikke at repræsentere en skole, et firma eller en idrætsklub. Man kan bare stille op sammen med to kammerater samt kompas og løbesko.

Det vindende hold i hver klasse får en vandrepokal samt en personlig præmie.

Før bymesterskabet har der været afholdt fortræning. Og man kan stadig nå at være med. De to sidste træningsløb foregår tirsdag den 4. og 11. oktober i Bygholm skov. (lars)

Klip fra Horsens Folkeblad 27. september 1983

Dette var den korte historie om klubbens første og hidtil eneste oplevelse med deltagelse i en landsfinale – for 34 år siden.

I øjeblikket er udgangspunktet til en gentagelse af oplevelsen gode. Konkurrenterne er nogle andre, men hvis vi alle prøver at komme af hus og stiller op i Rold skov den 3. september, er der en spændende finale i udsigt.

---oOo---

# Hvordan er det at være stævneleder

## Skrevet af Alberte Loft Thyssen

Da jeg blev spurgt om jeg kunne tænke mig at være stævneleder for Forårsløbet 2017 i Grund Skov den 24. maj, takkede jeg ja (næsten med det samme), men uden at vide, hvad jeg egentlig havde sagt ja til. Jeg fandt senere ud af, at stævnet havde til formål at klubbens ungdomsløbere skulle involveres i, hvordan man laver et løb.

Allerede som det første tænkte jeg, at jeg nok havde brug for lidt hjælp. Så jeg spurgte min dejlige lillesøster Rebecca, om hun ville hjælpe mig. Som den dejlige søster hun jo er, sagde hun selvfølgelig ja. Arbejdsfordelingen blev sådan, at jeg var "over"-stævneleder og hun var "under"-stævneleder.

Jeg startede med at finde så mange funktionsledere som muligt. Laura og Anne Sofie var meget hurtige til at melde sig som banelæggere. Men hurtigt efter sagde Anne Sofie, at hendes nærmeste ikke syntes, at det var en god ide, og der var alt for meget at lave.



Sidst i marts begyndte vi at kigge efter en stævneplads. Og i starten af april var både Rebecca, banelægger Laura og jeg nede og kigge efter en stævneplads i Grund Skov. Vi blev forholdsvis tidligt enige om, hvor stævnepladsen skulle være. Ved vores møde nr. 2 (som ikke tager så lang tid som, når I voksne laver løb) kunne vi vise de andre funktionsledere, hvor vi havde tænkt os, at stævnepladsen skulle være.

Lørdagen før stævnet mødtes de fleste på stævnepladsen, sådan at vi kunne opstille den. Vi startede ved klubhuset, hvor Harvy allerede havde hentet det, vi skulle bruge ude i Bleld. Så derfor skulle vi bare læsse det sidste i traileren og køre mod Grund. Timerne gik hurtigt med at stille telte op, rejse målslusen, stille kiosken op, hænge snitslinger ud/op, rejse opslagstavlen, kigge til startboksen og se børnebanen, mens banelæggeren satte poster og væske ud. Men Laura havde allerede været i gang med postopsætningen i et stykke tid før vi andre ankom til stævnepladsen.



Jeg havde sørget for, at der var printet ekstra kort ud, sådan at nogle af hjælperne kunne komme ud at løbe inklusiv mig selv. Ud og løbe kom jeg dog aldrig, men jeg sendte min "under"-stævneleder ud og tjekke, om det var nogle gode baner.

Da vi ankom søndag morgen (alt for tidligt, for mit vedkommende på en søndag) stod alt klar til at løberne kom. Det skiftede lidt mellem at være dejligt solskin og blæsende. Jeg kiggede om alt så ud, som jeg havde forladt det dagen før og tjekkede, om man kunne komme fra sidsteposten og i mål. Det krævede dog kun lidt mere snitsling.

Min rolle hele søndagen var at hjælpe til, hvis nogen havde brug for en ekstra hånd. Jeg sad dog det meste af dagen ved info og solgte åbne

baner. Løberne jeg snakkede med var rigtig tilfredse med banerne og roste banelæggerens arbejde. Men jeg vidste også at hun havde brugt mellem 1 til 2 måneder på dem. Hele stævnet forløb som det skulle på grund af en god og solid indsats fra alle funktionsledere og medhjælpere.

Jeg synes, at det var en lærerig og spændende opgave, jeg sagde ja til uden at vide, hvad jeg skulle forvente. Så alt i alt var det en succes, men på nogle tider stressende.

Derfor vil jeg gerne slutte af med at sige en kæmpe TAK til alle dem som hjalp, både før, under og efter løbet.



# DM sprint 2017 i Støvring

## Skrevet af Berit Thyssen Harfot

Lørdag den 22. april inviterede Rold Skov ok til DM sprint i Støvring by.

Som optakt til løbet, havde træningsudvalget, ved Britta og Hans Jørgen, klædt os godt på. Instrukser blev sendt via mail, så vi alle havde mulighed for at forberede os bedst muligt. Terrænet var ukendt for mig. Så det var spændende at se, hvad der ventede os. Min bane var 2,1 km med 15 poster.

DM sprint er placeret forholdsvis tidligt på året, så jeg havde kun haft få muligheder for at træne sprint inden DM. Erfaringer fra tidligere år måtte støves af. Sprint er en forholdsvis ny disciplin i orientering. Teknikken bliver udfordret af det hurtige tempo, og de forhindringer, man støder på undervejs, når man løber på et sprintkort. Der skal træffes hurtige beslutninger. Jeg nyder, at udfordre mig selv med denne nye disciplin. Det er sjovt at løbe varierede former for o-løb.

Lørdag formiddag drog vi til Skørping (Anne Sofie, Aase og Berit). Min mor skulle starte som en af de første. Vi andre skulle vente længe på vores start, så vi sørgede for at få lidt at spise og drikke, mens vi heppede på løbere ved publikumsposten og i mållopløbet. Det var en flot stævneplads, hvorfra det var let at følge løbet. Solen skinnede, men den kolde vind gjorde, at det var pivkoldt. En erfaren o-løber har dog altid hue og vanter i bunden af stolerygsækken.

Endelig blev det min tur til at komme ud i terrænet. Jeg havde et meget kontrolleret løb, med kun en enkelt fejl, hvor jeg mistede lidt tid. Heldigvis for mig voldte banen de andre løbere større vanskeligheder. De lavede flere bom undervejs. Ved sidsteposten var jeg 3 sekunder fra guldmedaljen, men mine fantastiske klubkammerater fik heppet mig i mål, så jeg efter 14 min. og 30 sek. kunne kaste mig over målstregen som vinder, og senere på dagen få hængt guldmedaljen om halsen.

Rold Skov ok havde lavet et rigtig fint arrangement. Den eneste hage var, at de tog sloganet "Vi vil så gerne have, at I bliver lidt længere" til sig. Efter at vi selv havde løbet, ventede vi på junioreliten, så seniorelite damer og derefter seniorelite herrer. Så skulle vi vente på vores kort, og endelig kom præmieoverrækkelsen. Det blev temmelig sent inden vi trætte, glade og med en guldmedalje rigere kunne vende snuden mod Horsens.



# Nyt fra ungdomsudvalget

## Skrevet af Mads Mikkelsen

Ungdomsudvalget har i dette forår taget initiativ til at starte Midtjysk Ungdomsliga.

Formålet er at motivere især nyere ungdomsløbere til at deltage i konkurrenceløb. Efter at sidste afdeling blev løbet i Skelhøje Plantage kan det konkluderes at formålet blev opfyldt fra Horsens OK's side, idet vi havde i alt 37 ungdomsløbere ude at løbe en eller flere afdelinger.

Følgende Horsens OK løbere vandt Midtjysk Ungdomsliga sammenlagt:

- D12A: Johanne Skouboe
- D14A: Theresa Skouboe
- D16A: Rebecca Loft Thyssen
- H14B: Benjamin Buhl
- H16A: Jacob Klærke Mikkelsen
- H20A: Thomas Emil Jensen

## MIDTJYSK UNGDOMSLIGA



Ny liga for nye og erfarne orienteringsløbere.  
Tag med og dyst om pokalerne mod løbere fra andre klubber. Elektronisk tidstagning.  
De bedste 3 løb tæller.

Dato i 2017	Løb	Arrangør
9. april	Divisionsmatch, Fussingø	Randers OK
7. maj	Gudenådysten	Silkeborg OK
25. maj	Kr. Himmelfartløbet	OK Pan Århus
28. maj	Forårsløbet	Horsens OK
18. juni	Midsommerløbet	Herning OK

Tilmelding via o-service.

Midtjysk Ungdomsliga havde i år sin første sæson, vi vil i samarbejde med de andre Midtjyske klubber evaluere konceptet og afviklingen med det formål at få endnu flere med, når vi afholder Midtjysk Ungdomsliga igen til næste år.

Midtjysk Ungdomsliga er baseret på:

- 🏆 Tilgængelighed, det vil sige korte køreafstande for de Midtjyske klubber
- 🏆 Løb i april, maj og juni, vi går efter godt vejr!
- 🏆 Alle ungdomsløbere, skal kunne løbe baner på sit niveau, dvs. ingen mesterskabsløb mv.
- 🏆 Gennemgående konkurrence for nye orienteringsløbere.

### **Årets anden DM weekend var DM Sprint og DM Ultralang i weekenden 22. – 23. april**

DM Sprint foregik lørdag i Støvring by.

Horsens OK vandt tre ungdomsmedaljer

D-12: Johanne Skouboe, sølv

D-14: Elanor Henriksen, sølv

H-14: Jacob Klærke Mikkelsen, sølv

DM ultralang foregik søndag i Rold Vælderskov og Rebild Bakker.

Igen vandt Horsens OK tre ungdomsmedaljer

D-12: Johanne Skouboe, sølv

D-14: Elanor Henriksen, bronze

H-14: Jacob Klærke Mikkelsen, guld

**Tillykke til de dygtige løbere!**



### **10-mila 29. – 30. april i Göteborg**

I år skulle det være! Horsens OK skulle stille hold til en af de store stafetter i Sverige. Nicolaj Nielsen og Carsten Thyssen skrev tidligt en indbydelse. Og det lykkedes at stille 2 ungdomshold af 4 personer ved at låne to løbere fra Silkeborg OK. Plus i sidste øjeblik en løber fra OK Pan.

Ungdomsstafetten løbes lørdag formiddag med 2 piger og 2 drenge på hvert hold. Ungdomsløbere er i denne sammenhæng D/H-16.

Turene svarer til svensk mellemsvær, men pga. det svenske terræn virker sværhedsgraden ofte sværere end som så. Der var i år 320 hold til start i ungdomsstafetten, og det lykkedes at få placeringerne 110 og 132. Holdene var sat til at være jævnbyrdige og det lykkedes.

110	Horsens ok/Silkeborg ok	2		2:08:35			
	1 Elias Hinge Krogsgaard	22:53	8	+1:05	22:53	8	
	2 Johanne Skouboe	23:30	170	+6:20	46:23	36	+28
	2 Mads Skødt	41:03	437	+23:53	1:03:56		
	3 Laura Holm Nielsen	44:50	312	+22:33	1:31:13	142	+106
	4 Rebecca Loft Thyssen	37:22	130	+10:51	2:08:35	110	-32

132	Horsens ok/Silkeborg ok			2:10:14			
	1 Jacob Klærke Mikkelsen	24:50	51	+3:02	24:50	51	
	2 Theresa Skouboe	21:25	80	+4:15	46:15	33	-18
	3 Elanor Henriksen	41:19	276	+19:02	1:27:34	123	+90
	4 Nanna Lysemose Poulsen	42:40	18	+16:09	2:10:14	132	+9

Senere, dvs. lørdag eftermiddag kl. 13.45, blev damestafetten afviklet. Den er på 5 ture, hvor nyskabelsen i år var "lange dagen" – en tur på hele 11,3 km i det fysisk hårde terren. Den tog Gréti Pénték sig af. Der var 340 hold til start i damestafetten.

### Holdresultat Damkävlen

236	Horsens ok 1			7:00:06			
	1 Susanne Thyssen	53:44	241	+15:29	53:44	241	
	2 Alberte Loft Thyssen	1:01:24	152	15:15½	1:55:08	178	-63
	3 Gréti Pénték	2:09:54	272	+53:47	4:05:02	221	+43
	4 Irene Klærke Mikkelsen	1:00:39	212	+28:34	5:05:41	224	+3
	5 Rikke Holm Jensen	1:54:25	232	+55:03	7:00:06	236	+12

Lørdag aften kl. 21 blev herrestafetten (10-mila-stafetten) skudt i gang med i 315 hold på startstregen. Stafetten løb igennem natten med målgang for vinderne ca. kl. 8, og efterstart for os nogle timer senere.

Også i 10-mila-stafetten havde vi fået hjælp af 2 Silkeborgløbere. Dertil kom flere ungdomsløbere og ungseniorer, så vi endte med kun at have tre oldboys-løbere på holdet. Især de to lange ture, dvs. 4. turen = "lange natten" på 16,8 km, som Kristian Vad tog sig af og sidsteturen på 15,5 km, som Kenneth Møller løb var skræmmende lange.

Efter at have gennemført stafetten i en tid på 18:16:37, hvilket rakte til en tid blandt de 200 bedste, blev holdet diskvalificeret, fordi vi havde lånt Kenneth en SI-brik version 8. Den kan kun have 30 poster, men der var 31 poster på banen. Dermed kunne vi ikke bevise, at vi havde været ved alle posterne. Arrangørerne havde skrevet det i instruktionen, men vi var simpelthen ikke opmærksomme på det!

Surt – så vi er nødt til at komme tilbage!

Tak til de medrejsende forældre og især Nicolaj Nielsen for at planlægge og gennemføre turen!

## Hold resultat 10-mila-kävlen

Horsens ok/Silkeborg ok				Ej godkänd			
1	Mátyás Pénték	2:00:04	280	+56:25	2:00:04	280	
2	Nicolaj Nielsen	2:17:49	246	+59:33	4:17:53	256	-24
3.	Andreas Bagger Hagner	1:26:01	246	+44:37	5:43:54	245	-11
4	Kristian Vad	2:49.25	203	+1:05:41	8:33:19	223	-22
5	mads Mikkelsen	1:11:09	186	+26:45	9:44:28	219	-4
6	Elias Hinge Krogsgaard	55:13	54	+10:34	10:39:41	202	-17
7	Carsten Thyssen	2.24:49	255	+1:15:30	13:04:30	212	+10
8	Thomas Emil Jensen	1:49:54	276		14:54:24	217	+5
9	Jacob Mikkelsen	1:15:26	229		16:09:50	209	-8
10	Kenneth Møller	2:06:37			18:16:37	Ej godkänd	

### Forårsløbet i Grund Skov den 28. maj

4. afdeling af Midtjysk Ungdomsliga var vores eget Forårsløb i Grund Skov. Det blev i år arrangeret for anden gang. Også i år med ungdomsløbere i spidsen for at arrangere. Stævneledere var Alberte og Rebecca Thyssen, banelægger Laura Holm Nielsen. Løbet blev løbet på et nyt kort tegnet af Jørgen Thyssen, Poul Erik Christensen og Troels Jensen.

Der kom lidt færre løbere end sidste år, idet der kom ca. 160 inkl. dem, der tilmeldte sig på dagen.

Løbet blev afviklet på bedste vis, og alle fik en god tur i skoven.

Tak til alle ungdomsløbere, deres forældre og andre voksne, der hjalp til med Forårsløbet.

### Tirsdagstræning

Forårets tirsdagstræning er nu slut, og jeg vil gerne benytte lejligheden til at fortælle om træningen, tankerne bag, hvilken organisation det kræver, og de resultater det giver.

Alle skal udvikle sig. Hvis løberne ikke hele tiden udvikler sig kommer resultaterne ikke!

Kvaliteten skal være i orden, hver gang! Hvis den ikke er det, finder familierne en anden fritidsaktivitet

Derfor har vi 4 hold, med hele 8 trænere:

- 1) Skovfræsere 6-9 år, begynder niveau
- 2) Stifindere 10-12 år, let til mellemsvært niveau
- 3) Konkurrenceløbere, 12-21 år, mellemsvært til svært niveau
- 4) Introduktionshold for nye over 15 år, let til mellemsvært niveau
- 5) Åben for alle klubbens medlemmer, svært niveau

Dermed har vi til samme træning løbere, som spænder fra nye begyndere på 6 år til en ungdomslandsholdsløber og ungseniorer, der ikke kan få det svært nok.





Derfor skal vi have baner på 4 til 5 niveauer, hvor det 5. niveau er lange svære baner med indlagte momenter. Den lette bane er ikke det samme, som hver anden post på begynderbanen. Det er nødvendigt at have poster ved siden af stien for at banen skal være spændende, udvide løbernes kendskab til kortet og forberede løberne på at skulle mere og mere ind i terrænet.

Derfor er 30 poster ikke nok, det var det en gang, men ikke mere!

Astrid Ank Jørgensen vores talenttræner laver baner, det gør hun hjemmefra, dvs. at banerne ikke er rekognoscerede, det er med andre ord skrivebordsbaner, og selvom vi har en regel om kun at bruge kort, der er nyere end 5 år, kan terrænet jo se anderledes ud end det gør på kortet. Sæt posterne så godt I kan! – undgå også at sætte posterne for højt, man skal orientere ind i posterne.

### **Veteranerne klarer postudsætning, mange tak for det!**

Forældrene og trænerne kan simpelthen ikke nå at sætte poster ud før træningen, det er en stor opgave, der tager tid og er en stor og uundværlig del af ungdomsarbejdet i Horsens OK.

Her skal samtidig lyde en opfordring til **alle der har tid** til at skrive sig på listen, der hænger på opslagstavlen i klubhuset. Jo flere der bidrager, jo lettere bliver det for den enkelte!

Af andre opgaver der løses er:

- Der er i alt 8 trænere, + en vært der holder styr på, at alle der er sendt i skoven kommer hjem igen + en ungdomsformand, og forsøger at tale med alle
- Forældre og de ældre ungdomsløbere samler poster ind

- Forældre har på skift frugt med, så vi kan tilbyde frugtordning efter løbet!

Det er med andre ord et stort apparat der er i gang hver tirsdag

Bliver det så brugt?

Ja, det gør det! – Vores gennemsnitlige fremmøde i foråret er lige under 50. Dertil kommer mange af løbernes forældre, og de af klubbens voksne medlemmer der benytter sig af træningen. Så jeg vil tro, at vi ligger på i alt ca. 75 løbere, forældre og andre klubmedlemmer til tirsdagstræning.

Der er også i år en rigtig god forældreopbakning bag løberne, hvilket understreges af, at vi har haft mindst 37 ungdomsløbere til løb her i foråret.

Min filosofi er, at ungdomsløberne kun kommer, hvis vi tilbyder kvalitet, og det gør vi i Horsens OK – **Tak til alle der bidrager til, at vi kan tilbyde kvalitet!**

### **Frivillighed**

Ungdomsudvalget består af Berit Harfot, Mette Kokholm, Maiken Thyssen, Irene Mikkelsen, Martin Søvang, Andrea Höhnke og undertegnede.

Men alle idéer til ungdomsløbernes oplevelser, udvikling og aktiviteter kan ikke kun komme fra ungdomsudvalget. Har du ideer? – Så tøv ikke, tag kontakt til ungdomsudvalget, så hjælpes vi ad med at gennemføre din ide!

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på den frivillige indsats. Ungdomsudvalget fordeler nogle opgaver ud og spørger, om andre har lyst til at bidrage. Men da der er masser af opgaver, er du altid velkommen til uopfordret at melde din ressource ind!

**Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til [madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)**



Der var også lækkerier til de voksne ved forårsaflutningen

# 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](http://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](http://www.loberen.dk)

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

**LØBEREN**   
- Alt i udstyr til løb

## 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**



# Stævneleder til FM mixsprintstafet

Skrevet af Frank Krog Jensen

Det var med visse betænkeligheder, at jeg sagde ja til at være stævneleder for FM mixsprintstafetten. Dels synes jeg ikke, at jeg havde den store erfaring med den slags stævner, og dels var det jo også nyt for klubben. Så jeg spurgte Ole Søgaard, om han ville dele tjansen med mig, og det sagde han heldigvis ja til. Ole er en gammel rotte i faget, både som aktiv og som stævneleder.

Vi havde ikke helt fastlagt løbsområdet, men det lå lidt i kortene, at vi ville bruge Lunden som stævneplads og så lave løbet med udgangspunkt derfra. Det viste sig, at der på vores løbsdato den 11 juni også skulle afvikles et stort cykelløb med opløb på Carolinelundsvej, altså lige ved Lunden. Dermed var Lunden skudt ned som løbsområde. Hvad gør man så lige?



Ole, Mads, Nikolai og undertegnede satte os ned, og drøftede de forskellige muligheder. Der var flere hensyn at tage. Vi ville gerne sikre, at vores ungdomsløbere kunne deltage på fair vis, hvorfor løbsområde i Horsens City var udelukket p.g.a. af vores mange tirsdagstræninger i dette område. Så var der Fængslet, hvilket nok ville blive for let. Vi måtte heller ikke støde sammen med cykelløbet, som kørte rundstrækninger i den østlige ende af byen. Til sidst stod valget mellem Brædstrup med Folkeparken som udgangspunkt og et helt nyt område nord for Horsens City.

Som bekendt

valgte vi den sidste mulighed. Her kunne vi lave et spændende og udfordrende løb – til gengæld var der ikke nogen græsplæne, der kunne bruges som stævneplads. Det var der i Brædstrup, men vi vurderede, at løbsområdet ville blive for kedeligt. Så hensynet til det sjove løb blev udslagsgivende.

Ole og jeg mødtes i december. Vi ville have overblik over, hvilke opgaver der ventede. Der var mange, og selv om der var et halvt år endnu til stævnet, var der mange ting, der skulle tænkes på allerede nu. Først og fremmest skulle vi i gang med at rekruttere en masse funktionsledere. Vi skulle hurtigst muligt have lukket det område, hvor løbet skulle foregå, og der skulle oprettes en hjemmeside for løbet.



Da løbet også var nyt for DOF, var der nogle uklarheder omkring reglerne, herunder om det var et FM eller DM-stævne, og hvilke klasser skulle der løbes i til stævnet? Det var lidt forvirrende, at der var nogle ret grundlæggende ting omkring stævnet, som ikke var på plads endnu. Jeg koncentrerede mig dog mest om rekrutteringen, mens Ole tog sig af reglerne.

Indbydelsen skal være klar i første halvdel af marts, og den opgave var min. Den var et signal om, at nu nærmer vi os! Nu er vi nødt til at forholde os helt konkret til nogle ting, for indbydelsen skal være så præcis som muligt. Lidt stressende, men også en god fornemmelse af, at vi får nogle ting på plads.

Ved funktionsledermødet sidst i marts fornemmer jeg en god evne og vilje til at få løst de opgaver, der lå og ventede. Der blev budt godt ind, hvilket var af stor værdi for Ole og jeg. Det var rart at være omgivet af så mange rutinerede kræfter, hvilket gav en god mavefornemmelse.

Vi havde også fået en stævnekontrollant og en banekontrollant koblet på stævnet. Det var på en måde betryggende, for jeg gik ud fra, at de ville gribe ind, hvis noget blev lavet uhensigtsmæssigt.

Ordet "tilladelse" fylder meget, når der skal laves orienteringsløb/sprint i et byområde. Der skulle søges tilladelse ved kommunen og politiet, og sidst men ikke mindst skulle der søges tilladelse hos alle ejere, lejere, grundejerforeninger mv., som ville blive berørt af vores løb og vores postplaceringer. Det var en stor opgave, som vi var nødt til at uddelegere, men til hvem?

Her var det så, at vores veteraner kom ind i billedet. Ved lørdagsløbet i Nim fangede jeg Elin Holm og Aase Thyssen. Førstnævnte indvilgede i at finde en "vej" ind til kommunen, og Aase nikkede ja til at sørge for tilladelser til løb og postplaceringer. Til at hjælpe sig alierede hun sig med Ole Christensen.

Aase og Ole C. gik på opgaven med krum hals, og det viste sig snart, at det at få tilladelser ikke ville blive noget problem. Ikke nok med det, så fik Ole mobiliseret en masse veteraner og andre til at hjælpe med klargøring af stativer/bukke samt postudsætning, og efterfølgende at sidde vagt. På den måde fik Matyas hjælp til sine opgaver – en banelægger har mange opgaver – og Matyas havde allerede brugt masser af tid på rekognosering og banelægning. Så det var rigtig glædeligt, at vi på den måde fik løst en masse opgaver, og samtidig fandt vi ud, at vi i veteranerne har en stor ressource, som vi kan trække på, når det virkelig gælder.





Løbsdatoen nærmede sig, så nu skulle de sidste forberedelser på plads. Vi havde stor fokus på, at selve løbet skulle fungere godt. Det var også årsagen til, at Nikolai, Matyas, Aase, Ole C. og jeg mødtes for at finpudse kortet. Især låger og porte skulle vi have helt styr på, således at kortet var 100 procent i overensstemmelse med virkeligheden på løbsdagen. En forkert åbnet eller lukket låge kunne ødelægge hele løbet! Fornemmelsen var god bagefter – Nikolai havde i løbet af vinteren og foråret lagt endog rigtig meget energi i at få udarbejdet et super kort, så jeg var overbevist om, at der var styr på det.

Ole S. og jeg mødtes for at gå løbet igennem. Manglede vi noget? Havde vi nogle hængepartier? Vi delte de resterende opgaver imellem os. Der var én ting, der stressede os – vi kunne ikke finde en speaker. Vi havde spurgt mange, og vi havde også mobiliseret Carsten Thyssen, som jo kender de fleste løbere indenfor orienteringssporten. Men lige lidt hjalp det, og det endte med, at jeg selv tog denne opgave.

Op til løbet spidsede det til. Reglerne for startrækkefølge blev ændret i sidste øjeblik, instruktionen kom på plads, veteranerne hentede og klargjorde bukkene til postenhederne, og Matyas sendte kortene til trykning. Allan Skouboe (beregningen) var bortrejst i ugen op til løbet, så vi satte os sammen fredag eftermiddag for bl.a. at sikre os, at noget kommunikation ikke gik tabt. Carsten afleverede kort og brystnumre, så nu var vi stort set klar til at rulle.

På selve løbsdagen var der aktivitet allerede fra tidlig morgen. Da jeg ankommer, er kioskteltet allerede rejst, og Poul Erik og hans team ligner nogen, der har været i gang i lang tid. Jeg starter med at åbne toiletter og fordele toiletpapir. Tænker at vi har rigeligt med toiletter i forhold til antal deltagere, men det viser sig senere, at de ikke en gang er til at lukke op og s.... i! Det ender med, at vi må aflåse to af dem.

Efterhånden tager stævnepladsen form. Der er ro på, men Ole S. må køre til klubhuset i to omgange for at hente ekstra bukke og borde. Jeg selv kører hjem for at hente printer og computer, så vi kan trykke et kort, hvis det skulle blive nødvendigt. Vi får dog aldrig den del til at virke, så vi holder os til de vakante sæt, som Carsten har trykket til evt. ekstra hold. Der bliver heldigvis ikke brug for ekstra kort.

Løberne begynder at indfinde sig allerede inden 12.30, hvilket er tidligere end forventet. Jeg bliver ringet op to gange af løbere, som skal guides til parkering og stævneplads – Britta, Lasse og Hans Jørgen er endnu ikke helt klar med skiltningen, så her har vi sat vores deadline for sent.

Da der mangler mindre end en time til løbsstart, begynder jeg at fokusere på min speakeropgave. Allan sørger for, at it er på plads. Der er to skærme, og planen er, at jeg vil kommentere på tre af klasserne. Skærmene bliver sat op til de tre løb. Allan sætter

mig ind i, hvilke funktioner, jeg skal bruge undervejs i løbet. Jeg er temmelig spændt på, hvordan det hele vil forløbe, når først løbet er skudt i gang, for jeg har ikke set programmet i funktion tidligere.

De første løbere sendes af sted. Jeg ved, at de første mellemtider vil dukke op, inden alle løbere er sendt af sted. Da det andet hold er sendt af sted, er de første mellemtider på tavlen. Jeg bliver så optaget af mellemtiderne, at jeg misser nedtællingen til de sidst startende. Der sker dog ikke noget ved det, da Per Mønster får sendt de sidste løbere af sted ved hjælp af starturet.

Der kommer rigtig mange informationer op på skærmene – også så mange, at jeg har svært ved at følge med og bevare overblikket. Det ligger i mit bagehoved, at jeg vil



prioritere den åbne klasse, som nok er den, der vil være størst interesse omkring. Undervejs når jeg at konstatere, at vores egne hold bliver disket på striben. Hvad sker der dog lige? Rikke kommer på et tidspunkt over og tilbyder sin hjælp, hvilket jeg skynder mig at sige ja til. Det hjalp gevaldigt, at der nu var en, der holdt øje med de informationer, der kom ind. Så kunne jeg koncentrere mig om at formidle.

Tiden fløj af sted under løbet. Pludselig var det ovre, og vi fik også overstået medaljeceremonien. Vores formand Thomas Kokholm trådte til og tog sig af medaljeoverrækkelsen sammen med Ole S. Og så var det bare farvel og tak og kom godt hjem.

Vi har holdt evalueringssamling, og jeg tror, det er vigtigt, at man lige får snakket tingene igennem. Der var meget, som gik rigtig godt, og der var også nogle ting, som vi godt vil gøre lidt anderledes en anden gang. Det har været positivt at opleve, at der kan mobiliseres så mange kræfter i

klubben. Omkring 75 mennesker har været involveret i løbets afvikling i større eller mindre grad. Alle har også været meget engageret i opgaven, så motivationen har været i top.



Skal jeg komme med et råd til andre, så må det bl.a. være noget med at få startet forberedelserne i god tid. Tiden skal nok indhente en, og det er ikke hensigtsmæssigt at



løse alle opgaver helt op til deadline. Træk på de ressourcer, der findes blandt klubbens medlemmer. Der er masser af hænder og masser af ekspertviden – man skal bare lige blive klar over, hvor den er.

## HORSENS MIDT

### FM 11. JUNI 2017

ISSOM 2017  
MÅLESTOK 1:4000  
ÆKVIVSTANCE 2,5 M

Sprintorienteringskort udgivet af  
**Horsens OK** under  
Dansk Orienterings-Forbund

101/1 aAA (0)

### FM Sprint stafet

D/H12	1,2 km		
▷	↙		
1 71	⚓	⊗	
2 73	⚓	⊗	
3 79	▲		
4 74	✓	■	⤴
5 78	⊗	⊗	≡
6 46	⚓	⊗	⊙ ⚡
7 47	↗		⤴
8 80	⚓	⊗	
9 75	▲		⊙
10 76	→	⚓	⊗
11 100	⚓	⊗	

⊙ --- 70 m --- ⊙

Udgivningsår: 14/11/2016  
FM Sprint Stafet (0)

**SPECIAL SIGNATUR**

- × Legoredskab
- ◊ Bilsted

Nytegnet 2017  
Fremstillet på grundmateriale fra COWI  
Copyright Horsens Orienteringsklub

Kortet omfatter private områder.  
Besiddelse af dette kort giver ikke ret til adgang for orientering.

D/H12



# VETERANERNE

Skrevet af Einar Thomsen

## Hornslyd Købmandsgård

Torsdag den 6. april havde Henning Vide Pedersen arrangeret besøg på Hornslyd Købmandsgård. Vi mødte på købmandsgården kl. 9 og blev budt velkommen, hvorefter vi fik kaffe og rundstykker.

Derefter fik vi en god orientering om virksomheden fra starten i 1932 da en driftig og dygtig ung mand, Jørgen Jepsen, begyndte eventyret i den lille stationsby, og frem til i dag.



Derefter var der rundvisning på virksomheden, som beskæftiger sig med mange ting, og har afdelinger mange steder i Danmark. Vi sluttede af med et besøg i Jepsens gamle museum, der rummer alt fra købmandsvarer til fotoalbum fra familiefesterne.

Det var et interessant besøg på en virksomhed, som for de fleste var en overraskelse, at den var så stor.

Vi var 30 deltagere.

## Øster Nykirke

Torsdag den 27. april havde Anne og Svend Aage arrangeret tur til Øster Nykirke og Gudenåens udspring. Efter kaffen kørte vi til Øster Nykirke. Vi blev budt velkommen af graveren, der fortalte om kirken og dens inventar.

Derefter kørte vi til Gudenåens udspring, og gik derfra til de udendørs vandbassiner "Tørring badeland" – Danmarks første badeland. Da vi gik tilbage til parkeringspladsen mødte vi en stedkendt mand, som fortalte om området vi var i.



Derefter kørte vi til Naturcenter Koutrupgård, hvor der var stillet et lokale til rådighed, så vi kunne spise vores medbragte mad. Da lederen blev klar over, at vi var stedkendt, tilbød han og holdt et foredrag på ca. 10-15 minutter, som var meget interessant at høre på.

Derefter kørte vi hjem efter en vellykket tur.

Vi var 22 deltagere.

### Tur til Fyn

Torsdag den 18. maj havde Palle arrangeret den årlige tur til Fyn, som i år gik til Nyborg. Vi kørte fra klubhuset kl. 8,15 og mødtes ved Sommerbyen 49 i Nyborg, der er et sommerhus, som Aase og Jørgen Thyssen havde lejet.



Palle gav som sædvanlig fynsk morgenmad og små skarpe til kaffen. Vi kunne vælge, om vi ville sidde udendørs i solskin, eller indendørs i skygge. Da sommerhuset ligger nede ved vandet, havde vi alle en fin udsigt over Storebælts blå vand og Vestbroen.

Palle guidede os rundt på en ca. 4,5 km lang by og fæstningsvandring, i det gamle Nyborg, hvor han fortalte om alt, hvad vi så på turen.

Det var en interessant tur, der varede ca. 1½ time i varmt solskinsvejr.

Derefter kørte vi tilbage til sommerhuset, hvor Aase og Jørgen gav en velsmagende frokost, med tilhørende øl og vand.

Efter frokosten kørte vi tilbage til Horsens, efter en fantastisk god tur.

**Horsens Gruppen**

Carl Bæk & Søn A/S

carlbaek.dk  
Tlf. 75 62 18 88

“Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer.”

- Erling Bæk

# *Sprint og Park Tour*

## **Skrevet af Lars Sørensen**

Her i maj har jeg haft fornøjelsen at være banelægger til to Park Tour løb i Stensballe og Hovedgård.

Et arbejde jeg startede på for flere måneder siden og har brugt en del tid på, især banerne i Stensballe. Jeg måtte vente lidt på at have et spritnyt kort over Hovedgård. Jeg gjorde en del ud af at lave nogle stræk med flere vejvalgsmuligheder, og målte længden på de forskellige vejvalg. Når man laver baner, vil man jo gerne have lidt respons på dem, men som ofte hører man jo mest om, hvis der er nogle poster der står forkert eller der er kortfejl. Den respons jeg har fået, har været positiv, så mon ikke jeg igen kunne overtales til at være banelægger til Park Tour igen.

Nu er Park Tour ikke helt som sprint, da vi også bruger nogle områder, hvor der mere skov end til et sprintløb, men det er helt op til Ungdomsafdelingen at vurdere, hvor der skal løbes.

Stensballe er faktisk et godt område, og så er det en fordel, at posterne kan placeres på kommunens områder, så der ikke skal indhentes for mange tilladelser. Det samme gør sig gældende i Hovedgård, hvor der er et lille skovområde som jeg også kunne bruge.

Den sidste Park Tour foregik i Lunden, hvor Astrid var banelægger. Et lidt mindre område, hvor man hele tiden kan se de andre løbere, men det var faktisk nogle gode baner, hvor man hele tiden bliver stresset over at se andre løbere og poster.

I juni skulle klubben så arrangere forbundsmesterskab i sprintorientering. En ny løbsform som efter 3 år kan blive til et DM. Man kunne forvente, at forbundet vil være med til at sparke det lidt i gang, men nej sådan ser det ikke ud til at være. F.eks. kan der ikke læses noget om det på forbundets hjemmeside, og jeg så heller ikke nogle officielle repræsentanter fra Forbundet.

Der var ikke så mange klubber der stillede op, men måske er det svært at finde 4 løbere, og alle klubber er måske ikke lige interesserede i sprint.



Mange udgik med fejlklip og løb ved forbudte områder. Jeg fik tanken om det gik ud på at udgå. Jeg prøvede lige en åben bane helt alene, og måtte efter løbet erfare, at jeg 2 steder havde passeret gennem et hul i en hæk, og det må man ikke.

Er det så bare mig der ikke kender reglerne og forsøger at snyde eller er det på tide, at reglerne genopfriskes for løbere og arrangører?

Det første sted jeg snød, var jeg efter at have stemplet en post kommet på den forkerte side af en hæk. Jeg måtte løbe tilbage, og jeg mente at jeg passerede hækken det rigtige sted, men nej.

Nu giver man sig jo ikke til at måle, hvor langt der er hen til det sted, hvor jeg må løbe ud. Jeg vil tro, der var under 3 meter, så det kan vel ikke forlanges. Nogle mener, at man skulle have sat en snitsling op, hvor hullet var. Jeg ved det ikke, men jeg ødelagde ikke hækken. Alternativt skulle der måske ikke have været en post der, men banelæggeren kunne jo ikke se, hvordan jeg ville løbe. Det andet sted, hvor jeg snød, er måske lidt mere til debat. Her stod posten lige ved et hul i hækken, her kunne jeg bedre se, at jeg snød, men var det så en fælde for at få nogle til at udgå?

Det er et stort arbejde at tegne et sådan bykort og være banelægger, husk også på at der ved indtegningen ikke må sættes streger eller postnr., så det skjuler en passage.

Arbejdet med at indhente tilladelser har været stort, og kan vi bruge kortet til Park Tour. Svaret må være nej. Jeg vil ikke indhente disse tilladelser, og vi kan ikke kun placere poster på kommunens områder.

Ligner alle byer i øvrigt hinanden. Ja lidt, må være svaret. Men det må være muligt at finde andre områder, og måske skal opfattelsen af, hvad et sprintløb er, blot revideres.

Vi skal om et par år arrangere JFM i sprint, og hvor skal det så være?

Men måske får jeg karantæne, fordi jeg løber i forbudte områder, og så er det hele jo ligemeget.

Af hensyn til ovennævnte vil jeg gerne være anonym 😊



# Danske Mesterskaber i MTBO 2017

## Af Rasmus Søgaard

I weekenden 17-18. juni blev de danske mesterskaber i mountainbike orientering afholdt i hhv. Stensbæk Plantage ved Ribe og i Bramdrup Skov i Kolding. Horsens OK var repræsenteret ved Oliver Friis og Rasmus Søgaard i H21 og Camilla Søgaard i D21. I begge klasser skulle DM guldets forsvares efter sidste års dobbeltsejre.

Lørdag stod på langdistance og Kolding OK, som arrangerede DM, diskede op med fysisk krævende baner, hvor en blanding af langstræk og små tekniske stræk gjorde banen udfordrende. Kupering var der ikke meget af, men pga. tunge stier bevokset med højt græs, skulle der holdes konstant pres i pedalerne for at holde farten oppe.

Camilla var på forhånd favorit til at genvinde DM-guldet, men måtte specielt i starten af banen arbejde for sejren. Hun får startet lidt for langsomt ud, og kan pludselig se den bagved startende rytter. Camilla får dog sat lidt mere fart i cyklen, og formår samtidig at holde sig selv mentalt og fysisk ved ilden på de lange stræk, hvor der skulle holdes høj fart for ikke at miste tid.

På den sidste del af banen var der flere korte og mere o-tekniske stræk, hvor det efter 1,5 time med høj puls var nemt at lave en fejl, hvis hovedet kogte over af varme og træthed, men også her formåede Camilla at holde hovedet koldt, og sluttede således stærkt af. I mål ender Camilla med at vinde i tiden 1 t. 44 min. med hele 6 min. ned til nr. 2.

I H21 var Oliver Friis første Horsensrytter i skoven, men halvvejs på banen fik han desværre defekt og måtte udgå. Rasmus havde heldigvis mere held, og selv med tunge ben får han lagt hårdt fra land og henter hurtigt tid på de forankørende. Halvvejs på banen er de to foran startende ryttere hentet, og farten bliver sat lidt ned for ikke at lave fejl. På den sidste del af banen henter Rasmus yderligere tid og vinder komfortabelt med 6,5 min. til nr. 2.

Søndag stod på mellemdistance i et noget mere kuperet område med mange hurtige stier. Igen havde Kolding OK lagt nogle rigtig fine baner med mange o-tekniske stræk. Camilla vidste fra om lørdagen, at der ikke var tid til at starte roligt ud, og lagde derfor hårdt fra land. Planen var klar – have kontrol hele vejen, men trykke på, hvor der er "plads". Dette lykkedes til fulde, og selvom Camilla laver et par småfejl og tager et par dårlige vejvalg, var sejren aldrig rigtig truet. Camilla fører fra start til mål og vinder med 3 min. efter knap 53 min med fuldt fokus.

I H21 var Oliver første mand i skoven, men mister meget tid, da tre poster står forkert, en fejl der under løbet bliver rettet op på. Desværre må han i mål indse, at han har klippet en post for hurtigt, og dermed ikke er blevet registret. Rasmus startede som sidste mand, og her var de fejlplacerede poster blevet flyttet til deres rette placering. Efter en katastrofal start til post 1, får Rasmus dog rettet op på tingene og starter jagten. Ud over et



par enkelte små tidstab kører Rasmus et godt løb, og er hurtigst i mål. På grund af de fejlplacerede poster bliver der dog nedlagt protest, og det ender med, at de stræk, hvor de omtalte poster indgår, bliver trukket ud af rytternes tider. Efter lidt skrivebordsarbejde bliver det annonceret, at Rasmus stadig har hurtigste tid og dermed endnu engang har vundet guld.

DM i mtbo endte således med endnu en dobbeltsejr til Rasmus og Camilla, der på baggrund af disse resultater også er udtaget til sommerens EM og VM. Og her er ambitionerne heller ikke små.

### **Camilla**

Næste mål er EM i Frankrig fra 30/7-5/8, hvor vi skal køre sprint, mellem, lang, stafet og sprint-stafet. Terrænet er rimeligt fladt, så der skal trykkes til på

den store klinge, men jeg har god power i benene, så jeg håber, jeg kan hive en medalje hjem, eller i det mindste at komme på podiet (top 6). Derefter har vi VM i Litauen fra 20.-27/8, hvor den står på sprint, mellem, lang, massestart og stafet i noget mere bakket og stirigt terræn. Jeg er også rimelig god i bakker, så jeg skal blot lykkedes med at holde sammen på min orientering, og så burde en medalje forhåbentlig også være muligt.

### **Rasmus**

Mit store mål i år er EM. Som rytter er jeg rimelig stor, og har min force, når det er fladt. Jeg håber derfor at kunne gøre mig gældende på samtlige distancer, men satser specielt meget på sprinten, hvor sidste års 4. plads skal byttes til metal.

VM er derfor 2. prioritet, og jeg forventer at få det hårdt i bakkerne, men tror på et godt resultat på sprinten.

Det er endnu ikke officielt afgjort, om Oliver Friis er udtaget til sommerens mesterskaber.

# Glemte sager

Sommerferieoprydning i klubhuset gav følgende

Kan hentes i klubhuset til højre for indgangen.



**Uafhentede genstande sendes til genbrug 15/8 2017**



# 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