UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

41. årgang . nr. 210 . oktober 2012

Superseje og glade medaljetagere ved DM-stafet i Linå Vesterskov

Vigtige adresser m.m.

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

Kasserer, medlems-registrering og -ændringer
Kim Taylor
Hovmarksvej 140 A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20 10 22 75

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

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

Indbetalinger
Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset
Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus
Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 75 64 70 23

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. 75 64 54 07

Mail / Hjemmeside
horsok@mail.tele.dk
http://www.horsensok.dk

Tilmelding til åbne løb
www.o-service.dk

Løbstilmelder
Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36
Løbskonto: 9877 6305113

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

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

Forside
D40 snuppede både guld og sølv ved DM-stafet

Husk!!
Deadline december-nummer 18. november 2012

Formanden har ordet

Af Lars Sørensen

Klubfesten nærmer sig, igen i år afholdes den i Klubhuset. Vi håber naturligvis, I vil deltage. Sidste år var en det en god og hyggelig fest med uddeling af pokaler til årets mestre.

Og årets mestre er fundet ved klubmesterskaberne i Tirsbæk. Vi prøvede at afvikle det ved et åbent løb, og har ikke andet end godt at sige om dette initiativ. Det prøves sikkert igen, men vi er også godt klar over, at løbet skal være i nærheden af Horsens.

Find vej i med faste poster er åbnet i Tønballe skov ved Snaptun. Der har også været tirsdagstræning i skoven på de faste poster. Tønballe Naturcenter bruger det nu i undervisningen for de kommuner, som er tilmeldt Naturskolen, herunder Hedensted Kommune. Prøv det selv, det er et skønt sted med en god udsigt, men skoven er ikke stor nok til lørdagsløb.

Vi er stadig placeret i divisionsturneringens 1. division. Nedrykningsmatchen havde stor og bred opbakning fra medlemmerne, og vi vandt nogle forholdsvis sikre sejre. Næste år går turen til løb ved Thisted og Herning. Træningsudvalget arbejder allerede nu med turen til Thisted.

Der er ophængt en liste i klubhuset med klubvagter i 2013. Det er meningen, I selv skal skrive jer på listen. Der er virkelig brug for, at I skriver jer på, hvis vi skal have vagter på hver tirsdag. Nogle har meldt fra af forskellige årsager, men lad mig slå fast, at skulle det give underskud med salget, ja så dækker klubben naturligvis. Bestyrelsen vil gerne bevare vagterne om tirsdagen, også selvom der nogle tirsdage er frafald. Ungdomsudvalget har netop prøvet at arrangere tirsdagstræningerne tæt på klubhuset, så der er mulighed får at nå at komme i klubhuset og få lidt at spise. Så skriv jer nu på listen.

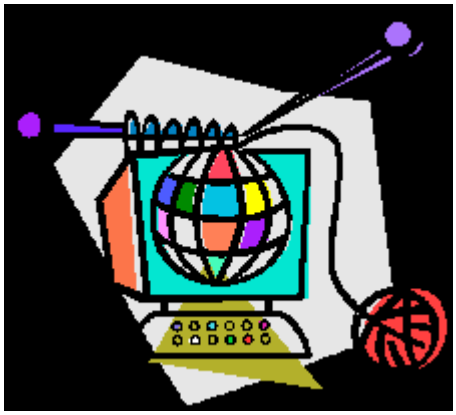
Men ellers er det dejligt at se de mange børn til tirsdagstræningen. De fleste er under 12 år, og jeg tror på en god fremtid for ungdommen i klubben.

Det åbne løb på Sukkertoppen med Ole Søgaard som stævneleder blev en succes. Tak til alle som hjalp til dette arrangement med den gode udsigt.

Beringsstafetten mangler lige nu en stævneleder. Det lykkedes ikke for os at finde den person, så nu prøver Atletica. Men foreløbig har Martin Dyrlund, Ole Søgaard og Eigil Nielsen sagt ja til at være nye funktionsledere.

Ny hjemmeside til klubben

Af Trine Ravn



Der har været taget forskellige initiativer til at klubben får ny hjemmeside. De sidste betyder, at der er nedsat en kommunikationsgruppe, hvor bestyrelsen har bedt mig om at sidde for bordenden.

Nogle af de folk som i forvejen arbejder med kommunikation samt nogle nye ansigter har de sidste par måneder mødtes for at drøfte, hvordan vi kan få en ny hjemmeside.

Det vigtige for os har været, at vi på en nem og hurtig måde kan gå fra den gamle til den nye.

Nogle af de ideer vi har arbejdet med, er at gøre indholdet mere overskueligt. Vi har taget udgangspunkt i det nuværende indhold og lavet en ny struktur. Planen er undervejs at revidere det gamle og få skrevet nyt, hvor det mangler.

Vi arbejder på, at der skal være flere redaktører, så vi kan være flere om at lægge indhold på, og hele tiden sørge for at hjemmesiden er opdateret. Det system vi kigger på er valgt ud fra, at det er nemt at arbejde med.

Det har været spændende og meget tankevækkende, at vi er både gamle og nye medlemmer i gruppen. Under vores mange snakke er der blevet stillet mange spørgsmål, og nogle gange har svaret været. "Jamen vidste I ikke det?"

Det har vist sig, at der er mange ting i klubben, som er blevet en selvfølge og ubevidst viden.

Det er her, at hjemmesiden spiller en stor og vigtig rolle. For her skal man som gammel eller ny kunne finde den mest basale og centrale viden for at kunne bruge orienteringsklubben. Men det er også her, at det gerne må fremgå, at klubben kun kan bestå, hvis alle bidrager.

Dette er noget om den måde, vi har tænkt at arbejde med hjemmesiden. Og så har vi selvfølgelig snakket indhold. Her skal nyhederne være på forsiden – som vi er vant til. Som noget nyt vil vi gerne have en kalender, hvor alle kan følge med i, hvad der sker i klubben.

For at give et indtryk af den nye struktur kan jeg nævne et par af punkter:

Frivillig i klubben

Vi fandt hurtigt ud af, at man som medlem kan bidrage med mange ting. Vi er privilegerede, at vi kan komme ud at løbe et nyt løb næsten hver eneste lørdag året rundt. Men det kræver også at mange arrangerer disse løb, og f.eks. laver introduktion til nye løbere i de to vintermåneder. Så har vi klubhuset, som skal passes med blandt andet tirsdagsvagt.

Det er nogle af de ting, vi har tænkt, skal stå beskrevet under punktet: frivillig i klubben.

Klubaktiviteter

Her skal være en beskrivelse af alle de aktiviteter, som er kernen i klubben. Og det viser sig jo at være et fantastisk vifte af tilbud, vi har til medlemmerne. F.eks. lørdagstræning, tirsdagstræning og teknisk træning. Klubture som Thy-lege, Påskeløb, Nordjysk2-dages. Der er sociale arrangementer som klubfesten og Supertirsdage og specielle løb som divisionsmatch og løbsarrangementer f.eks. Beringsstafetten, åbne løb, fidusløbet, kvindeløbet, nytårsløbet, WildMidt-West. Jeg kunne blive ved…

Klubben

Her skal klubbens formål præsenteres sammen bestyrelsen og kontaktpersoner til de forskellige udvalg. Man skal også kunne finde klubbladet og forholdene omkring vores klubhus.

Øvrige

Af øvrige punkter har vi tænkt, at der bl.a. skal være et helt særskilt punkt til Børn og Unge.

I kommunikationsgruppen sidder lige nu Gitte Dyrlund, Thomas Kokholm, Tove Straarup, Finn Ingwersen og Elin Jensen, og vi glæder os til at præsentere jer for en ny hjemmeside. Kommer der nye opgaver til kommunikationsgruppen kan det være, at andre klubmedlemmer vil blive bedt om at deltage.

2 gange GULD weekenden

Af Rikke Holm Jensen

Forberedelse

Det hele startede 4 uger før til Jysk Fynsk Mesterskab (JFM) i Mols Bjerge. Her skulle formen testes. Selvom terrænet de to weekender ikke kan sammenlignes ville konkurrencerne give et godt fingerpeg om løbsstyrken. Det viste sig, at formen var der, og her blev det også til 2 gange guld. Lørdag i JFM-stafet i D40 sammen med Susanne Thyssen og Berit Harfot, samme hold som til DM-stafet, og søndag i JFM-Lang i D40. Vejret var varmt og de åbne bakker med græs og kun lidt skygge var hårde, så der blev slidt i det begge dage, men jeg følte, at jeg var godt løbende og kunne holde tempo. Måtte dog give fortabt til Susanne på et langt løbestræk.

Nu tilbage til DM-weekenden den 15.-16. september. Lørdag skulle vi løbe DM-stafet i Linå Vesterskov ved Silkeborg. Som vi ved, er terrænet omkring Silkeborg ikke just fladt og Linå Vesterskov er ikke anderledes. Nu er jeg ikke vildt begejstret for kuperet terræn. Jeg har en tendens til at få ondt af mig selv, når det går for meget op ad, og har derfor svært ved at holde tempo.

Min planlægning til dagens løb gik derfor på at huske strækplanlægning inden jeg bevægede mig ud på et stræk. I stærkt kuperet terræn har jeg haft erfaring med, at jeg uden det rette overblik nemt kan blive fanget at kurverne, og dermed ende med at løbe for meget op og ned inden jeg når posten. Det er anderledes i mere fladt terræn, hvor jeg skal mere lige på.

Strategien var derfor at se vejvalgene, hvor det kunne betale sig at løbe udenom bakkerne. De kan ikke undgås, men det kan i nogle tilfælde betale sig at løbe lidt længere kontra at klatre i bakkerne.

DM-stafet

Jeg skulle løbe 1. tur, hvilket er en god tur at løbe for mig, da der som regel er flere løbere i skoven til at presse tempoet op. Vi startede med et langstræk, så der skulle tænkes hurtigt. Jeg synes selv at jeg fandt et OK vejvalg, og fik også posten, der som sædvanlig var en gaflingspost, som den første, hvilket nok også kan tilskrives, at mange bommede deres post. Jeg vidste dog ikke, at jeg var foran Ulrika Ørnhagen fra OK Snab Vejle, som jeg havde udset til min største konkurrent på førsteturen.

Senere på banen hentede Ulrika ind på mig, og da hun kom op bagfra, forsøgte jeg at følge hendes tempo, men måtte slippe, hvilket var lidt af et moralsk knæk i forhold til morgendagens DM-konkurrence, hvor vi igen skulle konkurrere. I stedet fokuserede jeg på at løbe et kontrolleret og veldisponeret løb, så der stadig var kræfter til morgendagens løb. Nu er jeg ikke tilhænger af, at man ikke giver sig 100 % på en stafet, men efter en gennemgang af de få hold der var i klassen, kunne jeg se, at hvis vi alle tre på holdet gennemførte en hæderlig tur skulle guldmedaljen være inden for rækkevidde. Jeg kom i mål som nr. 2, men var 2 min. efter Ulrika. Dette klarede Berit at hente på andenturen, og sørgede endda for, at Susanne kom ud med et godt forspring til de efterfølgende hold. Det hele endte godt og den første DM-guldmedalje i år var i hus.

To Horsens hold på skamlen i D40

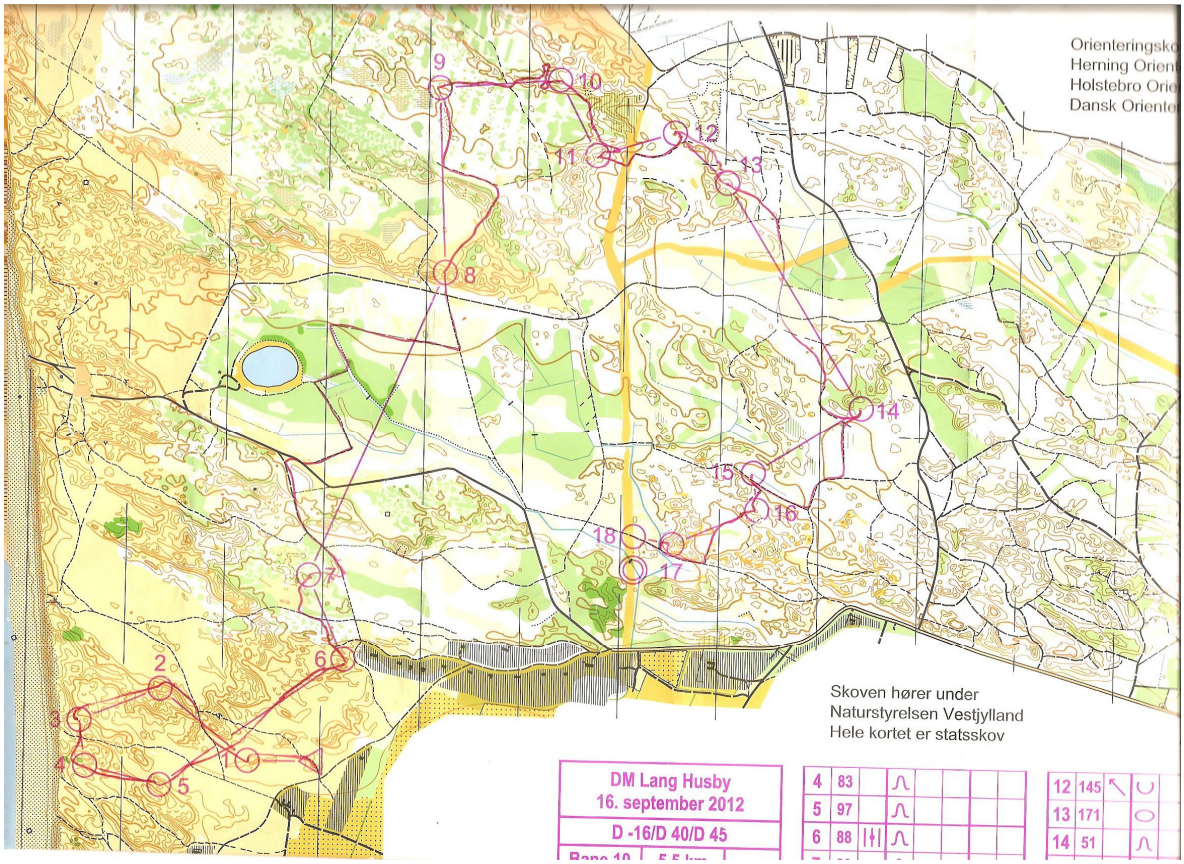
Mere spændene var det med Horsens' 2. hold i D40, som kæmpede om sølv og det lykkedes. Stort tillykke til Irene, Britta og Anne, der var 41 sekunder foran OK Snab. Det skal også nævnes, at vi havde et hold mere i D40 med Mette, Anita og Claudia. Jeg synes, det er stærkt, at vi kan stille tre hold, med lån fra D50 ☺ – Anita gjorde det rigtig godt med de få år hun har i orienteringssporten, og først i år er hun gået i kamp med de svære baner.

DM-lang

Søndag var der en lang køretur til Husby ved Ulfborg. Her skulle DM-lang afvikles – den klassiske distance, som der måske er mest prestige over at vinde. Derfor var jeg meget opsat og spændt på at lykkes med et godt løb.

Jeg har efterhånden løbet et par gange i Husby, så jeg havde en idé om, hvad der ventede mig. Det er en skov, hvor der er store muligheder for at placere sig godt – men samtidig også stor risiko for at tabe tid og slutte langt efter, idet man let kan miste mange minutter i de tætte områder, hvis man kommer skævt på posten, da det er meget svært at læse sig ind i disse områder. Planen for dagens løb var at tage det med ro i de tætte områder, hvor der ikke er meget at holde sig til, men samtidig sørge for at holde højt tempo i områder, hvor det er nødvendigt. Altså fokus på at skulle skifte tempo undervejs. Derudover også at være sikker på kursen inden jeg løb af sted. Hellere et stop for meget end et for lidt. Jeg vidste, at Ulrika var stærk, hvilket jeg havde set dagen før. Selvom hun havde haft et bom, var hun hurtigst til mål. Men alle kan bomme, og flere i klassen var potentielle medaljetagere, så jeg blev nødt til at fokusere på mit eget løb og begrænse tidstabene.

Jeg har vedlagt min bane med indtegnet vejvalg og vil give en analyse af mine vejvalg samt overvejelser undervejs.



Opvarmning er blevet vigtig for mig inden en vigtig konkurrence. Jeg har oplevet, at jo ældre jeg bliver, jo sværere er det at få fart på, hvis ikke kroppen er varm ☺. Så det var rart med 900 m til start, hvor man kunne få gang i benene.

Efter en god opvarmning var benene kommet i gang, og jeg havde efterhånden fået styr på de gode konkurrence-nerver, så der var det rette spændingsniveau. Jeg glædede mig til at komme i gang med en spændende bane i et udfordrende terræn.

Post 1-6: Vi startede ud i klitterne, og jeg forsøgte at holde tempo, selvom det var hårdt med alle de høje knæløftninger. Jeg syntes, der var store kurve detaljer at orientere efter, og mister meget lidt tid her.

Efter højen ved startpunktet kunne jeg se frem til kurvedetaljen og højen med førsteposten bag. En god kompasretning ud til stien og rundt om den store høj uden at tage for mange kurver op i forhold til placeringen af post 2.

Vejen til post 3 var relativ simpel, og der skulle fart på – over bakken og gennem det store område med lavningerne – jeg brugte udløberen der startede i den sidste lavning som indløbspunkt.

Til post 4 gjaldt det om ikke løbe for meget i kurverne, jeg valgte derfor at løbe rundt om hullet og mellem tæthederne.

Bakken bag post 5 var tydelig, så en god retning og kigge frem for at holde retningen.

Flere løb ud på stien og forbi start på vej til post 6 – i forhold til min løbsstyrke vurderede jeg, at det bedre kunne betale sig at blive i terrænet og løbe tættere på stregen – strækket frem mod posten gav heller ikke de store udfordringer. Kompasretningen viste den store bakke før posten, og så var det blot at finde den lille postdetalje. På stræktiderne kan jeg se, at jeg efter de første 6 poster har 3 strækvindere, og jeg er her nr. 1, 32 sekunder foran Ulrika, så til evalueringen har mit tempo og orientering været i orden på denne del.

Post 7: Første post i et lidt diffust område. Jeg vidste, at tempoet skulle helt ned her og sørgede for et sikkert indløb. Fandt posten uden de store problemer, hvilket fik stor betydning da mange bommede denne post.

Post 7-8: Banens egentlige langstræk. Da jeg havde brugt energien på at holde tempo i klitterne var jeg kommet på bagkant med orienteringen, hvilket betød at jeg ikke havde overblik for næste stræk inden jeg klippede posten og fik taget et dårligt vejvalg. Jeg fik ikke set strækket som en helhed, men opdelt det i små stykker, hvilket betød at jeg tabte knap to min. på et ellers godt gennemført stræk. Som I kan se af det indtegnede vejvalg, er mit fraløb på tværs af strækket for at komme ud til stien, og jeg zig-zagger for meget i stedet for at tage højrevejvalget, der bød på hurtigt løb. Ved at følge den store skovvej frem til knækket og gennem terrænet til stien og videre nordpå løber Ulrika 1,48 min fra mig.

Post 9: Igen et lidt diffust område. Løb fra posten mod nordøst for at undgå at komme igennem for meget grønt. Man kan være heldig at finde en fin trasse, men man kan også blive fanget og derved miste mange sekunder eller minutter. Derfor vælger jeg at løbe igennem, hvor der er færrest kurver og relativ kort vej gennem det grønne. Følger stien hen til jeg kan se højen syd for stien slutter og så ind og fange den lille kurvedetalje, der ledte mig ind i posten og med opfang af mosen. Jeg vidste, at her skulle jeg passe på, og det betød, at jeg satte min fart betydeligt ned.

Post 10: Et område jeg har bommet i før, og var derfor nok lidt mere nervøs. Jeg hentede en konkurrent tæt på posten, og selv om jeg vidste, hvor jeg var, og hvor jeg skulle hen blev jeg distraheret af den vej hun løb. Jeg tvivlede på mig selv, i stedet for at stå fast på min plan og fortsætte, men hvad nu hvis hun var på vej mod posten og jeg var på fejl vej. Man skal dog passe på med alle disse tanker og sørge for at løbe sit eget løb. En stilignende veksel lige før posten gav også lidt tvivl, jeg fik dog hurtigt talt mig selv til rette og foresatte i den rigtige retning op i posten. Tabet blev kun til et minut.

Post 11: Her fik jeg ikke helt ro på, da det tabte skulle indhentes, og jeg kom for tæt på det gule brandbælte, fik dog rettet op, og fandt hurtigt posten.

Post 12: En nem post, men ender med et svaj, da jeg havde for meget tempo på.

Post 13 – mål: Fik overbevist mig selv om at være mere sikker i orienteringen for at undgå de små svaj, hvilket betød at resten af banen forløb fint, dog uden et højt tempo. Det høje tempo var dog heller ikke nødvendigt, da jeg kun taber sekunder på posterne til strækvinderne. Men det viser også, at min løbsstyrke rakte til hele banen og de 53,38 min. det tog for 5,5 km.

I mål fik jeg så lov til at vente en del minutter, til tiden for de sidst startende løbere var udløbet. Endelig var det sikkert, min første seniorguld på den lange distance. Det var skønt at vinde i et terræn hvor man ikke vinder guldet på tempoet, men taber det på orienteringen. De andre i klassen lavede altså flere skønhedsfejl end mig.

Et stort tillykke skal også lyde til Jacob i H10 og Britta i D50 med bronze-medaljerne.

Guldmedaljen blev fejret med en god trøffel fra bageren i Ulfborg – og et gensyn med Hjortestuen ☺. Nu kan jeg så glæde mig over, at begge weekender endte så godt og se frem til en tur på Rådhuset, hvor vi skal møde den nye borgmester.

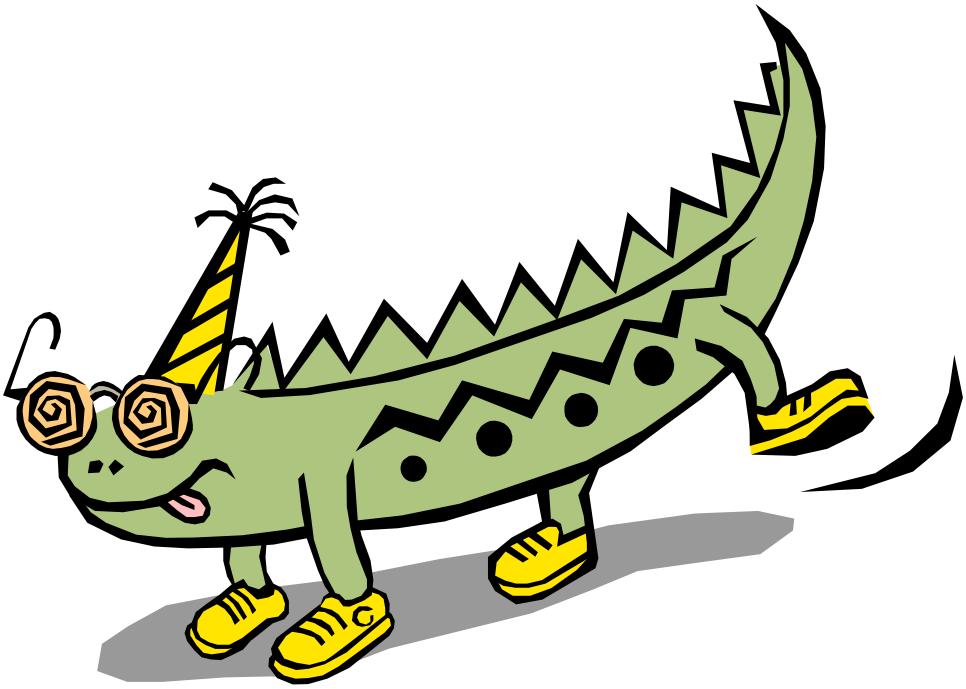
Indbydelse til klubfest 2012

Det er snart tid til årets klubfest for voksne i Horsens ok.

Hvor:	Horsens ok's klubhus
Hvornår:	17. november 2012, kl. 18.00
Pris:	175 kr. – betales ved indgangen
Drikkevarer:	Købes i baren til fordelagtige priser
Tilmelding:	Senest den 4. november 2012
Hvordan:	Mail til anita@klynge.dk eller tlf. 2991 8996

Vi kunne godt bruge et par stykker, som vil hjælpe med at dække bord lørdag kl. 14. Hvis du har en computer med god musik, som du kan medbringe, vil vi gerne høre fra dig ☺

Hilsen Festudvalget
Gitte Dyrlund (3146 5717) & Anita Klynge (2991 8996)



Horsens OK nr. 10 i klubkonkurrencen

Af Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

I årets medaljestatistik fra de danske mesterskaber i orienteringsløb placerer Horsens OK sig som nr. 10 – én plads dårligere end i 2011.

Med 5 guld-, 3 sølv- og 7 bronzemedaljer får klubben i alt 28 point i regnskabet i 2012, hvor vi i 2011 havde hele 42 point. Men de foranliggende klubber har taget mere for sig af medaljerne i år, så årets 28 point til Horsens rækker altså alligevel til en 10. plads.

I øvrigt kan det bemærkes, at alle de seks klubber, der har deltaget i årets DM for klubhold, og altså har placeret sig som nr. 1 og 2 i divisionsturneringen i henholdsvis Nord-, Syd- og Østkredsen, ligger foran Horsens OK i den samlede medaljestatistik. Så skal man klare sig godt i divisionsturneringen, kræver det en blanding af stærke individuelle resultater og et bredt hold.

I alt er der blevet hængt 19 DM-medaljer om halsen på 10 forskellige Horsens-løbere i 2012:

2012	**Guld**	**Sølv**	**Bronze**
DM sprint	D40 Susanne Loft Thyssen		D50 Britta Ank Pedersen H75 Jakob Ravn
DM ultralang			D40 Susanne Loft Thyssen
DM nat	D50 Britta Ank Pedersen	D40 Anne Boye-Møller	D12 Ida Hedver Thesbjerg
DM mellem	D60 Elin Holm Jensen	D40 Rikke Holm Jensen	D45 Berit Harfot
DM stafet	D40 Rikke Holm Jensen Berit Harfot Susanne Loft Thyssen	D40 Irene Klærke Mikkelsen Britta Ank Pedersen Anne Boye-Møller	
DM lang	D40 Rikke Holm Jensen		D50 Britta Ank Pedersen H10 Jacob Klærke Mikkelsen
I alt	5 guld	3 sølv	7 bronze
Point	15	6	7

Klubtur til Nordjysk 2-dages 2013

Af Karen Sieg

Vi har lejet Bulbjerghjemmet, næsten lige ved siden af Vester Thorup klitplantage, hvor vi skal løbe begge dagene. Se hyttens hjemmeside http://www.bulbjerghjemmet.dk.

Der er 12 værelser til 4 personer, samt en hytte til 8 personer. Så alle familier kan få eget værelse.

Vi har huset fra lørdag den 9. marts kl. 10 til søndag den 10. marts kl. 10. Der er bestilt rengøring, så vi kan bare tage af sted søndag, når vi har ryddet op.

Maden bliver organiseret fælles – jeg sørger for planlægning og de fleste indkøb. Måske får I nogle opgaver, som at medbringe mad, boller, kage eller andet. Der bliver mad fra eftermiddagskaffe lørdag til og med madpakke søndag.

Prisen for hele herligheden er ikke endeligt beregnet endnu, men jeg gætter på ca. 250 for voksne og 125 for børn (for overnatning og mad); billigere, jo flere der kommer med! Måske når klubben inden turen at få besluttet en fast pris for sådanne ture, og så bliver det den pris der gælder.

En mere præcis indbydelse vil komme senere, samt opslag i klubhuset med tilmeldingsliste. Hvis du allerede ved, at du vil med, så skriv gerne til mig på karen.sieg@gmail.com.

Håber, at mange vil med, det var rigtig hyggeligt sidste år!

THYLEGENE 2013 – 31. maj – 2. juni

Af Ellen og Eigil Nielsen

THYLEGENE LÆNGE LEVE

Ja, det kan man jo sige uden overdrivelse.

Thylegenes 40-års jubilæum blev på bedste vis afviklet i Torup og Torup Klitplantage. Tak til Troels og Elin, som med hjælp af Rikke og Nikolaj havde lavet 3 gode orienteringsløb, som sammen med et spændende kulturelt indslag med besøg på redningsstationen og festligt samvær ved spisningen var en fin ramme for 40 års jubilæet.

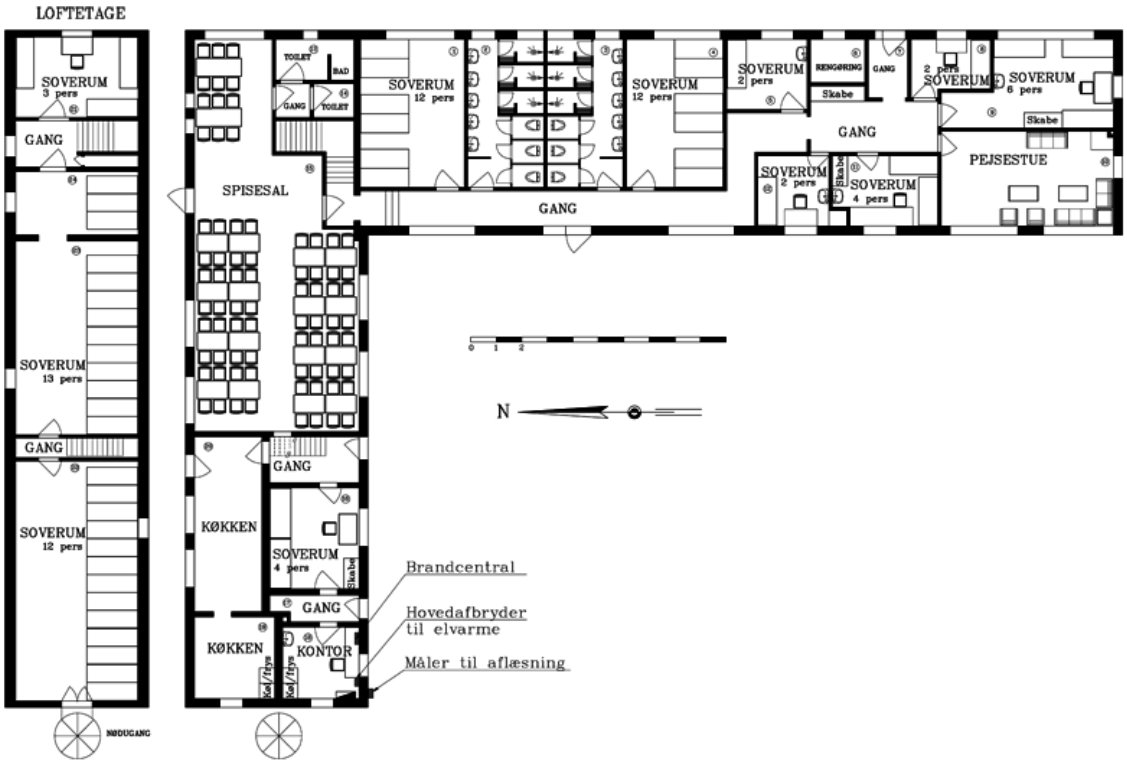
Det var dejligt at se, at nye yngre familier havde fundet til Thy, og så ud til at falde godt ind i Thylegenes traditioner, hvor man forener **SPORT, NATUR OG FESTLIGT SAMVÆR**. Det primitive (teltliv i den fri natur), som var et af de oprindelige grundelementer er fulgt med tiden, og er nu opgraderet til feriekolonistandard.

Under aftenfesten fik Ellen og jeg fornøjelsen af, at skulle arrangere Thylegene 2013, og vi håber derfor, at se rigtig mange deltagere. Et mål for os vil være, at der kommer mange børnefamilier, så der er børn nok i alderen 10-18 år, til at vi kan genoptage det fælles rundboldspil, som mine børn har oplevet som en af weekendens højdepunkter, og så forældrene kan tage hjem med den samme glæde over en god og festlig weekend, som Thylegene blev for os som en del af Horsens Orienteringsklubs kultur.

FDF's Drengeborg i Aalbæk er lejet fra fredag den 31. maj - søndag den 2. juni 2013, og der er soveplads og opholdsplads til 72 personer.

Løbsområdet forventes at blive Aalbæk eller Bunken, og der vil være baner, der er til at gennemføre for alle, så der er ingen grund til at holde sig tilbage. Reserver derfor allerede nu weekenden.

Se mere på www.drengeborg.dk



Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

Divisionsturneringen 2013

Horsens Orienteringsklub er fortsat i 1. division i 2013.

Ved op-/nedrykningsmatchen i Ørnbjerg Mølle den 23. september sørgede klubbens løbere for overbevisende sejre i alle tre matcher mod Aalborg OK, Herning OK og Århus 1900 Orientering, så der ikke kan herske nogen tvivl om, at Horsens OK hører til i 1. division. Tak for indsatsen til alle, der var med.

Op i 1. division rykker Århus 1900 Orientering, mens Aalborg OK næste år løber i 2. division.

I 2013 bliver reglementet for divisionsturneringen – eller Danmarksturneringen, som den hedder i reglementet – lavet om.

Det væsentligste er, at der bliver en opdeling af de ældste klasser, så Horsens OK vil få mere glæde af de ældre løbere, vi har. Hidtil har ældste dameklasse været D50, men fra næste år bliver der også D55, D60, D65 og D70. Hos herrerne har ældste klasse været H65, men de ældste løbere vil næste år skulle deltage i H70.

Samtidig bliver der en ændring på de baner, hvor én klub hidtil har kunnet tage alle points. Fra næste år vil 44 løbere fra hver klub kunne tage point – dertil kan komme ungdomsløbere, der tager ungdomspoint. Det forudsætter naturligvis, at vi kan stille fuldt hold og have garderinger med for frafald, så det er fortsat vigtigt, at vi har mange deltagere og er bredt repræsenteret fra alle aldersklasser.

Ifølge den foreløbige plan for næste sæson skal vi løbe begge de indledende matcher inden sommerferien – nemlig 14. april og 23. juni. Fra Træningsudvalgets side håber vi, at rigtigt mange vil bakke op om løbene. Det kunne da være sjovt, hvis vi kunne komme til DM for klubhold en gang, men det kræver, at vi samlet indtager en af de to første pladser efter de indledende matcher.

Under alle omstændigheder ser det ud til, at efterårets divisionsmatch bliver 29. september, hvor både DM hold og 1. divisions op-/nedrykningsmatch er sat på programmet.

Klubmesterskab

Søndag 30. september løb vi årets klubmesterskab i Tirsbæk, arrangeret af OK Snab. Vejret var blevet godt efter megen regn, banerne var gode, der var udsigt over Vejle Fjord og bad lige ved siden af stævnepladsen. Så der var basis for en dejlig efterårsdag i skoven for de 77 tilmeldte løbere fra Horsens OK.

Nogle blev tilsyneladende drillet af det detaljerede kurvebillede omkring start og mål, nogle måtte i anledning af klubmesterskabet bide skeer med en længere bane, end de normalt gør, og nogle fik sig nogle lange løbestræk for at komme uden om Tirsbæk Gods.

Efter anstrengelserne kan årets klubmestre kåres i forbindelse med klubfesterne i november. De er:

H-10: Jacob Klærke Mikkelsen
H 11-12
H 13-14: Mikkel Holm Nielsen
H 15-16: Mathias Mønster Jørgensen
H 17-20: Nicklas Mønster Jørgensen
H 21-39: Kristian Vad
H 40-49: Allan Thesbjerg
H 50-59: Michael Straube
H 60-69: Peer Straarup
H 70: Jørgen Thyssen

D-10: Anne Sofie Thyssen Harfot
D 11-12: Ida Hedver Thesbjerg
D 13-14
D 15-16
D 17-20
D 21-39: Gitte Franck Dyrlund
D 40-49: Rikke Holm Jensen
D 50-59: Britta Ank Pedersen
D 60-69: Elin Holm Jensen
D 70: Aase Thyssen

Tilslutningen til årets klubmesterskab var mindst lige så stor, som den har været de seneste år, og en del har givet udtryk for, at de synes, det er en god idé at lægge mesterskabet ved et åbent løb, når blot det ligger i nærområdet. Så det kan vi godt finde på at gøre igen.

Kom i gang med natløb

Årets sidste tekniske træning bliver introduktion til natløb torsdag den 1. november kl. 17.45 fra klubhuset. Tilmelding mandag 29. oktober inden kl. 24.

Læs mere om det andet sted i Udløberen og på opslag i klubhuset.

Træningsløb

Efter konkurrencesæsonen er der nu igen træningsløb så godt som hver lørdag resten af året.

Eneste undtagelse indtil juleferien er den 17. november, hvor der er klubfest. Denne dag kan vi f.eks. foreslå, at I tager til Silkeborg OKs træningsløb i Silkeborg Nordskov eller til OK Pans træningsløb i Fløjstrup. Find informationer på klubbernes hjemmesider.

Samtidig er vi i træningsudvalget begyndt at se frem mod 2013. I første omgang er der hængt liste op i klubhuset, hvor du kan skrive dig på til at lave et af træningsløbene i Bygholm i januar-februar. Det er en god mulighed for at prøve at lave træningsløb, hvis ikke du har prøvet det før. Skriv evt. på listen, hvis du gerne vil have en erfaren makker til at bistå dig. Det er ikke en opgave, du skal stå alene med, så sørg for at være flere om opgaven.

Vi ses derude.

Kom i gang med natløb

Af Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

Torsdag 1. november har du chancen for at prøve at løbe natløb i kendte omgivelser i Åbjergskoven.

Hvis du allerede har prøvet det før, har du chancen for at få lidt teori med, inden du går i skoven, og for at varme op til natsæsonen og Night Champ, der starter ugen efter.

Det hele foregår i Åbjergskoven med udgangspunkt i klubhuset, og du må gerne løbe sammen med en anden, hvis du føler dig mest tryg ved det.

Aftenens program

17.45-18.05: **Minikursus** i at løbe natløb v/ Henrik Dagsberg.
Åbent for alle. I klubhuset.

18.15-21.00: **Løb** i Åbjergskoven på samme baner som ved natløbsserien Night Champ.
Du kan låne en pandelampe i klubhuset, hvis ikke du har en selv.

Pris 10/20 kr. for ungdom/senior. Betales ved løbet.

Bane 1: ca. 8 km. Svær
Bane 2: ca. 6,5 km. Svær
Bane 3: ca. 5,5 km. Svær
Bane 4: ca. 4,5 km. Svær
Bane 5: ca. 3,5 km. Svær
Bane 6: ca. 3,5 km. Mellemsvær
Bane 7: ca. 2,5 km. Let

Hvis ikke du har løbet natløb før, kan du med fordel vælge en nemmere sværhedsgrad end den, du løber ved dagløb for at komme godt i gang.

Natløb er godt, fordi det skærper din orienteringsteknik og din intuition på en måde, som du også får glæde af ved dagløb, og det er med til at holde formen ved lige henover vinteren.

Efter prologen 1. november kan du nå at melde dig til Night Champ, der starter fra 8. november.

Tilmelding til natløbsintroduktion torsdag 1. november direkte til Henrik Dagsberg på dagsberg@gmail.com med oplysning om, hvilken bane du gerne vil løbe.

Seneste tilmelding mandag 29. oktober kl. 24.

Vel mødt.

Nyt fra ungdomsafdelingen

Af Mads Mikkelsen
ungdomsudvalget

Efteråret er kommet og orienteringstræningen er ved at være slut. Vi har afholdt 9 ud af 11 træninger, og mangler kun 2 træninger inden vi går over til vinterprogrammet.

23. oktober tager vi svømmehallen og den 1. november har vi tirsdagstræning om torsdagen. Henrik Dagsberg arrangerer prolog til natløbsserien Night Champ, og vi bruger anledningen til en introduktion til natløb. Nogle børn er skræmt af at være i skoven i mørket, men det kan overvindes, hvis man som forældre eller træner følges med børnene til de første løb. Introduktionen foregår fra klubhuset, dvs. i trygge rammer og det plejer at være sjovt og spændende for alle!

– Ungdomsudvalget har pandelamper til dem, der mangler.

Når man kan løbe natløb, får man flere muligheder for at løbe orienteringsløb, da der i vinterhalvåret arrangeres mange natløb i Østjylland, bl.a. Night Champ, se her: http://dagsberg.eu/?page_id=2415

Som tidligere nævnt kommer vi op på 11 træninger i efteråret. Deltagelse ved 7 eller flere træninger udløser en præmie, nemlig den traditionsrige ungdoms-t-shirt, som overrækkes ved ungdomsklubfesten, den 9. november.

En som har været til alle træninger er **Lene Kofoed Petersen**. Hun har i 3 år taget frugt med til ungdomstræningen. Det er meget værdsat af børnene. Det giver noget at samles om efter træningen og trætte børn får lidt ekstra energi. Ungdomsudvalget vil gerne benytte lejligheden til at takke Lene for den store indsats.

Desværre har Lene valgt at stoppe, **så Ungdomsudvalget søger en afløser!**

Frugtordningen kører til træningerne i sommerhalvåret. Meld dig også gerne hvis du vil tage noget af opgaven.

Klubbens formand, Lars Sørensen, skrev en ansøgning til Team Giro Horsens om støtte til indkøb af tidtagningsudstyr, kompasser og andet materiale til ungdomsafdelingen. Det udløste en uddeling på 12.000 kr., som anvendes til Sport Ident udstyr, brikker og kompasser. Dermed kan vi etablere et selvstændigt tidtagningssæt, som kan anvendes til tirsdagstræningerne. Det gør det meget nemmere at bruge elektronisk tidtagning, når det ikke skal koordineres med lørdagsløbene. Vi tager generelt ikke tid på træningerne. Det betyder meget ekstra arbejde og for nogle forstyrrer konkurrenceelementet orienteringsindlæringen. Men en gang imellem kan man lave nogle sjove øvelser, når man har tidtagningsudstyr til rådighed.

Enheder og brikker indgår selvfølgelig i klubbens materiale, når der er behov for det ved løb.

Vi ses i skoven

Vintertræning – Ungdom

Af Mads Mikkelsen
på vegne af ungdomsafdelingen

Tirsdag den 6. november starter vintertræningen i ungdomsafdelingen.

For de 6–11 årige er der indendørstræning.

Det foregår i gymnastiksalen på Midtbyskolen fra kl. 16.50 – 17.50.

Træningen består af forskellige lege, som styrker motorik og fysik. Det kan være høvdingebold, gulerod eller Mount Everest!

Det har vist sig, at vintertræningen er meget vigtig for at styrke børnenes fællesskab.

Ved at træne sammen gennem vinteren holdes relationerne ved lige, og det sociale element er meget vigtigt for at fastholde ungdomsløberne.

Derfor opfordrer Ungdomsudvalget forældrene til at prioritere tirsdagstræningen; også selv om den ikke direkte indeholder orienteringsløb.

Den nedre aldersgrænse for at deltage i træningen er, at man skal være begyndt i børnehaveklassen.

Hjalte Thomsen står for indendørstræningen.

For dem der er 12 år og ældre, tilbyder vi løbetræning.

Det foregår også fra Midtbyskolen fra kl. 16.50 – 17.50.

Formålet er at ruste de ældre børn til de øgede fysiske udfordringer, de møder i deres løbeklasser. Ungdomsudvalget foreslår, at løbere der rykker op i 13-14 starter med løbetræningen, især hvis udfordringerne i gymnastiksalen ikke længere er nok.

Løbetræningen bliver sat sammen af en opvarmning på ca. 10-15 minutter, derefter forskellige løbeøvelser, som er præget af variation, intensitet og leg og til sidst afjogning. Der løbes forskellige steder i byen, hvor der er lys. F.eks. er Lunden meget velegnet, da der er lys og ingen trafik. Husk refleksvest eller reflekser på tøjet, så I bliver set!

Alternative mødesteder kan forekomme – hold øje med ugemailen!

Niklas Mønster Jørgensen står for løbetræningen.

Tirsdag den 6. november er også supertirsdag. Som regel er maden klar mellem kl. 18.30 og 19.00, så det passer lige med, at man kan køre fra træningen til klubhuset og spise med til supertirsdagen. Husk tilmelding senest fredagen før!

Ungdomsklubfest

Wanted

Ungdomsløbere fra Horsens ok

Fredag d. 9. november kl. 18-21 i klubhuset til o-løb i det vilde West. Du må komme som du er, i festtøj eller i dit cowboytøj.

Pris 50 kr. som betales i baren.

Tilmelding senest d. 1/11 på liste i klubhuset, mail harfot@profibermail.dk eller sms 4142 4143.

De vilde cowgirls

Veteranerne

Af Einar Thomsen

Vrads – St. Hjøllund

Torsdag den 23. august havde Ole arrangeret tur til Vrads og St. Hjøllund.

Efter morgenkaffen gik turen til Vrads, hvor vi besøgte Vrads Kirke, som blev bygget helt tilbage i 1200 tallet. Kirken har op gennem årene og især i årene omkring 15-1600-tallet været ved at gå til på grund af manglende vedligeholdelse. Den blev kun reddet, fordi den lokale kroejer Rasmus Nørskov fra Lille Hjøllund Kro i 1787 købte kirken på auktion. I 1817 blev kirken solgt til lokale gårdejere, og først i 1906 blev kirken et selvstændigt præstekald.

Vrads kirke

I kirken fortalte Ole om St. Hjøllund plantages tilblivelse og ejerskab. Plantagen blev grundlagt i 1875, og ejes i dag af et aktieselskab tilhørende familien Madsen, som også selv bestyrer skoven og bor derude.

Turen gik derefter via A13 til området i Gludsted plantage, som under krigen blev taget i brug af tyskerne, som blandt andet byggede ca. 80 ammunitionsbunkere, der stadig er i brug den dag i dag. Vi havde fået en speciel køretilladelse i området og kørte til den østlige del af skoven, hvor vi gjorde ophold ved kanten af Septrup sande.

Efter en kort travetur og lidt orientering om området kørte vi igen gennem skoven og ud mod Faurholtvejen. Derfra videre mod Septrup, Asklev og videre til et stop ved Katrinedal Røgeri. Efter diverse indkøb af fisk gik turen hjem mod klubhuset.

Her blev der serveret røget ørred med røræg, kiks med ost og dertil hvidvin, øl og vand.

Mellem kl. 14 og 15 kunne veteranerne køre mætte hjem efter en god tur til vores vestlige orienteringsområde.

Vi var 27 deltagere.

Hjortsvang Museum

Torsdag den 6. september havde Ole arrangeret tur til Hjortsvang Museum.

Efter kaffen kørte vi samlet til Hjortsvang Museum. Benno Kristensen, der er eneste ansat, og har ledet museet de sidste 10 år, var med os rundt. Under rundturen fortalte han om museet og dets tilblivelse.

Grundstammen i museet er Vroldgård, en af landsbyens gamle gårde, som ikke blev udflyttet efter landboreformerne i 1788. Af Vroldgårds nuværende bygninger er laden og staldene opført fra 1898 til 1908, mens stuehuset bærer årstallet 1818.

Jens Markussen, ejer af Vroldgård 1942-1964 samlede gennem årene et væld af brugsting, redskaber, husgeråd m. v., og næsten alle genstande stammer fra landsbyen Hjortsvang.

Efter Jens Markussens død overtog broderen Anders Markussen Vroldgård og de hundredvis af museumsgenstande.

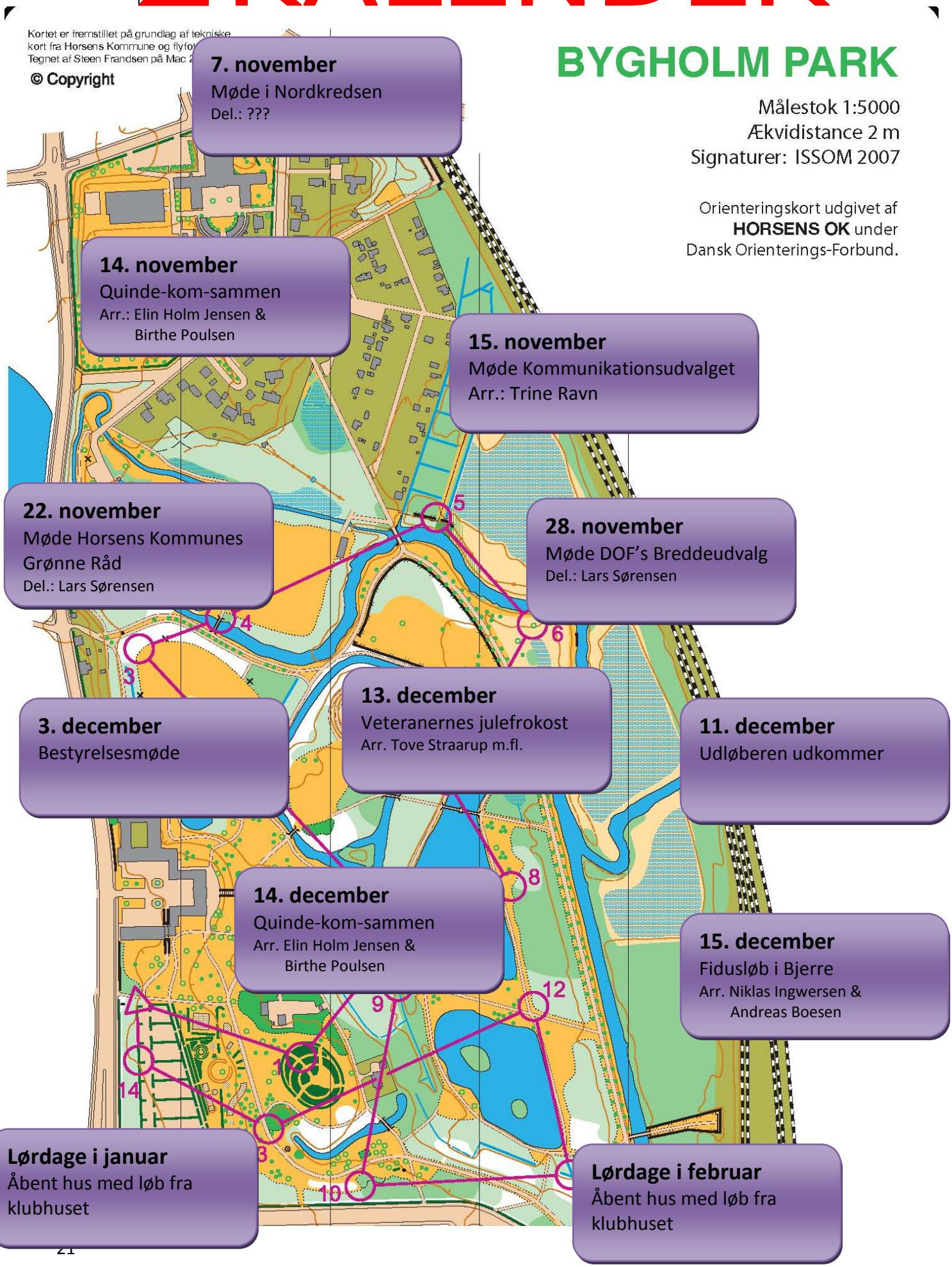
I 1983 skænkede Anders Markussen bygninger, grund og samling til Tørring-Uldum kommune, og samme år blev museet oprettet som en selvejende institution.

Museet blev åbnet for publikum i maj 1985.

Efter museumsbesøget inviterede Anne og Svend Aage på en lækker frokost.

Vi var 18 til kaffe og 16 på museum og efterfølgende frokost.

KALENDER



7. november
Møde i Nordkredsen
Del.: ???

14. november
Quinde-kom-sammen
Arr.: Elin Holm Jensen &
Birthe Poulsen

15. november
Møde Kommunikationsudvalget
Arr.: Trine Ravn

22. november
Møde Horsens Kommunes
Grønne Råd
Del.: Lars Sørensen

28. november
Møde DOF's Breddeudvalg
Del.: Lars Sørensen

3. december
Bestyrelsesmøde

13. december
Veteranernes julefrokost
Arr. Tove Straarup m.fl.

11. december
Udløberen udkommer

14. december
Quinde-kom-sammen
Arr. Elin Holm Jensen &
Birthe Poulsen

15. december
Fidusløb i Bjerre
Arr. Niklas Ingwersen &
Andreas Boesen

Lørdage i januar
Åbent hus med løb fra
klubhuset

Lørdage i februar
Åbent hus med løb fra
klubhuset