

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

41. Årgang nr. 211 december 2012



Vigtige adresser...

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 7564 1027

Kasserer, medlemsregistrering og ændringer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20102275

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 7529 2005

Træningsudvalg

Britta Ank og Hans Jørgen Vad
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 9725 0003

Indbetalinger:

Nordea:
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskoven 6
tlf. 7562 8073

Udlån af klubhus og Nøgle til klubhus

Jørgen Skovby Larsen
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 7564 7023

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 7565 6776

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 7564 5407

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. 2529 5236

Udløberen trykt / Redaktør:

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 7566 5236

Udløberen net / Redaktør:

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 2529 5236

Forside

Peer, Eigil og Troels får styr på skoven

Husk!!

**Deadline 15. februar
til februarnummer 2013**



Formanden har ordet

Sæsonen med åbne løb er slut, og vi har netop igen afholdt klubfest i klubhuset med et lavt deltagerantal. Hvorfor nu det?. Vi har ellers tradition for at tage festtøj på og fejre årets mestre. Jeg håber at finde svaret, for lige nu kender jeg det ikke.

Efter flere år med rengøringen i klubhuset stopper familien Højmark nu. Tak til hele familien. Rengøringen overtages af Jonas Harfot Thyssen. Velkommen til Jonas.

Det nye forslag fra Naturstyrelsen om Zonerings i Statsskovene vil kunne forringe vores muligheder for at løbe i disse skove. Forslaget har mødt stærk modstand fra Forbundet, DIF, DGI og Friluftsrådet. Jeg håber ikke Naturstyrelsen kan tilsidesætte denne modstand.

Naturfredningsforeningen i Horsens har udarbejdet flere forslag til forbedringer af området ved Bygholm Sø. Der er nu nedsat arbejdsgrupper fra de forskellige brugere af området. Fra klub-



ben deltager Karsten Stald i et udvalg, der skal arbejde med stier, borde og bænke, informationstavler og meget mere. Undertegnede er med i udvalget der skal skaffe finansiering til ideerne. Måske er vi også repræsenteret i et udvalg der skal arbejde med oprettelse af en Naturskole i området. Spændende bliver det, men også et længerevarende projekt med mange ønsker og foreløbig ingen penge.

I Januar og Februar er der som sædvanlig lørdagsløb fra klubhuset. Breddeudvalget er klar med instruktører til nye løbere.

Nu vi er ved lørdagsløbene vil jeg lige nævne at posterne samles ind fra kl. 15. Det betyder i realiteten også, at man skal være i mål kl. 15.

Forberedelserne til Påskeløbet er i fuld gang. Inden 1. december skal alle officials være på plads. Alle hjælperne tilbydes en jakke, og jakkerne kan prøves og bestilles de 2 første tirsdage i december.

Lars Sørensen

Beretning 2012 - Ungdomsafdelingen

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

Tirsdagstræning:

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

Om sommeren træner begge grupper orienteringsløb i skovene rundt omkring Horsens. Vi har besluttet at løbe i de skove der ligger tæt på Horsens, for at gøre køreafstanden kort. Der er afhængig af træningsoplægget 4 baner: en begynder bane på 1 – 1,5 km, en let på 2 – 3 km, en mellemsvær på 3,5 – 4,5 km og en svær moment bane på 5 – 6 km. For at lave noget ekstra for de mindste på 4 – 6 år arrangerer Maiken og Flemming skovtrolde ca. hver anden gang. Her fokuseres der mere på leg i skoven end egentlige orienteringsbaner. Træningen afvikles efter de af forbundet udviklede ATK principper (Aldersrelateret Trænings Koncept), med fokus på at udvikle den enkelte løber i forhold til alder og niveau. Vi har som målsætning at løberne skal lære noget til træning, fordi det tror vi er det sjoveste!

Hjalte Thomsen og Nicklas Mønster har været trænere i år, Irene Mikkelsen har bidraget med planlægning ideer og assistance. I alt har vi afviklet 24 sommertræninger, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænerne lægger baner (og træner løberne), veteranerne og Flemming Thyssen sætter

poster ud, ungdomsudvalget mfl. skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og Lene Kofoed har haft frugt med. 4 træninger var Park Tour med Lars Sørensen som banelægger og koordinator, 1 træning var stafet sammen med OK Snab, hvor Harvy Ilsøe byggede skiftezone.

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

I sommer halvåret fører vi fremmøde statistik, her udviklingen i antallet af flittige løbere:

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

Det kan desværre konstateres at vi har haft en tilbagegang i antallet af løbere over 13 år, det er ærgerligt, da det altid er sværere at fastholde nye når der ikke er nogen i forvejen, men der er blevet fulgt op på de løbere der er forsvundet.

Til gengæld er udviklingen af løbere under 13 år fortsat utrolig positiv. Det er efterhånden tale om en meget stabil og stærk gruppe, der kommer til vores tirsdagstræninger. Den vil vi arbejde videre med at fastholde og udvikle.

Ungdomsudvalget har haft fokus på at omdanne den store opbakning om tirsdagen til konkurrencedeltagelse i weekenderne, det er lykket så godt at vi havde 3 hold til start i H/D -12 klassen til DM stafet. Ligeledes havde vi 10 deltagere til kredsens U1 kursus i oktober. Vi er i ungdomsudvalget meget tilfredse med denne tilslutning. Dette arbejde vil også få høj prioritet i 2013.



Rekruttering:

Horsens OK arrangerede i april Find vej dagen, det gav efterfølgende en stor tilslutning af nye løbere til tirsdagstræningerne, men desværre gav det ingen nye medlemmer. Det var et lærerigt forløb i forhold til at vi skal blive endnu bedre til at modtage og forklare vores sport til de nye løbere og potentielle medlemmer, som kommer til vores træninger. Ungdomsafdelingen fortsætter samarbejde med breddeudvalget om rekruttering i 2013.

Ungdomsudvalget har i år forsøgt at synliggøre skoleorienteringsarbejdet endnu mere. Karsten Stald, Lars Sørensen og en række veteraner har ydet en stor indsats ved en række arrangementer. I foråret afholdt vi et kursus for interesserede skolelærere, hvor vi forklarede hvad vi som orienteringsklub kunne tilbyde dem. Derudover har vi afholdt en række arrangementer for interesserede skoler. Højdepunktet var de 2 naturløb, sponsoreret af Aktiv rundt i Danmark. Naturløbet i august tiltrak i alt 486 løbere fra 6 skoler.

Vi tror på at den synlighed vi får gennem disse arrangementer indirekte bidrager til at tiltrække nye medlemmer.

Klubture:

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

I foråret gik turen til klitterænerne ved Oksbøl. Her var fremmødet på 17 løbere. I efterårsferien gik turen til det nordiske terræn ved Göteborg. Her var fremmødet på 18. Vi havde hyggelige ture med gode sociale og orienteringsmæssige oplevelser.

Vi har i forhold til tidligere valgt at opprioritere overnatningsformen, så der er en seng til alle, samt mulighed for at lukke døren for familier med børn, hvilket betyder at vi bor på vandrehjem.

Der var fremgang i antallet af deltagere til begge klubture, hvilket vi er meget tilfredse med

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget prioriterer som nævnt også det sociale, derfor er vi begyndt at slutte hver halvsæson af med et afslutningsarrangement, i år med bål og snobrød. Derudover har Berit med en stor flok hjælpere arrangeret fastelavnsfest, og årets ungdomsklubfest med Wild West tema.

Talentudvikling

Horsens OK deltog i Talent Center Midtjylland hvor Ole Søgaard er formand og repræsentant for Horsens OK. TC Midtjylland er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse løbere fra klubberne i Midtjylland kan udvikle deres orienteringsevner.

Horsens OK har indgået samarbejde med Horsens Kommune og Team Danmark og er således en del af Horsens som Eliteidrætskommune. At vi er med i aftalen tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen indebærer, at vi også fremover kan sende talenter på Eliteidrætsklasser fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. Ole Søgaard og undertegnede følger op på talentudviklingsaktiviteterne.

Sportslige resultater:

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi fået mulighed for at støtte vores talenter. Camilla og Rasmus Søgaard og Niklas Ingwersen er i år rykket op i seniorklassen. Det betyder hårdere konkurrence om placeringerne og krav om en ekstra dedikeret træningsindsats hvis der skal vindes medaljer. Niklas havde en hård sæson præget af skader, men fik dog en skadesfri efterårs sæson, som resultatmæssigt blev toppet af 5 pladsen til DM stafet i H21, sammen med Camilla Søgaard og Kristian Vad.

Camilla og Rasmus satsede i år på mtb-orientering. Hvilket betød at de repræsenterede Danmark til i World cuppen og VM i Ungarn, hvor begge opnåede top 20



placeringer. Nationalt vandt begge en sølvmedalje på langdistancen.

Elitegruppen har fra efterårssæsonen fået tilgang af Kristian Vad, der de sidste 3 år har boet og trænet i Halden i Norge. Camilla, Kristian og Niklas har alle bidraget til klubbens flotte resultat i divisionsturneringen med flotte placeringer i seniorklasserne.

Bemærkelsesværdigt er også at gruppen af yngre løbere gjorde deres indtog på medaljeskamlen til de Danske Mesterskaber. Ida Thesbjerg vandt bronze til DM Nat og Jacob Mikkelsen vandt bronze til DM lang.

Til Kreds Ungdoms Match (KUM) blev Ida Thesbjerg, Elise Purup-Nielsen, Astrid Ank Jørgensen, Mikkel Holm, Daniel Purup-Nielsen, Mathias og Nicklas Mønster udtaget. En tilbagegang fra sidste års rekord udtagelse på 12 løbere.

Frivilligt arbejde

Alt i Horsens OK er baseret på frivilligt arbejde, enten direkte eller indirekte når vi bruger de penge vi har

tjent ved frivilligt arbejde ved fx Beringsstafetten, orienteringsløb eller Kvindeløbet.

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

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Flemming Thyssen, Mette Kokholm, Ole Søgaard og Mads Mikkelsen (Formand)

Horsens OK og ungdomsafdelingen er afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Ud over at vedligeholde og forbedre det eksisterende skal vi udvikle os.

Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage.

På ungdomsudvalgets vegne
Mads Mikkelsen, formand



**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

www.loberen.dk

ESBJERG LYGGBY ROSKILDE VEJLE AALBORG AARHUS

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb

Træningsudvalget 2012

Træningsudvalget i Horsens OK blev etableret i efteråret 2011 og holdt sit første møde 11. december.

Udvalgets medlemmer har fra starten været Anne Boye-Møller, Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Niklas Ingwersen, Susanne Reindal og Britta Ank Pedersen med Nicolaj Nielsen tilknyttet som koordinator for den tekniske træning. I efteråret 2012 er Niklas Ingwersen udtrådt af udvalget, og Nicolaj Nielsen har måttet sige fra som koordinator.

Fra generalforsamlingen i januar 2012 blev Træningsudvalget repræsenteret i bestyrelsen ved Britta Ank Pedersen.

Herunder er beretning for Træningsudvalgets 1. år – blandt andet holdt op mod Horsens OK's overordnede målsætning for 2012-15, hvor der om Træningsudvalget står:

Klubben tilbyder ugentlig træning pt. tirsdag og/eller lørdag. Lørdagsløbene afvikles ved et forventet deltagerantal på 35. Klubbens Seniorer tilbydes særskilt teknisk træning minimum 8 gange pr. år. Succeskriteriet er 20 deltagere pr. gang. Samarbejde med andre klubber kan komme på tale.

Klubben deltager i divisionsturneringen, og satser på at være i 1. division. På længere sigt at deltage i landsfinalen.

Klubben satser på at vinde medaljer ved jyske og danske mesterskaber. På listen over DM medaljer er målet en placering i top 10. Klubben stiller flest mulige hold til stafetmesterskaber.

Lørdagstræningsløb

Terminslisten for klubbens lørdags-træningsløb har i 2012 – i øvrigt fuldstændig ligesom de to foregående år – indeholdt tilbud om 36 træningsløb.

Deltagertallet har svinget fra 21 (samme dag som DM stafet) til 104 (en januardag i Bygholm) med et gennemsnit frem til midten af november på 61. Ved samme tid i 2011 var gennemsnittet på 58.

Der bliver lavet rigtig mange træningsløb af høj kvalitet. For at sikre kvalitet og ensartethed i baneudbuddet ved træningsløbene har Træningsudvalget lavet to særlige tiltag i 2012:

Den 9. januar blev gennemført et banelæggerkursus i klubhuset henvendt til arrangører af klubbens lørdags-træningsløb. Kurset havde 18 engagerede deltagere.

Desuden er klubbens "Instruktion for banelæggere til lørdagsløb" blevet gennemskrevet og udvidet med en punktvis guide til planlægning af træningsløb samt hovedpunkter om sværhedsgrader og banelægning. Med de mange deltagere i vores træningsløb er det vigtigt, at de ikke kører forgæves, men kan regne med hver gang at finde baner på begynder, let og mellemsvært niveau samt svære baner i 3 forskellige længder.

Instruktionen sendes nu ud pr. mail til alle arrangører senest 2 måneder før deres løb.

Klubbens medlemmer opfordres til fortsat at melde sig som arrangører af lørdagstræningsløbene. Der bør være minimum 2 og gerne 3 personer sammen om hvert løb.

5. december er indbudt til Condes-kursus for klubbens medlemmer.

Teknisk træning

En anden af Træningsudvalgets højt prioriterede opgaver er at tilbyde medlemmer orienteringsteknisk træning, så de kan udvikle deres o-tekniske kunnen.

I 2012 har der været et program med tekniske træninger spredt hen over året – dog med fokus på at

træne teknikker og terræntyper forud for årets vigtige konkurrencer. Træningerne har været tilrettelagt for alle, der har lyst til at træne svær orientering. Vi har et ønske om, at klubben efterhånden får indarbejdet et program, der tilbyder o-teknisk træning på alle niveauer og til alle alderstrin.

Programmet for de tekniske træninger i 2012 har været (delvist sammen med Ungdomsudvalget):

Derudover er der holdt tre oplæg i klubhuset uden tilhørende løb:

11. februar ved Niklas Ingwersen: Om målsætning og forberedelse til årets konkurrencer (terræntyper, træningsformer m.v.).

6. marts ved Niklas Ingwersen: Om grundlæggende formopbygning (fysisk træning).

3. april: Britta Ank Pedersen og Hans Jørgen Vad: Oplæg til divisionsturneringen og matchen i Dollerup.

Den overordnede målsætning om 20 deltagere pr. gang er ikke nået i alle tilfælde, men tilbuddene om teknisk træning er blevet positivt modtaget af mange medlemmer, så Træningsudvalget arbejder videre ud fra erfaringerne fra dette første år.

Divisionsturneringen

Træningsudvalget har udarbejdet en målsætning for divisionsturneringen, der skal leve op til målet om, at klubben skal være i Nordkredsens 1. division – og

Dato	Tema	Oplægsholder	Med løb i/ved	Deltagere
11.02.	O-rytme	Niklas Ingwersen	Træningsløbet i Åbjergskoven	14
04.03.	Løb i hedeterræn	Hans Jørgen Vad	Harrild Hede	22
24.03.	Sprint	Astrid Ank Jørgensen	Træningsløbet i Bygholm Park / Lovby	13
21.04.	Ind-/udløb	Nicolaj Nielsen	Træningsløbet i Palsgård	Aflyst pga. få tilmeldte
26.05.	Mellemdistance	??	Testløb i Stagsrode	Aflyst pga. begrænset skovadgang
2.-3.06.	Læringstur	Fælles med Ungdomsudvalget	Vardeområdet	??
28.08.	Stafet	Ungdomsudvalget	Tirsdagstræning i Vejle Nørreskov	Mangel!
13.09.	Kurveorientering	Niklas Ingwersen	Silkeborg OK's træningsløb i Sønderskoven	13
16.-20. 10.	Læringstur	Fælles med Ungdomsudvalget	Sverige	??
01.11.	Natløb	Henrik Dagsberg	Night Champ prolog i Åbjergskoven	20



kvalificere sig til landsfinalen. Målsætningen beskriver divisionsturneringen som et vigtigt arrangement både konkurrencemæssigt og socialt for klubben. Det er vedtaget, at der skal tilbydes bustransport til divisionsmatcherne, hvis de ligger mere en 5 kvarters kørsel fra Horsens. Det har ikke været tilfældet i 2012, men bliver det i 2013. Lene Kofoed Petersen og Claudia Thomsen har i 2012 sørget for ekstra hygge omkring løbene med frugt og kage.

Ved årets tre matcher har Horsens OK haft tilmeldt mellem 58 og 64 deltagere, og første del af målet – at forsvare klubbens position i Nordkredsens 1. division – blev opfyldt med sikre sejre i op-/nedrykningsmatchen i Ørnbjerg Mølle i september.

Træningsudvalget håber, at klubbens medlemmer vil prioritere deltagelse i divisionsturneringen.

I år har der været to matcher i et i forvejen tætpakket efterårsprogram, men næste år ligger begge de indledende matcher i forårssæsonen. Desuden kommer der nye regler med flere klasser, så flere af vores ældre løbere (over 55 år) kan komme til at give points. Endelig betyder den demografiske udvikling i klubben, at vi efterhånden vil få en bedre dækning af ungdomsklasserne (hvis ellers ungdomsløberne fortsætter deres engagement, og/eller vi kan få tilført nye unge medlemmer). Så de kommende år skulle vores muligheder for at nå målsætningen om deltagelse i landsfinalen blive bedre.

Mesterskaber

Til de danske mesterskaber i år har Horsens-løbere hentet 5 guld-, 3 sølv- og 7 bronzemedaljer. Det rakte til en 10. plads i forhold til alle landets klubber og dermed lige præcis til at opfylde målsætningen. Dertil kommer en række medaljer ved de jysk-fynske mesterskaber.

Til DM stafet deltog Horsens OK med 16 hold. Forud var arrangeret en stafetræning, hvilket er en rigtig god idé, for meget kan gå galt omkring skiftet ved stafetløb, og det er sjældent, vi har mulighed for at træne det. Forhåbentlig vil mange være med til at træne det igen

næste år – f.eks. også ved deltagelse i Vejlestaffeten – og til at være ved JFM og DM.

Klubbens målsætning er, at vi skal stille flest mulige hold til stafetmesterskaber, og at vi skal hente medaljer. Vi skal altså både være mange og gode, og i Træningsudvalget vil vi se på, hvordan vi kan understøtte det.



Klubmesterskaber

Klubmesterskab blev gennemført ved OK Snabs åbne løb i Tirsbæk 30. september. 74 medlemmer var tilmeldt, så der var rigtig stor opbakning.

Bestyrelsen har besluttet, at klubmesterskabet kan placeres ved åbne løb i nabolaget, og at klubben giver tilskud til startafgiften, så prisen bliver nogenlunde den samme, som hvis vi selv arrangerer løbet. Så det gør vi igen i 2013.

Årets nat-klubmesterskab blev arrangeret af Henning Hansen med hjælpere i Hansted Skov.

Fra 2013 overtager Træningsudvalget optællingen af points til Championpokalen. De tællende løb offentliggøres efter nytår.

Andre emner

Hen over året er der udsendt mails med Nyt fra Træningsudvalget. I den forbindelse ville det være rart med en opdateret liste over medlemmernes mailadresser og en procedure for, at nye medlemmer straks kan komme med på adresselisten.

Britta Ank Pedersen - 20. november 2012



Kære medlemmer af Horsens OK.

Vi skal i 2013 arrangere et 3 dages påskeløb med ca. 1.800 deltagere.

Løbene foregår skærtorsdag d. 28. marts i Velling Snabegård, langfredag d. 29. marts i

et nyt område nord for Vrads kaldet Børgelund og lørdag den 30. marts i Vrads.

Kortene er næsten færdigtegnede, stævnepladserne er bookede, banelæggerne er i fuld gang

og næsten alle funktionsledere er udpeget – men vi har også brug for dig.

De ansvarlige for de forskellige funktioner, har været

rundt og finde nogle hjælpere, men vi har stadig brug for din hjælp.

Send en besked til Flemming eller Carsten, så sætter vi dig i kontakt med en funktionsleder, eller kontakt den enkelte funktionsleder hvis der er en speciel funktion du kunne tænke dig.

Funktionsleder oversigt med tlf. numre og mailadresser findes under klubbens interne sider.

Alle medhjælpere vil op til løbet modtage en flot, varm klubjakke, som tak for deres indsats. Vi ses i skoven.

Flemming & Carsten Thyssen

P.S. Hvis du kender nogle, eller selv har lyst, mangler vi funktionsledere til førstehjælp og speakning.



Liste med funktionsledere:

Stævneleder: **Carsten Thyssen**

Stævneleder: **Flemming Thyssen**

Stævnekontrollant: **Kenn Kristensen**

Sekretariat: **Trine Ravn**

Økonomi og tilmelding: **Aase Thyssen**

Banekoordinator: **Troels Jensen**

Banelægger 1. dag: **Troels Nielsen**

Banelægger 2. dag: **Rikke Holm/ Nikolaj Nielsen**

Banelægger 3. dag: **Niklas Ingwersen**

Start: **Allan Skouboe**

Mål: **Karsten Knudsen**

Hjemmeside: **Tove Straarup**

Beregning: **Knud Christensen**

Teknik: **Tage Baun**

Kiosk: **Susanne Svendsen**

Åbne Baner: **Jørgen Thyssen**

Børneaktivering: **Gitte Dyrland**

Parkering: **Henning Larsen**

Børnebaner: **Maiken Thyssen**

Sponsor og presse: **Lars Sørensen**

Præmier: **Charlotte Purup Nielsen**

Førstehjælp: **MANGLER**

Materialer: **Karsten Stald**

Fortræning: **Mads Mikkelsen**

Speakning: **MANGLER**

Banekontrollanter: **Rene Rokkjær, Peter Poulsen,**

Andreas Boesen

Overdommer: **Jørgen Jørgensen**



Mit Første Natløb

- af Jonas 2 år

Inde i klubhuset fik vi flyverdragt og pandelamper på. Så gik vi ud for at finde poster. På vej til start blev vi overhalet af Erik og Ida (Thesbjerg). Deres lamper lyste meget (meget mere end mors gamle...).

Jeg holdt kortet, og mor holdt brikken. Der var mange blade på stien. På vej til 1'eren valgte jeg det direkte vejvalg. Jeg fandt en pind, men den knækkede, når man slog på bladene. Posten lyste. På vej til 2'eren tog jeg også det direkte vejvalg. På vej til 3'eren (hvor vi ikke tog det direkte vejvalg) fandt jeg på en sang:

"En lille, en lille, en lille and med kort"

Det synes mor var en god sang, og hun fandt på andet vers:

"En lille, en lille, en lille and med brik"

5'eren var banens sværeste post. Mor kunne ikke se stien, fordi der var så mange blade. Jeg kunne godt finde en vej at gå, men så fik mor øje på posten. Jeg kunne ikke se posten, fordi der lå en stor træstamme. Godt at mor er så høj!

De næste poster gik fint. Vi fandt på to vers mere:

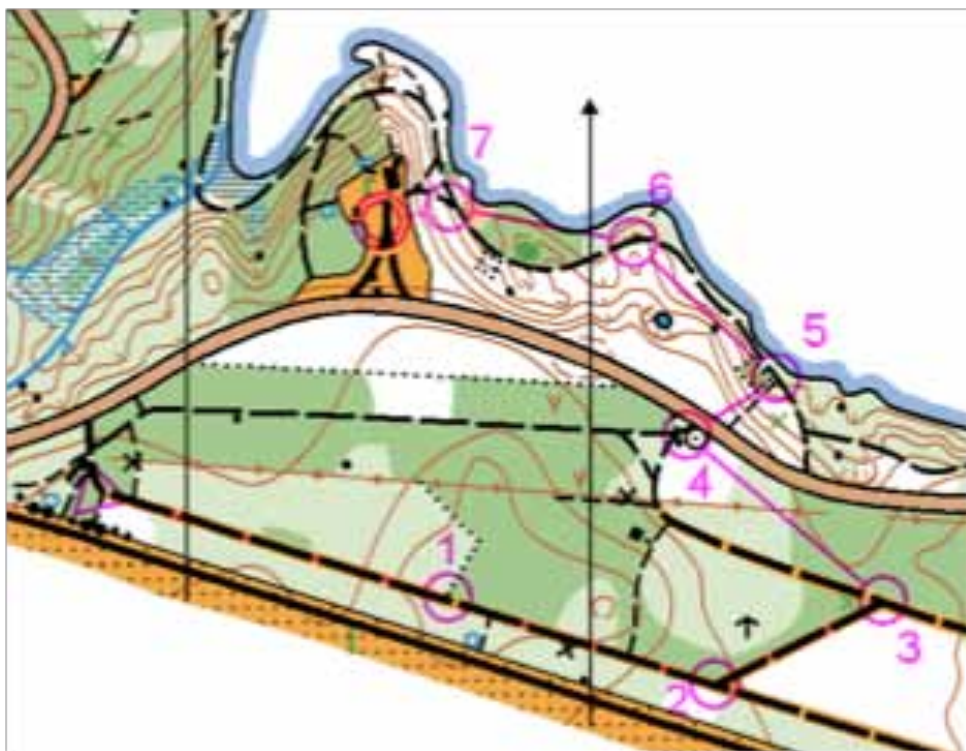
"En lille, en lille, en lille and med kompas"

"En lille, en lille, en lille and med pind"

Til sidst op ad den stejle bakke og i mål!

Mor siger: tak til Henrik Dagsbjerg for at arrangere en prolog til Night Champs fra vores klubhus.





Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS

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

ELplus



TLF. 75 60 18 88



Turen til Sverige

I efterårsferien var der klubtur til Sverige, hvor vi var 11 ungdomsløbere og 8 voksne.

Vi skulle lære at løbe i Svensk terræn.

Tirsdag d. 16/10

Vi kørte fra Horsens til Frederikshavn, vi tog stena line til Sverige og vi kørte til et vandrehjem i Gøteborg, vi fik aftensmad og citronmåne til dessert og så skulle vi i seng og sove, for vi skulle tidligt op.

Onsdag d. 17/10

Vi stå op kl. 7.30 og spiste morgenmad inde i receptionen, vi skulle på signatur vandring, så vi kunne se en svensk sten og en styb som er en klippevæg, efter middagsmad løb vi en almindelig bane i skoven

rundt om vandrehjemmet. Efter løbene fik vi aftensmad og dessert og kage.

Torsdag d. 18/10

Den hårdeste og sejeste dag i mit liv, jeg starter dagen med at løbe 4 km svær bane med min far, (det var mest junglevandring og bjergklatring). Om eftermiddagen løb vi stafetløb og vi skulle løbe 2 ture og jeg løb mine to ture, bagefter løb jeg med min mor på hendes stafet runde, det regnede så meget, at du ikke tror det, jeg var meget træt til sidst, efter 4 løb på samme dag.

Fredag d. 19/10

Jeg var træt efter Torsdagens løb og jeg gik en bane med Rebecca, Ella og Jonas Gangnam style, om ef-



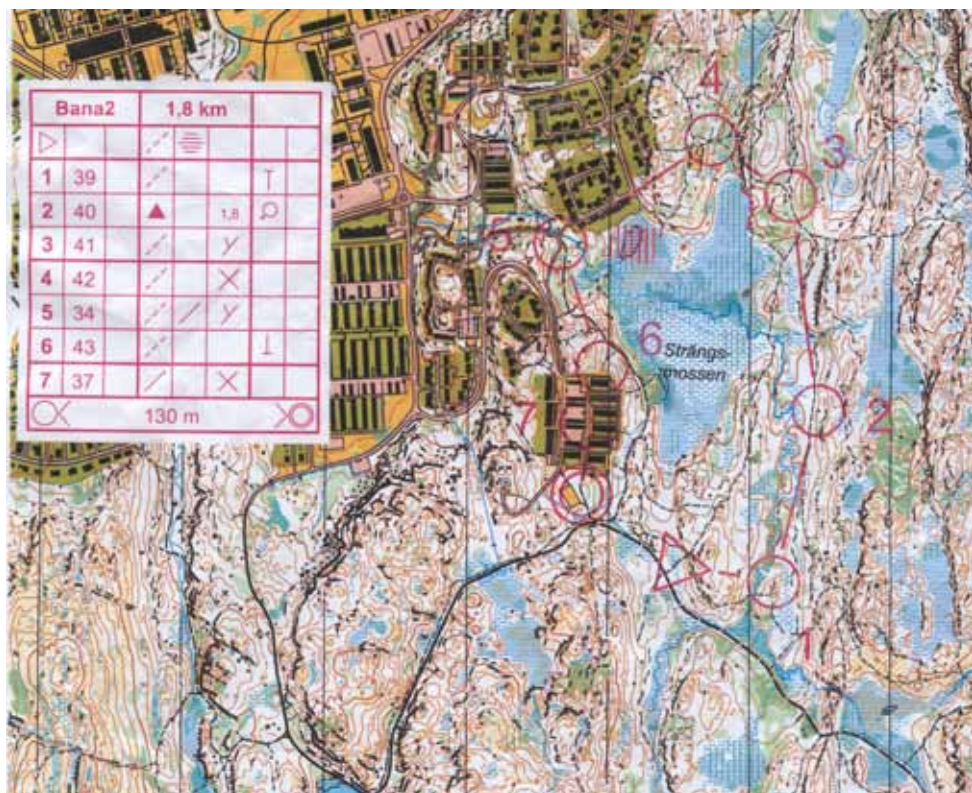
termiddagen tog vi alle i svømmehallen, men Per og Nikolaj var nogle tøsedrenge og ville ikke med, for man bliver våd. Rikke fandt 200 kr i Svenske og hun købte slik for alle pengene. Om aftenen var der 2 piger fra Italien, som lavede mad og brændte deres bøffer på, så røgalarmen gik og vi sad alle i køkkenet i 2 timer, fordi det var der det larmede mindst.

Lørdag d. 20/10

Vi løb et svenske stafetløb og jeg var på hold med Ida og Erik Thesbjerg og Jacob Klærke, Laura Holm og Jacob Mikkelsen blev nr. 2 og fik præmie. (Klærke og Mikkelsen er den samme).

Efter løbet tog vi færgen hjem, det var en god tur.

Lavet af
Alberte Karoline Loft Thyssen



Min stafetbane til det åbne løb vi var til lørdag i Sverige. Jeg skulle klatre ned af et styb for at komme til post 4.

Et U2 kursus er en oplevelse for alle unge mellem 14-16 år

I Weekenden den 16.-19. november startede vi med et nat løb om fredagen og 2 løb om lørdagen. Lørdag løber man nemlig et løb om formiddagen og et løb om eftermiddagen. Lørdag er der hygge om aftenen hvor vi bare laver sjov. Søndag er der kun tid til 1 løb. Denne gang var det et sløjfe løb. Bagefter var der oprydning og pakning af vores ting inden turen gik hjemad igen.

Turen er socialt samvær hvor vi unge efter løbene snakker sammen om, hvordan det gik på banen man lige har løbet, og meget andet.

Der er også masser af tid til sjov og spas, hvor man kan lave lige hvad man vil.

Lederne er også meget venlige og snakker meget med os unge som er med på kurset. Du kan umuligt blive overset og alle bliver hørt. Ligesom vi laver sjov med lederne, så laver de også sjov med os.

Det er også en elektronik fri weekend fordi du slet ikke har tid til den slags, på grund af alt det som hele tiden foregår.

Kurserne er for løbere i nordkredsen hvor man bruger de forskellige skove i vores område. Men om sommeren kan det f.eks. være i Sverige eller Norge, hvor du lærer om de udenlandske terræner som kan være utrolig spændene. Der er nemlig en stor forskel på Dansk og Svensk/Norsk terræn.

Hvis ikke du har prøvet at være på U1 eller U2 kursus før, så skynd dig at melde dig til næste gang der er kursus for det er bare fedt. OG man lærer også en hel masse.

Næste gang du så kommer ud til åbne løb, så er der lige pludselig mange andre som du kender, også fra andre klubber.

Mathias Mønster





Nyt fra Ungdomsudvalget

Vintertræningen er kommet godt i gang og der har været fint fremmøde både i gymnastiksalen og uden-dørs til løbetræningen.

I gymnastiksalen har Hjalte Thomsen stået for træningen, godt hjulpet af Silas Thomsen og Lisa Boye-Møller. Træningen er for de 6 til 12 årige og der har de første par gange været omkring 12 deltagere.

Udendørs er der løbetræning ved Nicklas Mønster. Setuppet er lidt anderledes end tidligere. Hvor træningen foregår samtidig med indendørstræningen (16.50 til 17.50) og med mødested ved Midtbyskolen er det nemmere for hele familien kan træne samtidig. Med overskrifterne mere lys og mere variation forsøger vi at gøre løbetræningen inspirerende og motiverende. Vi vælger løbeøvelser, som er tilpasset til at løbere på forskellige niveauer kan løbe med og få udbytte af træningen. Til de første par træninger har der været 3 – 6 ungdomsløbere, som med forældre bliver til en god lille flok. Vintertræningen er vigtig, ikke mindst fordi løberne stadig ser

hinanden igennem vinteren og dermed vedligeholder det sociale.

Til en velbesøgt og vellykket ungdomsklubfest den 9. november kunne jeg overrække trænings t-shirten til 19 ud af de 27 løbere, der havde gjort sig fortjent til den. Grænsen i dette efterår var at man skulle deltage i 7 ud af de 11 orienterings-træninger vi arrangerede fra den 7. august til den 1. november.

Ungdomsafdelingen ved Mette Kokholm og Runa Iversen arrangerer fra fredag den 22. til lørdag den 23. februar en ungdoms-hygge-klubtur til klubhuset. Reserver allerede nu tidspunktet! – Indbydelse kommer senere.

Vi starter den udendørs orienteringstræning op igen tirsdag efter påskeferien, dvs. tirsdag den 2. april 2013.

Mads

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



U1 grisekursus

Klokken 11 blev vi hentet af bussen der skulle køre os til ungdom 1 kursus i Herning. Vi var alle lidt spændte på hvad der skulle ske. Bussen blev pakket og vi kørte ud der hvor vi skulle løbe. Efter en lang kørsel var vi der.

Vi skulle løbe ved Mornhøje naturcenter. Vi havde 1 min startinterval. Vi var alle sammen ude i skoven og løbe. Der er tre forskellige niveauer; Niveau 1 er begynder, Niveau 2 er let og Niveau 3 er mellemsvær. Der var mange moser, som niveau 3 skulle krydse, så os på niveau 3 var lidt våde da vi kom hjem. Jeg så mange der var griset til da de kom hjem efter løbet, men emnet for kurset var også grisekursus.

Vi trak i det tørre tøj, så vi kunne få varmen og så spiste vi frokost. Vi kørte over til skolen og pakkede ud. Da vi var færdige med at pakke ud skulle vi løbe et grise løb, hvor vi skulle løbe rundt efter nogle grise kort. Bagefter skulle vi i bad. Der var nogle af drenge der ville spille fodbold.

Men dem der løb niveau 3 skulle lave mad. Niveau 3 var næsten lige begyndt på at lave mad da nogle skulle ud at købe slik. Vi fik lov til at gå med. Da vi kom hjem var maden næsten færdig. Vi fik lov til lege indtil vi skulle spise. Vi skulle have pasta med køds-ovs og masser af salat. Da vi var færdig med at spise kunne vi lege lidt og spise slik.

Efter vi havde leget skulle vi have kage og præmier til den bedste u1 løber. Der var også til det hold der vandt griseløbet og til den der var mest griset til. Bagefter var der en lille konkurrence hvor vi skulle gætte grise-ord ved at nogle på ens hold skulle mime en griseting. Bagefter skulle vi sætte halen på grisen. Grisen var et menneske med badekåbe.

Efter alt den legen var der en lille pause inden der var bamsetræf. Bamsetræf er hygge med vores sovebamser. Der var rigtig mange bamser der skulle fortælles om mens de lå i midten. Bagefter skulle vi sove.

Vi blev vækket ved 7 tiden. Der var nogle der spillede bordfodbold og nogle der skulle hjælpe med morgen maden. Vi spiste morgen mad og gjorde os klar til at løbe. Vi pakkede også sammen på det tids punkt. Så var vi færdige og klar til at køre sagde børnene. Men vi skulle også rydde op i de hold vi var kommet på. Så var vi endelig færdige med at rydde op efter os. Vi gik ind i busserne og kørte af sted til Haunstrup hvor vi startede med 1 min startinterval igen. Da vi var færdig med at løbe skulle vi klæde om. Da alle var færdige fik vi kage rester inden vi skulle sige farvel og vi gav et stort u1 kram. Så satte vi os ind i bussen og kørte hjem. Vi blev taget godt i mod der hjemme. Slut.

Mikkel



1cm = 125m

Nytårsløbet 35 år



Banerne til det 35. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver post definitionen enkeltstående træ. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 23 poster kl. 10⁰⁰ (32 blå kort)

MELLEM 8 km 14 poster kl. 10⁰⁵ (88 grønne kort)

KORT 5 km 10 poster kl. 10¹⁰ (80 gule kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to.

Kortet: Horsens Nord 2013, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.

Post definitionen: Enkeltstående træ.

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på telefon 75 61 20 50 inden 29. december.

Når max-deltagerantallet, kan der samles med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er der kun trykt 200 kort.

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

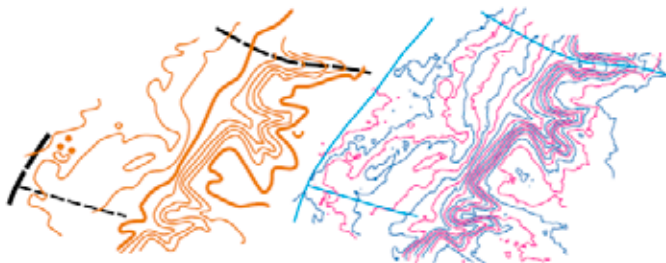
Omklodning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmødt! Jakob Ravn



Korttegning - og lidt om vore skove, kortpolitik mv.



Bestyrelsen har som mål at kunne tilbyde kort til vore træningsløb, der ikke er mere end 5 år gamle - til åbne løb er målsætningen nyreviderede kort. Denne målsætning m.h.t. vore træningsløb er mere end svær at leve op til af flere årsager, som jeg vil prøve at gøre rede for her.

Fremstillingen af vore orienteringskort foregår i dag udelukkende på baggrund af digitale grundkort (kurvekort), der bestilles - via kortsupervisor Flemming Nørgaard - hos COWI A/S. Prisen er 800 kr. for 0 – 4 km², herefter 400 kr for hver ekstra 4 km² – ikke ligefrem noget der kan bringe klubben på fallittens rand...

Klubben råder idag over ca. 35 orienteringskort, som bruges mindst én gang årligt (incl. sprint - kort, men excl. skolekort og sort/hvide kort).

Af disse kort er der stadig 6 - 8 stk., der endnu *ikke* er udført som digitale kurvekort, vel at mærke kort vi hvert år anvender til vore lørdagsløb - og som altså skal nytagnes.

Tidsforbrug til fremstilling af vore orienteringskort.

Det tidsforbrug der ca. bruges på fremstilling af kort på basis af digitale kurvekort er:

Nytegning:

- 50 timer/km², fordelt på 30 timer i skoven og 20 timer ved pc'en til rentegning (Forholdet 3:2)

Revision af kort der er tegnet med digitale grundkort fra COWI:

- 25 timer/km², fordelt på 15 timer i skoven og 10 timer ved pc'en (Forholdet 3:2)

Dvs. et ny-tegnet kort som Nim Skov, der er på ca. 2,5 km² har haft et timeforbrug på:

- 125 timer, fordelt på 75 timer i skoven og 50 timer ved pc'en.



Hvis vi laver et **helt simpelt regnestykke** på tidsforbruget, ser det således ud:

Nytegning af de resterende kort.

7 o-kort der i gennemsnit er 3 km² (- nogle større - nogle mindre):

Tidsforbrug = 1050 timer (150 timer/kort) - **630 timer i skoven + 420 timer til rentegning**

Vi håber på, at kunne få de sidste af disse kort tegnet med digitale kurver indenfor 3 – 4 år, dog afhængig af hvilke træningsløbskort og kort til åbne løb, der satses på i denne periode.

Det svarer til ca. 2 nytegninger pr. år – og et tidsforbrug på 300 timer (180 timer i skoven og 120 timer til rentegningen)

Revision af alle vore kort hvert 5. år – når de er tegnet på basis af COWI kurvekort.

35 o-kort der i gennemsnit er 3 km²:

Tidsforbrug = 2625 timer (75 timer/kort) – **1575 timer i skoven + 1050 timer til rentegning.**

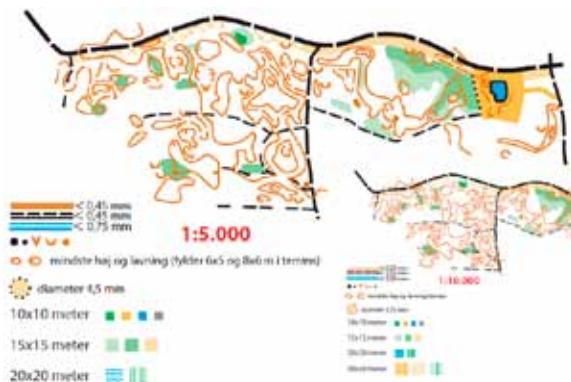
Det svarer til 7 revisioner pr. år - og et tidsforbrug på 525 timer (315 timer i skoven og 310 timer til rentegning)



Alt i alt skal der således investeres omkring **825 timer pr. år** for at holde den målsætning klubben har, om at kunne tilbyde orienteringskort, der ikke er over 5 år gamle...

Min påstand er, at det vil blive mere end svært, så længe vi endnu ikke har alle vore kort nyttegnet på grundlag af digitale grundkort...

Men MÅLSÆTNINGEN er rigtig – på sigt...!



De personer der i øjeblikket fremstiller langt størstedelen af vore kort – fortrinsvis nyttegninger, er Ole Christensen og Steen Frandsen.

For øjeblikket er det påskeløbskortene til 2013 der tager al opmærksomheden.

Uden disse 2 eksperter, ville klubben være nødt til at købe sig til ydelsen hos professionelle korttegnere – med en væsentlig omkostning til følge...

Derudover er vi nogle stykker (Troels, Harvy, Poul Erik, Axel, Michael, Karsten og jeg selv), der forsøger at give vort bidrag til korttegningen.

- Og så har jeg endda ikke talt skolekortene med, som Karsten Stald er primus motor for...!

Man skal huske på, at alle kort fremstilles på basis af frivillighed og interesse, og således ikke bliver honoreret – udover faktiske udgifter.

Tænk lidt på det næste gang du får et nyproduceret kort i hånden, hvad enten du er til åbne løb eller deltager i klubbens træningsløb, så ligger der et kæmpe arbejde bag!

Bent - kortkoordinator

Overtagelse af medlemsregistreringen i Horsens OK

Fremover vil det være Per Mønster og undertegnede som vil sørge for at vedligeholde klubbens medlemsregistrering.

Det vil også være os som opretter jer i o-service. Når først i er oprettet der, er det én selv som sørger for at opdaterer sine oplysninger i dette register. Dette register kan desværre ikke samkøres med vores medlemslister, derfor denne dobbeltregistrering.

Vi vil meget gerne slå et slag for hvor **vigtigt** det er, at man selv sørger for hver gang, at der sker en ændring også at holde os ajour.

Der har på klubbens hjemmeside for nylig været sat et opslag op om lige at tjekke op på, om de oplysninger som ligger om jer på de interne sider er korrekte. Vi kan se at der stadig er mange hvor vi ikke har e-mailadressen.

Fremover vil vi meget gerne vide det hvis:

- **I flytter og får ny adresse**
- **I får nyt telefonnummer**
- **I får en e-mail eller at i skifter e-mailadresse**
- **I har eller får et mobilnummer**
- **Andre ændringer i øvrigt som kan være relevante for listen**

Grunden til at vi meget gerne vil have disse oplysninger er at de ligger til grund for:

- **Registrering samt administration af medlemmer**
- **Kontigentopkrævning**
- **Udskrivning af labels til klubblade m.v**
- **Medlemslisten på hjemmesiden**
- **Registrering af nye og af evt. udmeldte medlemmer**
- **Indberetning af medlemstal til DIF, DOF, Horsens Kommune m.v.**
- **E-mail korrespondance medlemmerne imellem**

Den bedste måde at give os besked på, er ved at sende os en e-mail på:
per.gitte@hafnet.dk

Alternativt kan i give besked på telefon eller sms på:
Per Mønster Jørgensen: 23 71 69 38
Gitte Mønster Jørgensen: 51 34 12 47

For jer som gerne vil sende os et brev så er vores adresse: Søparken 12, 1. sal, lejlighed 5, 8722 Hedensted.

Med håb om at I giver os jeres opbakning, så ser vi frem til et altid ajourført medlemskartotek til hjælp og til gavn for alle i klubben.

Mange "hjertelige" o-hilsener
Gitte Mønster Jørgensen



Klubture 2013

Her er et overblik over de fastlagte klubture med overnatning i 2013 for Horsens OK's medlemmer:

Nordjysk 2-dages – 9.-10. marts

2-dages konkurrenceløb i Vester Torup / Bulbjerg lørdag og søndag.

Indkvartering i Bulbjerg hjemmet lige ved plantagen: 12 værelser med plads til 4 personer + hytte til 8 personer.

Turleder: Karen Sieg

DM sprint + DM ultralang – 20.-21. april

På Fanø. DM Sprint i Nordby lørdag. DM ultralang i Fanø Klitplantage søndag.

Indkvartering i feriekolonien Baunebjerg på Fanø lige ved Nordby, hvor sprinten løbes lørdag: 8 dobbeltværelser og 8 værelser med plads til 5 personer.

Turleder: Træningsudvalget v/ Britta Ank Pedersen

Thylegene – 31. maj – 2. juni

Løbsområde ventes at blive Aalbæk eller Bunken lørdag og søndag. Klubbens sommertur med Thylegemesterskab og socialt samvær.

Indkvartering i FDF's Drengborg i Aalbæk: 72 sengepladser fordelt på 11 soverum.

Turleder: Eigil og Ellen Nielsen

Træning + Divisionsmatch – 22.-23. juni

Thy. Træning lørdag. Divisionsmatch i Bøgsted Rende søndag.

Der er endnu ikke arrangeret overnatning. Da divisionsmatchen skal løbes så langt væk fra Horsens, laver vi en tur med træning på alle niveauer i et relevant terræn lørdag eftermiddag et sted på vejen mod Thy, overnatter og løber divisionsmatch søndag.

Turleder: Træningsudvalget v/ Britta Ank Pedersen

DM stafet + DM lang – 14.-15. september

På Møn. Konkurrenceløb i Klinteskoven – stafet lørdag og lang søndag.

Indkvartering på pensionat Elmebjerg på Møn med plads til 50 personer er reserveret.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen

Læringstur i nordisk terræn – uge 42

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

Spændende træninger i nordisk terræn og socialt samvær.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen

Nærmere informationer følger, når arrangementerne nærmer sig. Hold øje med hjemmesiden, (net)Udløberen og opslagstavlen i klubhuset.

Venlig hilsen Turlederne ☺

THYLEGENE 2013 - 31. maj-2. juni

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 Drengborg 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.

Ellen og Egil





GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625 477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS



Tættere på ... kunderne



Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



Helle Lorenzen
Director
Tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05
Fax 72 29 56 05
Mail: hlorenzen@kpmg.dk



Jens Møller
Director
Tlf. 79 29 56 03 / 25 29 56 03
Fax 72 29 56 03
Mail: jensmoeller@kpmg.dk



Finn Steinfeldt
Director
Tlf. 79 29 56 15 / 25 29 56 15
Fax 72 29 56 15
Mail: fsteenfeldt@kpmg.dk



Morten Klarskov Larsen
Senior Manager
Tlf. 79 29 56 08 / 25 29 56 08
Fax 72 29 56 08
Mail: mklarsen@kpmg.dk

KPMG
Holmboes Allé 1,6. etage
8700 Horsens



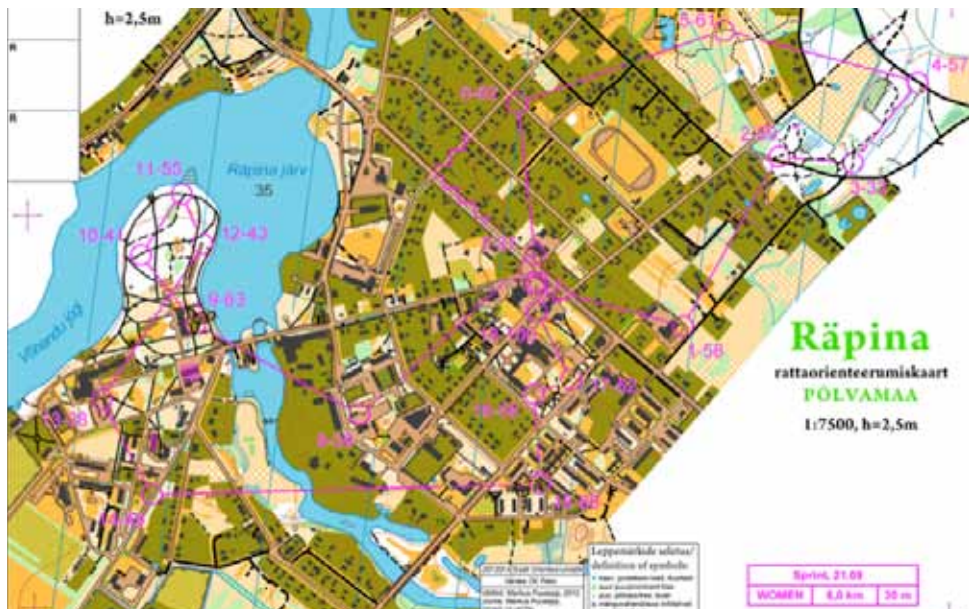
www.kpmg.dk

Rådgivning og revision

World Cup Final Round i Estland

Jeg havde taget fri fra uni fra d. 20-24/9, fordi der i denne weekend blev afholdt den sidste afdeling af World Cuppen i Estland. Holdet var pga. børn og styrt tidligere på sommeren blevet skåret ned til 4: Caroline, Bergmann, Malene med familie og jeg. Allerede i lufthavnen stødte vi ind i de første problemer, der var ikke bestilt plads til vores cykler! Vi risikerede derfor trods en klækkelig sum, at de ikke ville komme med flyet, og vi var indstillet på at skulle bruge weekenden på sightseeing i Tallinn. Så galt gik det imidlertid ikke, og de kom frem samtidig med os. Efter 2 timers venten på det franske hold i Tallinn lufthavn stødte vi ind i nye problemer. Bussen, der skulle køre os til Event Centeret, var meget lille, så kasserne med cyklerne kunne ikke være i bagagerummet - de skulle ind i bussen. En gennemsvedt buschauffør og en hel del asen og massen senere havde vi fået bugseret alle 12 papkasser med cykler + os selv ind, og begyndte det vi tredje kun var en lille times køretur. 4 timer efter og meget sultne og trætte var vi endelig fremme og blev inviteret på snitsel og pommes, hvorefter vi fik tildelt værelser på Hotel Spa samt samlet cyklerne, og derefter var det direkte på hovedet i seng.

Ingen World Cup uden åbningsceremoni og Estland var ingen undtagelse. 4 taler, 2 solosange samt 2 flotte folkedanse blev det til i det fine solskin, og så var vi klar til sprinten. Jeg havde fået varmet godt op og var spændt og glædede mig til at komme af sted på den 6 km lange bane. Post 1 gik rigtig godt, men på vej til post 2 var jeg lige ved at styrte, da jeg uventet brager hen over et bjerg af en bålplads fyldt med diverse murbrokker, grene og affald. Jeg kommer lidt ud fatning, men er hurtigt videre og finder posten let. Post 3 volder ingen problemer, mens jeg til post 4 må have et lille stop, da jeg ikke kunne læse kortet ordentlig pga. bomben op og ned på en lille, ujævn sti. Herefter får jeg mere fart i cyklen, da de næste par stræk går på større veje, og jeg henter da også Anna, der startede 2 min før mig ved post 5. Post 9-12 lå tæt inden i en park, og her gældt det om at være skarp og kører ud af de rigtige stier. Jeg kommer fint igennem og har også en strækvinder til post 11. Af sted det går, og jeg er lige ved at køre for langt til 14'eren, men opdager i sidste øjeblik det tårn jeg ville køre efter og får drejet af. fuld gas på langstrækket efterfulgt af 2 korte stræk inden jeg kan køre i mål i hurtigste tid. En super bane med en god



blanding af by, skov og park, og mens jeg spiser den uddelte is, venter jeg sammen med de andre i spænding på, om der er nogen der kan slå min tid. Det var der (desværre) 3, der kunne, og jeg ender således som nr. 4 kun 11 sek. fra 3. pladsen! Rigtig ærgerlig men samtidig super fedt, da det er den bedste placering jeg hidtil har opnået. Som præmie fik jeg en fin, lille skål og en rund kage, som jeg måtte bide i i mangel på metal.;) Efter en tiltrængt frokost tilbage på event centeret stod den nu på opladning til morgendagen langdistance med anatomi og boldbas.

Langdistancen var som navnet indikeret meget lang, jeg var ude i 1:53 min. Banen indeholdte både de klassiske langstræk, hvor man bare skulle træde nogle ondt watt, samt de lidt kortere og mere tekniske stræk, hvor man skulle sætte farten lidt ned og huske hovedet, hvilket desværre ikke lykkedes alle steder. Allerede til post 3 må jeg indkassere det første styrt, på hovedet ud over styret lige ned i en å så jeg er gennemblødt fra top til tå, mens cyklen pænt står på sadel og kortholder med hjulene i vejret og venter på mig. Lidt forturnet og kold kommer jeg op på cyklen og kører videre. Ved post 4 ser jeg franskmænden Laure, der startede 3 min før mig, og jagten går ind. Jeg presser på på langstrækket til 5'erne og er næsten oppe ved hende, men styrer igen på en lumsk træstamme, der havde gemt sig i noget langt græs, og hun smutter fra mig. Til post 7 kører jeg for tidligt ind af en sti, møder en forvirret svensker og stopper, fordi jeg kan se, det er forkert. Hurtig korrigerer jeg for fejlen, mens svenskeren stadig ikke har styr på kortet. Jeg skærper koncentrationen og kører rent i 8, 9 og 10 - yes!, hvor butterflyen begynder. Det er også her de første bakker kommer, og jeg kan mærke, jeg er ved at være lidt træet. 1. sløjfe går rigtig godt, 2. sløjfe knap så godt, og så er der kortvend, hvor jeg kører helt skævt og smider flere minutter. Endnu et langstræk hvor der skal trykkes på, og trætheden melder sig ved, at hjernen går på vandring. Pludselig ved jeg ikke, hvor jeg er, og jeg må derfor køre tilbage og læse mig ind - øv 2 ½ min spildt på ingenting. De sidste poster til mål er forholdsvis simple, og jeg giver, hvad jeg har tilbage. Meget træet og ikke helt tilfreds kommer jeg i mål til en 19. plads ud af 45, 20 min efter stærke Marika Hara



fra Finland. De andre danskere havde heller ikke den bedste dag på kontoret, men det er værdifuld erfaring til næste års VM.

Den sidste konkurrence i World Cuppen var mix stafetten, som Bergmann, jeg og Caroline skulle køre. Da vi var det 8. bedste hold efter den samlede stilling fra de andre World Cups og VM, skulle vi alle køre med GPS. Bergmann ligger godt fra start og er først på både 1. og 2. publikumspost. Men på den sidste lille sløjfe inden mål laver han en lille fejl og kommer i mål som nr. 3 20 sek. efter den første rytter. Jeg henter hurtigt østrigeren, der kom ud lige før mig, men da vi kommer lidt snørklet fra startpunktet, smutter 2 finske herreryttere behændigt forbi os. Jeg holder østrigeren bag mig, men bliver langsomt hentet bagfra af de andre hold, selvom jeg kører både rent og hurtigt. De andre lande havde nemlig valgt at sætte deres damerytter på 1. turen og slutte af med to herre, hvor vi startede med en herre og derefter to damer. Dette var til stor morskab for kommentatorerne, da de synes, det kunne være sjovt, hvis det var en dame, der kom først i mål. Her skal det dog lige siges, at de to, der kom ind før Bergmann også var mænd, men på mixed hold, der ikke talte med i stafetten. Lige som Bergmann kører jeg rigtig godt indtil den sidste lille sløjfe inden mål, hvor jeg fuldstændig overser post 13 og racer direkte til post 14. Vi ender dermed at blive disket, men heldigvis får Caroline lov til også at køre. En lidt træls slutning på konkurrencerne, men til næste år, når der er VM i samme område, er vi klar parat og laver ikke samme fejl!

Over an out - Camilla

Bustur til Mariager.

Torsdag den 20. september var der arrangeret bustur til Mariager Salteri og Hvidsten Kro.

Aase og Jørgen havde planlagt og prøvekørt turen, så de var vore guider på turen og Finn var chauffør i lejet bus.

Kl. 9.00 kørte vi fra klubhuset mod Mariager over Stilling, Hadsten og Randers. Vi holdt kaffepause på en rasteplads i Norringure skov mellem Folby og Haldum. På turen så vi en stor lecafabrik i Hinge, Elvis Presleys hus og Regnskoven i Randers og Birgittinerklostret ved Mariager. I Mariager kørte vi langs sydsiden af Mariager Fjord en tur omkring det charmerende Dania, der minder om tidligere tiders cementarbejder miljø. Vi kom forbi Kongenshøj, hvis navn hentyder til udskibningen af byggematerialer til Kong Christian den IV's byggerier. Vi passerede Akzo Nobel, Skandinaviens eneste saltfabrik. Inde i Dania området kørte vi langs Assens Nyboder. Derefter kørte vi tilbage langs den smukke Mariager Fjord til Mariager Havn, hvor vi parkerede ved Mariager Saltcenter, som en del besøgte, de øvrige gik en tur op i byen, hvor man besøgte den imponerende Klosterkirke m.m.

Vi kørte videre til Hohøj, hvor vi spiste vores medbragte mad. Derefter var nogle på en vandretur på ca 4 km.

Herefter kørte vi til Gassum og gennem Blichers plantage, hvor vi gjorde holdt ved nedkastningsstedet, hvor "Hvidstengruppen" modtog våben med videre.

Herfra kørte vi til Spenstrup, hvor St. St. Blicher levede fra 1825 til sin død i 1848. Vi besøgte Blichers mindestue, Malvinas Hus. Vi var en tur i kirken hvor vi så kirkeskibet "Tordenskjold", som blev hængt op i forbindelse med Malvinas bryllup i 1838. Malvina var Blichers højtelskede datter.

Derefter kørte vi til Hvidsten Kro. Vi besøgte mindelunden over Hvidstengruppen.

Den 16. juli 1945 blev de gravsat her, efter en højtidelighed i København.

Derefter var vi på kroen og spiste kroens kendte æggekage, som afslutning på turen.

Derefter gik turen til Horsens efter en oplevelsesrig og spændende tur.

Vi var 34 deltagere på turen.

Med venlig o-hilsen

Einar



Veteranerne synger "Jyden han er stærk og sej" på Hohøj



Æggekage på Hvidsten Kro



KALENDER

22. november

Møde i Horsens Kommunes
Grønne Råd
Deltager: Lars Sørensen

26. november

Møde i Eliteidrætsrådet

3. december

Bestyrelsesmøde

5. december

Condes Kursus i Klubhuset
Arrangør: Træningsudvalget

13. december

Julefrokost i Veteranklubben
Arrangør: Tove Straarup, Karsten Stald
og Lars Sørensen

Lars Sørensen



grafisk forum a.s

kommunikation der skaber opmærksomhed

Reklameafdeling der kan stå for...

- > Idé
- > Design
- > Branding
- > Marketing
- > Fotografering
- > Web
- > Rentegning

Grafisk produktion: Alt i offset- & digitalt tryk

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| > Brevpapir | > Visitkort | > Konvolutter |
| > Flyers | > Profilbrochurer | > Tidskrifter |
| > Magasiner | > Arsberejninger | > Manualer |
| > Kataloger | > Prislister | > Brochurer |
| > Plakater | > Bøger | > Kalendere |
- ### Øvrige grafiske produkter
- | | | |
|---------------|---------------------|-------------|
| > Stempler | > Stickers/mærkater | > Flag |
| > Skitte | > Bannere | > Roll-ups |
| > Messestande | > Facadeudsmykning | > Emballage |
- ### Diverse efterbehandling & forædling
- | | | |
|---------------|--------------------|--------------|
| > Udstansning | > Partiel lakering | > Lakering |
| > Gummining | > Silikmining | > Laminering |
| > Kachering | > Folietryk | > Prægning |

Yderligere muligheder for...

- > Pakning
- > Logistkløsninger
- > Lagerhotel
- > Adressefletning
- > Variable data
- > Svanemærkning
- > FSC-certificering

All around you

Kontakt
Carsten Thyssen
Mobil: 4044 8684
c.thyssen@grafskforum.dk

Fuglevangsvvej 41
8700 Horsens
7561 3344
grafskforum.dk

