

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang, nr. 214 juni 2013



*Jeg får nok brug for lidt hjælp til planlægning og et par folk, jow, jow...*

# Vigtige adresser...

## Formand

Lars Sørensen  
Galgehøj 10  
8700 Horsens  
[horsok@mail.tele.dk](mailto:horsok@mail.tele.dk)  
tlf. 75 64 10 27

## Kasserer

Kim Taylor  
Hovmarksvej 140 A  
8700 Horsens  
[kim.taylor@live.dk](mailto:kim.taylor@live.dk)  
tlf. 20 10 22 75

## Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen  
Søparken 12, 1., lejl. 5  
8722 Hedensted  
[Per.gitte@hafnet.dk](mailto:Per.gitte@hafnet.dk)  
Tlf. Gitte 51 34 12 47  
Tlf. Per 23 71 69 38

## Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen  
Toftevej 28  
8700 Horsens  
[madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto: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](mailto: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](mailto:tj.skovby@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 21 79 30 33

## Materielforvalter

Karsten Stald  
Østerhøjsvej 16, Egebjerg  
8700 Horsens  
[kast@tdcads1.dk](mailto:kast@tdcads1.dk)  
tlf. 75 65 67 76

## Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@mail1.stofanet.dk](mailto:ulla-kai@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 75 64 54 07

## Mail / Hjemmeside

[horsok@mail.tele.dk](mailto:horsok@mail.tele.dk)  
<http://www.horsensok.dk>

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)  
Løbskonto: 9877 6305113

## Løbstilmelder

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 25 29 56 36

## Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen  
Vandmøllevej 10, Hansted  
8700 Horsens  
[gitte.moller.chr@gmail.com](mailto:gitte.moller.chr@gmail.com)  
tlf. 75 66 52 36

## Udløberen net / redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 25 29 56 36

## Forside

"Lars i den store påskeskov"

## Husk deadlines i 2013!!

Deadline	Udgives
15/9 (netblad)	28/9
15/10 (netblad)	28/10
15/11 (trykt blad)	10/12



© Ron Leithman \* www.ClipartOI.com/441744

## Formanden har ordet

Efter påskeløbet fortsætter aktiviteterne på livet løs. Arrangementsmæssigt arbejdes der med Kvindeløbet og Beringsstafetten, og Carstens Thyssens ide med en løbeskole er også under planlægning. Her er vi så heldige, at Horsens Kommune har givet et tilskud, da de finder dette initiativ nyskabende og spændende.

Næste år er der et løb i Maj i Bjerre og JM i august i St. Nørlund (Vrads).

En statistik har vist, at vi er den 5. største klub i landet, og det forpligter naturligvis en smule, både sportsligt og arrangementsmæssigt, men det klarer vi nu meget pænt.

Husk også at der er medlemsmøde tirsdag den 11. juni i klubhuset.

Som et led i Eliteidrætskommune projektet deltager flere bestyrelsesmedlemmer og et par andre i et udviklingskursus under Team Danmark. Det vil vi fortælle lidt mere om på medlemsmødet.

Naturløbet for skoleelever er afviklet i Bygholm Park med 131 elever. Lidt mindre end sædvanligt, men vi har et løb mere i august, og her er jeg sikker på at der kommer endnu flere.

Jeg beundrer det store set up der er til Tirsdagstræningen. Mange er i gang for at tilgodese de mange unge løbere vi har. Ungdomsudvalget og andre gør en helt fantastisk indsats, og alle i klubben burde næsten tvinges til at komme for at se det.

Træningsudvalget fortsætter med de mange gode tilbud, og jeg håber fortsat på opbakning til aktiviteterne, således at den enkelte kan lære noget nyt og blive en bedre o-løber.

Den nye hjemmeside går snart i luften, og i den forbindelse overtager Thomas Kokholm jobbet som

Webmaster.

Den første divisionsmatch var med mange af klubbens løbere som deltagere, og busturen var en succes. Nu mangler vi lige at slå de der 2 klubber, men vi kommer tættere på.

*Lars Sørensen*



# Starten - Påskeløbet 2013

Starten til Påskeløbet blev afviklet over 3 dage med traditionel start torsdag og fredag og jagtstart om lørdagen. De to første dage var starten fordelt på to forskellige steder i henholdsvis Velling/Snabegaard og Gludstedd/Børgelund. Det ene startsted blev svære baner afviklet og det andet mellemsvære, lette og begynder baner. Den sidste dag i St. Hjøllund Nord blev jagtstarten samt begynder og lette baner afviklet fra samme sted.

Der var i alt 19 personer på holdet for startpersonale, som til sammen havde ansvaret for opstilling, afvikling og nedtagning af starten. Opgaven betød bl.a., at vi skulle tidlig op morgenen for at gøre alt klar, og at vi kom relativt sent hjem idet starterne både skulle pilles ned og sættes op igen. Startboksene består basalt set af minestrimmel spændt ud mellem pløkker.

Herudover skal der opstilles kortkasser med kort, borde/stole, starture, skilte, vand løse definitioner, clear/check enheder, opslagstavle, osv. Desuden skulle vi også klargøre startlister, ophænge startlister/instruktion og kort over området. Som forberedelse til opgaven havde personalet fået en skriftlig beskrivelse af hver enkelt opgave, og vi mødtes desuden en aften i klubhuset for at gennemgå ansvarsfordeling og opgaver.

Starterne forløb tilfredsstillende de to første dage. Vi var godt forberedte og der opstod ikke nogen problemer, som ikke kunne klare. Den første dag havde vi dog i Start 1 (mellemsvære, lette og begynder-baner) et problem med en check-enhed, som ikke kunne klare kulden. Det betød, at løbere med fri start-tid ikke fik registeret sin start-tid i brikken, når de løb af sted.



Heldigvis havde vi skrevet starttider ned på alle løbere med fri-start tid, så beregningen kunne efterfølgende komme frem til de korrekte resultater.

Den sidste dag var der traditionen tro jagtstart. Ligeledes var vi også her godt forberedte (syntes vi selv), men det skulle senere vise sig, at vi kom til at løbe ind i store problemer. Påskeløbet blev afviklet med Sport Ident, som modsat EMIT, ikke har et back-up kort, hvorpå man kan se starttidspunkt. Starttidspunktet er vigtigt at kende for personalet i starten, således løberne i slusen kan placeres i rigtig kronologisk rækkefølge. Derfor måtte vi opfinde en metode til nemt at kunne identificere hver enkelt løbers starttid. Vi anvendte fortrykte labels med de mest almindelige oplysninger på løberne inkl. starttid, og disse blev udleveret ved indgangen til slusen. Det fungerede perfekt den første time, men så skete der noget, vi i vores vildeste fantasi ikke havde forberedt os på. Startlisterne viste, at vi skulle sende mellem 15 - 20 løbere af sted hvert minut, og vi kunne ikke nå at registrere og udlevere labels til så mange løbere inden for ét minut. Da denne situation stod på over en stykke tid, tømtes slusen desværre for løbere. Der løb med andre ord flere af sted pr. minut end der kunne nå at komme ind. Nu var gode råd dyre – hvad skulle der til for at få rette op på dette? Jeg besluttede således,

suspendere anvendelsen af labels og den manuelle registrering af løberne ved indgangen til jagtstarten. I stedet fik vi ved indgangen placeret løberne efter hinanden grupperet efter hele minutter, og så måtte personalet længere fremme i slusen placere løberne i den korrekte rækkefølge simpelthen ved at spørge hver enkelt om det eksakte tidspunkt. Desværre kom en række løbere for sent af sted, men ved en hurtig og resolut indgriben fik vi fyldt løberne i slusen igen, og herefter blev jagtstarten atter afviklet på ordinær vis.

Jeg vil gerne takke startpersonalet for en stor indsats ved Påskeløbet 2013. De var med til at sørge for at opstilling og nedtagning af starten for de fleste løbere blev en god oplevelse. Der er dog nok ikke nogen, som er mere ærgerlige og kede af det problem, som opstod midt i afviklingen af jagtstarten. Jeg vil desuden også takke løberne for at have bevaret roen og for at have fulgt startpersonalets anvisninger.

Vi er alle blevet en række erfaringer rigere og mon ikke, at der er en nogle ting, som ikke kommer til at gentage næste gang, vi laver Påskeløb?

*Allan Skouboe  
Funktionsleder, Starten*





**Eksklusivt i LØBEREN**  
**Pris kr. 1400,-**



## adistar boost

**adistar boost. a revolution in cushioning**

BOOST giver et bedre energy return end noget andet støddæmpende materiale i løbekategorien. I kombination med Formation-teknologien i hælen, som tilpasser sig underlaget i landingen, og den suveræne Continental ydersål giver adistar BOOST et hidtil uset blødt men samtidig responsivt løb.

#boost

**Esbjerg**

Borgergade 56  
 6700 Esbjerg  
 Tlf. 7514 4148

**Lyngby**

Lyngby Torv 10  
 2800 Kgs. Lyngby  
 Tlf. 4599 1816

**Roskilde**

Ringstedgade 15  
 4000 Roskilde  
 Tlf. 4635 4148

**Vejle**

Vestergade 17  
 7100 Vejle  
 Tlf. 7572 0900

**Aalborg**

Vesterbro 89  
 9000 Aalborg  
 Tlf. 9816 4148

**Aarhus**

Vester Allé 20  
 8000 Aarhus  
 Tlf. 8612 4148



# K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

**RENAULT**

Aut. service

**VOLVO**

**Høegh Guldbærgs Gade 18 - 8700 Horsens**

**Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32**



# DM WEEKEND PÅ MØN

## Indbydelse til Klubtur til DM weekenden på Møn 14. – 15. september

I år foregår DM weekenden på Møn, med begge løb i Klinteskoven. Lørdag løbes DM stafet og søndag DM lang (individuel). For at give de bedste betingelser for at så mange som muligt deltager i de to Danske mesterskaber, har Horsens OK reserveret Pension Elmehøj, beliggende ca. 12 km fra Møns Klint.

Pension Elmehøj, Kirkebakken 39, Elmelunde, 4780 Stege har plads til 52 personer fordelt på 23 værelser, så der burde være plads til alle! - Se pensionatet her [www.elmehoj.dk](http://www.elmehoj.dk)

Pris for overnatning og mad (eftermiddagskaffe + aftensmad + morgenmad + madpakke).

300 kr. for voksne

150 kr. for børn (6 – 24 år) (priser kan evt. reguleres hvis maden bliver billigere).

Husk sengetøj og håndklæde!

Karen Sieg koordinerer madlavningen som foregår i fælleskab!

Se indbydelse til DM stævnet her:  
<http://www.sollerod-ok.dk/dm2013/>

DM er en af årets bedste stævner, og i år bliver det ekstra godt. Klinteskoven er et af Østdanmarks mest spændende orienteringsterræner, der bl.a. blev brugt til EM 2004. Der er tegnet nye kort til lejligheden endda af Steen Frandsen, som vi kender fra hans store andel i påskeløbskortene. Læg dertil en chance for at se Møns Klint og hyggeligt samvær med dine klubkammerater og så er der metal på spil!

– For dem som ikke vil løbe mesterskabsklasser er der i år hele 7 åbne baner at vælge imellem, fra en begynder bane på 2 – 3 km til en svær bane på 7 – 8 km. Dermed tilbydes der orientering på alle niveauer.

Elin Holm Jensen og Troels Jensen vil bistå med at sætte stafet-hold for de voksne, mens ungdomsafdelingen sammensætter holdene for ungdomsløberne.

Tilmelding til klubturen via mail til: [madsykkelsen@yahoo.dk](mailto:madsykkelsen@yahoo.dk) eller på liste i klubhuset

*Vel mødt!*



# Påskeløb 2013

## Da jeg vandt dame 10 b til påskeløbet.

*Den 1. dag:* Da jeg gik ud til start var jeg meget nervøs men jeg havde en skygge med og det var Niklas. Da jeg så kortet tænkte jeg, at det kan jeg godt klare. Da jeg var ude på banen syntes jeg, at det var lidt nemt og lidt svært men da jeg nærmede mig mål så sagde jeg til mig selv, at jeg vil vinde det her stævne. Så da jeg havde løbet fik jeg en tid der var 17.33. Jeg vandt nogle høretelefoner.

*Den 2. dag:* var jeg også nervøs men ikke så meget. Da jeg gik ud til start havde jeg på fornemmelsen, at det kunne jeg godt klare. Jeg havde den samme skygge med som jeg havde sidste gang, det var Niklas. Da jeg

løb ude på banen så var det lidt nemt. Da jeg kom i mål var jeg meget træt for jeg havde givet den meget gas. Jeg fik en tid som der var 15.28 men jeg vandt ikke der, jeg var 4 sek efter vinderen.

*Den 3. dag:* da jeg gik ud til start var jeg mega meget nervøs for det var nu det hele galt. Den dag løb jeg ikke med Niklas, jeg løb med Nikolaj, lauras far. Da jeg var ude på banen var det meget nemt og sjovt. Jeg løb stærkt så jeg kunne vinde og da jeg kom i mål fik jeg en tid som var 15.30. I alt var min tid 48.33 jeg kom på en 1. plads og jeg vandt en taske.

Theresa







# Påskeløb 2013



# Påskeløb 2013



## Påskeløb 2013

Påskeløbene er nu afsluttet – vi mangler lige de sidste regnskabsmæssige ting, men klubben får et pænt overskud på arrangementet. Dette synes vi også er fortjent, da alle i Horsens OK har ydet en kæmpe indsats for at give vores o-venner en oplevelse i de øst-/midtjydske skove.

Tak til alle medlemmer, der ydede en kæmpe indsats både før, under og efter løbet – det er en fornøjelse at være en del af Horsens OK, med sådan et sammenhold og den arbejdsomhed, der ligges for dagen, for at alt skal lykkes.

Vi har helt fra begyndelsen gemt alle vores mails i en mappe – ialt har vi skrevet 386 mails samt modtaget 793 e-mails + lidt SMS, telefonopkald samt skrevet lige under 10 breve/ansøgninger. Vi er lidt forundrede over, at det tidligere har kunnet arrangeres løb af denne størrelse uden elektronisk kommunikation!

I mange år (nærmest hele livet), har vi deltaget i utallige orienteringsløb rundt omkring i Danmark og udlandet. Vi har her bøjlet f.eks. parkeringsregler til egen

fordel og måske kørt ind på officiel parkering, hvis det gav kortere gåtur til stævnepladsen. Dette gør vi ikke mere – der er jo en grund til, at arrangørerne laver skiltning og andre tiltag, så fra nu af følger vi altid de anvisninger der gives og vi læser også instruktion inden løbet. Brødrene Thyssen vil fremover være de artigste drenge i klubben, så hvis der er andre, der har svært ved regler, når i kommer til O-løb, så meld jer som stævneleder, så kan i lære det.

Efter påskeløbene var vi nogle gamle, trætte og tykke mænd, der ikke havde fået løbetrænet det meste af vinteren. Vi er heldigvis ved, at komme lidt ovenpå igen (dog er Flemming blevet skadet i achillescenen), men vi ses i skoven til forhåbentlig ligeså stor fornøjelse og glæde som vi oplevede på pladsen i påskedagene 2013.

Endnu engang tak for jeres indsats – det var en fornøjelse at være stævneledere.

*Flemming Thyssen & Carsten Thyssen*



*På billedet de virkelige ansvarlige for påskeløbene 2013, da Aase og Jørgen ingangsatte hele stævneledelsen tilbage i 1960'erne.*

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

**KPMG**

*cutting through complexity*

KPMG  
Holmboes Allé 12  
8700 Horsens

Telefon 73 23 30 00  
horsens@kpmg.dk

kpmg.dk



## Interview med Jacob Klærke Mikkelsen som vinder af Påskeløbet 2013 i Herre 10A

**Journalister: Ella og Irene Klærke Mikkelsen**

**Irene:** Hvor mange gange har du løbet påskeløb, og hvordan er du blevet placeret?

*3 gange incl. i år. Jeg er 9 år.*

*2011 i Viborg nr. 2 ud af 24, 2 sekunder efter vinderen.*

*2012 på Rømø nr 2 ud af 16, 1 min og 4 sekunder efter vinderen.*

*2013 ved Horsens nr. 1 ud af 10. Vinder med 6 minutter og 37 sekunder.*

**Ella:** Hvad fik du til morgenmad?

*Det sædvanlige: Havregryn med mælk og yoghurt. Men vi skulle tidligt op, fordi mor og far skulle hjælpe til Påskeløbet.*

**Irene:** Hvordan er din taktik under løbet?

*Jeg tænker kun på løbet.*

**Irene:** Har du et godt råd til os andre, om hvordan man vinder?

*Man skal løbe hurtigere!!*

**Irene:** Er det det, du er fokuseret på under løbet?

*Jah.*

**Ella:** Kan du lide at læse avis?

*Ja, især når der står noget om mig!*



**Irene:** Hvad synes du om banerne til påskeløbet?

*De var lige som de skulle være.*

**Irene:** Hvad vandt du i præmie?

*Høretelefoner, en kikkert og en taske. Tasken var nok den bedste præmie.*

**Ella:** Hvad ønsker du dig i julegave?

*Det ved jeg ikke endnu.*

**Irene:** Hvor mange løb, løber du om året?

*61 sidste år. Dvs jeg har løbet ca. 50x9= 450 børnebæner i mit liv + 149 H10 bærer de sidste 3 år.*

**Irene:** Er du glad for træningen i Horsens OK?

*Ja ja Mor. (red: Mor er træner og Far er formand for ungdomsudvalget)*

**Irene:** Hvad kunne du godt tænke dig at vinde?

*Alt!*



# DM Ultralang på Fanø

Af: Finn Ingwersen

## Man kan ikke altid få det hele

DM weekend med Sprint om lørdagen og Ultralang om søndagen er en rigtig god kombination, bare ikke lige for mig i år. Jeg måtte nøjes med søndagens løb.

## Turen til Fanø

Klokken var lidt i fem da uret rørte på sig og det var tid at stå op. Kort efter skinnede solen og fuglene fløjtede til morgenkaffen med A38, vindruer, rugfras og mandler, hvor meget bedre start på en lang dag kan man tænke sig. Busbilletten fra færgeren og til stævnet var booket, så det eneste der var at tænke på, var at nå færgeren kl. 8:30 fra Esbjerg. Det var en dejlig tur med kun lidt trafik og god musik i radioen. En flaske vand med lidt saft i blev også drukket på vej til Esbjerg. Ved færgeren var mange andre o-løbere der også skulle til Ultralang.

På den korte tur vi sejlede kunne jeg lige nå at få min medbragte bolle og en kop kaffe. Da jeg komme ind i bussen, var den første jeg så Jakob Ravn som havde overnattet i Nordby, efter lørdagens sprint.

## Jakobs begejstring om gårsdagens sprint

Den måde hvor Jakob fortalte detaljeret om sit Sprintløb, og hvordan han kørte psyke overfor konkurrenterne på er fantastisk, han forklarede med en begejstring om hvert enkelt stræk, så jeg efter busturen var fuldt opladet med energi. O-løb er en fantastisk sport; når man som 80 årig stadig føler den samme indre spænding og glæde som man gjorde som teenager.

## Mit eget mål med o-løb

Mit tidligere mål var at blive dansk mester senest i

H80. Nu er mit mål at deltage i et 5 dages o-løb i klassen H90. Jeg har allerede nu mærket hvor svært det er at nå samme tempo efter bare kort tid uden træning, så det gælder bare om at undgå sygdom og skader, så man kan træne/løbe hver uge, gerne flere gange om ugen.

## Opvarmning og planlægning før løbet

Da vi kom til stævnepladsen var der også mange andre Horsens løbere, dejligt at være sammen så mange med den samme interesse. Her blev jeg mødt af Niklas, som spurgte om jeg havde en plan for løbet? Øh! Det havde jeg vel nærmest ikke. Vi gik/luntede en lille tur hvor Niklas kom med nogle gode råd om terrænet, og spurgte om jeg ville gå lige på eller løbe lidt mere sikkert og udenom. Dejligt at få energi også her fra en ung løber.

## Selve løbet

Fanø er en fantastisk Ø at løbe på, meget krævende terræn med mange tætheder og detaljer som man hele tiden skal være med i orienteringen. Ham der startede to minutter efter mig, overhalede mig allerede ved post 2, han løb nok ca. 50 % hurtigere end mig, men jeg ved ikke om han har haft flere poster på sit kort, for han overhalede mig nok 10 gange, men ikke inden mål, for han lå efter mig på resultatlisten. Det er en af de gode ting ved o-sporten at det ikke kun er den der løber hurtigst der vinder, hovedet skal kunne følge med, ellers går det ikke.

## ”Snakken med konkurrenterne”

Så efter løbet at sidde i cafeteltet og spise en stævneplatte, og tale om løbet med de andre er toppen af dagen, og hjemturen med tankerne på alt det man kunne have gjort bedre gør turen fuldendt. Tak for en god oplevelse

# Nyt fra ungdomsafdelingen

*Af Mads Mikkelsen, ungdomsudvalget*

Tirsdagstræningen går stadig godt, der er rigtig stort fremmøde og opbakning til de forskellige hold. Det er ungdomsudvalget og trænerne rigtig glade for!

Desværre er vi nødt til at se i øjnene at Hjalte S. Thomsen, klubbens ungdomstræner igennem de sidste 2 år forlader os, da han vil flytte til Aarhus efter sommerferien i forbindelse med hans studier. Ungdomsudvalget vil gerne takke Hjalte for det store arbejde og gode humør han har bidraget med til klubbens træninger igennem de sidste 2 år. Tak for det og held og lykke fremover!

At Hjalte stopper betyder at vi er på udkig efter nye trænere. Det er nødvendigt for at opretholde og udbygge kvaliteten af træningen, så hvis du kunne tænke dig at være træner, skal du bare sige til. Klubben sørger for uddannelse.

Selvom vi stadig er midt i foråret, er det allerede tid til at begynde at planlægge efterårssæsonen!

Lige efter sommerferien går det nemlig stærkt!

## **Beringsstafetten, tirsdag den 13. august**

Stafetten består af 5 ture af 2,65 km, der løbes i Bygholm Park og løbet er det største motionsløb i Horsens. Der er også gratis børneløb for børn til og med 8 år. Efter løbet er der fælles madkurv, vi stiller telt op og nyder aftenen.

Vi vil som sidste år gerne stille med rigtig mange ungdomshold, men sætter en begrænsning, man skal kunne løbe de 2,65 km på under 20 minutter ellers bliver det for sent. Klubben betaler halvdelen af startafgiften for ungdomsløbere, prisen bliver dermed 45 kr. pr. løber. Ikke medlemmer kan også være med, men betaler fuld pris. Beringsstafetten løbes første

tirsdag efter sommerferien og træder i stedet for den normale tirsdagstræning.

Sidste tilmelding er tirsdag den 25. juni til Runa Iversen: mail@allanogruna.dk

## **Stafet og mesterskabsløb:**

Orienteringsløbssæsonen starter op lige efter sommerferien:

### **17. og 18. august: Jysk Fynsk Stafet Mesterskab og JFM Lang (individuelt),**

- Stafetten foregår i Nyminde ved Ringkøbing Fjord og Langdistancen på Rømø.

### **24. og 25. august: DM Mellem (individuelt) og Midgårdssormen (stafet) ved Silkeborg**

### **14. og 15. september: DM stafet og DM Lang (individuelt) på Møn.**

- Se indbydelse til klubtur andet steds i klubbladet.

Ungdomsudvalget opfordrer ungdomsløberne til at deltage i disse løb!

Mange løbere har været flittige til træning og udviklet deres orienteringsevner. Ungdomsudvalget håber, at mange vil fortsætte deres udvikling og deltage i flere konkurrencer til efteråret.

Især stafetterne kræver en del koordination og holdene til JFM Stafet og Midgårdssormen skal helst afklares inden sommerferien. Derfor vil vi gerne have jeres tilmelding inden sommerferien, hold øje med hvornår tilmeldingen åbner på o-service og meld jer til der, meld jer til klassen, men ikke hold eller tur. Eller send en mail om at i gerne vil være med til undertegnede madsmikkelsen@yahoo.dk







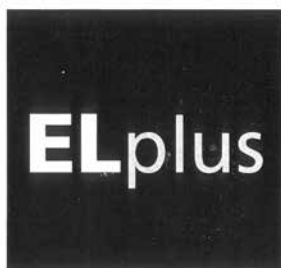
Ungdomsudvalget sætter holdene. Stafetløb kræver at man kan løbe alene i skoven, altså uden skygge.

Første rigtige tirsdagstræning efter sommerferien og efter Beringsstafetten er den 20. august i Ustrup bjerge.



# Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS  
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL [horsens@elplus.dk](mailto:horsens@elplus.dk)



# VETERANKLUBBEN

Sidste torsdag i januar fejrede vi Kyndelmisse, i det Aase havde fået den geniale ide, at vi skulle lære nyt om den gamle skik og derefter spise gule ærter med tilbehør. Og Aases ide og hendes ærter faldt absolut i veteranernes smag.

I april afprøvede vi et præcisions-orienteringsløb i Åbjergskoven. 16 deltagere gik den 2,5 km lange bane igennem og skulle prøve kræfter med 11 poster. Resultaterne var en blanding af godt og mindre godt.

Efter en lidt længere pause, bl. a. på grund af opgaver i forbindelse med påskeløbet, var det igen blevet tid for en tur ud i det blå. Torsdag den 16. maj besøgte vi Hou, hvor Claus Jensen er født og opvokset. Han var derfor guide på turen for 24 deltagende veteraner.

Efter morgenkaffen i klubhuset besøgte vi ruinerne af voldstedet, Bjørnkær, som ligger tæt på Gersdorfslund. Voldstedet kaldes også Marsk Stigs borg og man mener, at han ofte gemte sig her.

Næste besøg var Gersdorfslund, hvor man kan se et lysthus bygget oppe i 4 træer, et lysthus, som bl. a. H. C. Andersen og St. St. Blicher har besøgt.

Vi parkerede vores biler på havnen og blev derefter guidet rundt i Hou, havnen, Egmontskolen, stranden, gamle bygninger, feriehjemmet, som nu er maritim efterskole samt fik en fyldestgørende beretning af Claus om både det gamle og det nye Hou.

Vi indtog vores medbragte klemmer ved havnebygningen, som velvilligt havde stillet lokaler (inde og ude) til rådighed. Alt i alt en fin dag i Hou.



*Ole Christensen*



# KALENDER

**11. juni**

Medlemsmøde i Klubhuset

**11. juni**

Møde i Eliteidrætsrådet  
(Lars Sørensen)

**Uge 32**

Løbeskole (Carsten Thyssen m.fl.)

**13. august**

Beringsstafet

**19. august**

Udviklingskursus  
(Bestyrelsen og Hans Jørgen vad,  
Ole Søgaard)

**26. august**

Naturløbet i Bygholm Park  
(Karsten Stald, Lars Sørensen m.fl.)

**29. august**

Møde i Grønt Råd Horsens  
Kommune  
(Lars Sørensen)

**8. september**

Kvindeløbet  
(Flemming Thyssen,  
Aase Thyssen og Kim Taylor)

Lars Sørensen



## Resultatgivende "trysager" både online og offline!



Vores kompetencer ligger indenfor produktion af tryksager, webløsninger, kommunikation og logistik.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 