



UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang, nr. 221 juni 2014



Vigtige adresser...

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 51 38 75 42

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03



Indbetalinger

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. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
<http://www.horsensok.dk>

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

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

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevvej 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

Husk deadlines i 2014!!

Deadline	Udgives
15/4	28/4
15/5	3/6 (trykt blad)
15/8	28/8
15/9	28/9
15/10	28/10
15/11	3/12 (trykt blad)

Forside: Tove Straarup
vinder sølv til DM Ultralang



© Peter Lühmann • www.ClipartO.com/411744



Formanden har ordet

“formanden har ordet” - 3. juni 2014

Mesterskabsregn og medlemsmøde den 10. juni

Foråret første mesterskaber har endnu engang givet metal i form af flotte mange flotte placeringer. Det er dejligt at følge jer alle i træningen og det er derfor glædeligt når disse bestræbelser kan veksles til topplaceringer. Også på MTB har klubben været i skoven, med afviklingen af World CUP MTBO med deltagelse af Camilla og Rasmus Søgaard. Desværre ikke med placeringer som de nok havde trænet efter.

Efter 8 udtagelsesløb i foråret var en god flok ungdomsløbere til KUM i den forgange weekend, og det bød på fine placeringer for flere af løberne, særligt Rebecca Loft Thyssen i D11-12 og Erik Hedver Thesbjerg i H11-12 og den afsluttende stafet løb Jacob Klærke Mikkelsen' hold flot ind på en samlet 2. plads.

Tidsfristen for at bestille nyt klubbetøj er egentligt udløbet, men du får nu en ny chance for at bestille løbetøj. Det er en god måde at præsentere klubben på i smarte og "skov"-rigtigt orienteringsløbetøj - hold øje med hjemmesiden, et opslag er på vej.

Traditionen tro afholder vi medlemsmøde og i år den 10. juni, hvor vi alle har mulighed for at gøre midtvejsstatus, og hvor jeg som ny formand i særdeleshed gerne vil sikre, at jeres forventninger til klubben også er hvad der er fokus på. Mød op og vær med til at drøfte stort og småt. Send mig også gerne emner, som du gerne vil have at bestyrelsen evt. kan forberede.

Walter Rahbek blev desværre forhindret i at møde frem ved vores sidste Super tirsdag. Men vi prøver igen med at finde et tidspunkt hvor han kan besøge danmarks 4. største orienteringsklub.

vi ses i skoven

Thomas Kokholm



Nyt fra ungdomsafdelingen

Familieorientering

Orienteringsløb er en familiesport, fordi hele familien kan dyrke orienteringsløb på hvert sit niveau. Når familien tager til orienteringsløb er der baner, der passer til hvert familiemedlem, fra den korteste begynder bane til børnene under 10 år til den hårdeste tekniske udfordring i A-klasserne, men i mellem disse yderpunkter findes der også mildere udfordringer på mellemsvære eller lette baner til dem der ikke er så rutinerede eller toptrænede.

Så hermed en opfordring til hele familien om at deltage i løb! – man bliver bidt af det!

Af forårets introduktionsløb er der Vejlestafetten den 15. juni tilbage. Vejlestafetten er som navnet antyder en stafet, men der findes også almindelige baner til ikke stafet-løbere. Løbet foregår i Frederikshåb plantage ved Billund.

I efteråret fortsætter vi med at have en række løb, hvor vi hjælper nye løbere i gang med orienteringsløb. Vi aftaler sammen hvilken bane der passer bedst, vi sørger for tilmeldingen til stævnet. Du modtager en nærmere beskrivelse af hvor stævnet er. Vi har altid Horsens OK banneret med til stævne, så du kan finde klubben på stævnepladsen. På dagen instruerer vi dig inden løbet og sørger for skygge hvis det er nødvendigt. Kort sagt, vi sørger for at du kommer godt i gang med at løbe konkurrencer!

I skal ikke lade jer afskrække af at løbet er et mesterskab eller at der løbes i 1. division. Der er baner der passer til alle! – spørg trænerne eller undertegnede hvis du vil vide mere!

Tirsdagstræning

Vi oplever et rigtig godt fremmøde til vores tirsdagstræninger, vi har til flere træninger registreret over 50 børn, dertil kommer deres forældre og en lille flok voksne løbere. Så der er gang i den om tirsdagen!



Tirsdagstræning fra klubhuset. Foto: Thomas Kokholm

Ungdomsudvalget takker for opbakningen både fra de tålmodige nye forældre og for hjælpen til de rutinerede forældre. Med så mange børn kan det kun lade sig gøre at gennemføre træningen, hvis forældrene er klar til at følges med deres børn så længe de ikke kan løbe alene i skoven.

Dato:	Løb:	Skov:
17. august	Jysk Fynsk Mesterskab	Vrads
31. august	1. divisionsløb	ved Aars (klubben sørger for fælles bustransport)
21. september	Divisionsløb	Rold Skov
5. oktober	Klubmesterskab	ved Silkeborg



Johanne Skoubo stempler mål ved påskeløbet. Foto Kort Madsen

Med alle de løbere kan vi altid bruge flere trænere, så hvis du lyst til at være med til at træne - er det bare at sige til!

En eller to nye trænere vil betyde at vi kan dele børnene yderligere op i hold og dermed gøre træningen endnu mere målrettet. Du vil indgå i et træner-team med rutinerede trænere, der kan hjælpe dig i gang, samtidig er der også plads til dine ideer.

Sportslig fremgang!

Foråret har også budt på store sportslige fremgange:

5 DM medaljer (D-12 Sprint guld): Anne Sofie Harfot, DM ultralang guld: Rebecca Thyssen og DM Nat bronze, DM Sprint bronze og DM ultralang guld: Jacob Mikkelsen.

Flere podieplaceringer til påskeløbet : D-10B:

1. Johanne Skouboe, D-12: 3. Anne Sofie Harfot, H-12A: 1. Jacob Mikkelsen og 3. Erik Thesbjerg, H-14A: 2. Mikkel Holm Nielsen.

12 løbere udtaget til KUM: D-12: Anne Sofie Thyssen Harfot, Rebecca Loft Thyssen og Laura Holm Nielsen, H-12: Jacob Klærke Mikkelsen, Erik Hedver Thesbjerg og Lasse Fenger Vad, D-14: Alberte Loft Thyssen og Elise Purup Nielsen. Reserve: Ida Hedver Thesbjerg, H-14: Mikkel Holm Nielsen, H-18: Mathias Mønster Jørgensen, H-20: Nicklas Mønster Jørgensen og Rasmus Harfotog

3 KUM medaljer: D-12 sølv: Rebecca Thyssen, H-12 sølv: Erik Thesbjerg, og Stafet Jacob Mikkelsen.

Tillykke med de mange flotte præstationer!

- Og dejligt at se at så mange forskellige løbere har haft fremgang!



DM-Sprint

Vi kommer, som orienteringsløber, rigtig mange specielle steder både i ind- og udland. Ofte høres denne sætning: "Her ville vi ikke være kommet, hvis vi ikke løb orienteringsløb". Eller: "Hvor er det godt vi løber orienteringsløb, ellers ville vi ikke være kommet her".

Jeg er blevet bedt om at skrive om DM-sprint. DM-sprint blev i år afviklet i Lemvig, som absolut hører til et af de mange specielle områder, hvor vi sikkert ikke ville komme i. Sidste sommer arrangerede Aage Dahl en tur for veteranerne til Lemvig. Vi gik en tur på planetstien, hvor vi startede ved Solen og fortsatte til Plutos middelfast fra Solen. Modellerne af Solsystemet i målestok er 1:1 milliard. I Planetstiens målestok svarer 1 meter til 1 million kilometer. Lemvig er en lille købstad med kun ca. 7000 indbyggere, beliggende ved den vestlige del af Limfjorden. Vi oplevede, at det var en tæt bebygget by omkring havnen. Vi oplevede, det som om byen er én stor dal, ment på den måde at selve byen er omgivet af



bakker, navngivet som Østerbjerg, Vesterbjerg, Ny Sønderbjerg og Sønderbjerg. Hvis nogen har læst Gantriis tegneserie "Livets gang i Lidenlund", kan jeg her fortælle, at denne Lidenlund er Lemvig.

Da jeg hørte, at DM-sprint skulle være i Lemvig, tænkte jeg, den seværdige by, må jeg op til igen.

Jeg kan ikke løbe, jeg kan endnu mindre sprinte, men jeg syntes, det er noget så sjovt, at løbe sprint. Dels kan jeg godt lide kortnormen på sprintkort, dels kan jeg godt lide, at skulle tage nogle hurtige beslutninger. Pyt med at jeg ikke kan løbe.

Det var en rigtig dejlig dag med solskin, stævnepladsen var på havnemolen, hvor vi kunne sidde i læ, nyde solen, kigge ud over vandet og følge med i hvem der kom i mål.

På de fleste af banerne fik løberne smagt på, at Lemvig er en bakket by. Jeg selv mærkede ikke så meget til de bakkede områder. Min bane var i dalen



i midtbyen, hvor jeg kunne nyde at se de hyggelige brostensbelagte gader og huse med tårne.

Lidt usædvanligt gik starten i en smøge, hvor man ikke kunne se noget, før man var ude af området.

Lige bortset fra min post 2, så fandt jeg let posterne.

Min post 2 lå i en have, hvor der også var et parcelhus.

Uden om haven var en rød snitsling, så jeg turde ikke

løbe derind. For at sondere terrænet nærmere løb

jeg over til min post 3, som lå meget tæt ved post

2. Det hele så rigtig ud, på vejen tilbage til post 2

mødte jeg Carsten og spurgte ham, om posten var

derinde i haven. Jeg tænkte slet ikke på, at han var i

vinderposition, jeg havde jo set, at der på hans bane

var bl.a. Rasmus Ødum, Flemming Jørgensen, Tim

Falck og Henrik Markvardsen, da jeg så han vandt,

og kun var 20 sekunder foran nummer 2, ja, så kan

jeg slet ikke forstå, jeg kunne finde på at stoppe ham.

Ved min post 11 fik jeg et særdeles godt tilbud.

Posten stod i en have, hvor der var fest og glæde.

Festdeltagerne mente, de nemt kunne løfte mig over

et stakit, så jeg kunne komme ud af en smøge i stedet

for at løbe uden om. Jeg valgte udenom.

Fra mit bom ved post 2 og hele vejen rundt, havde

jeg en konkurrent, som var startet 4 minutter efter

mig, lige i hælene. En enkelt gang løb jeg bevidst ind

i en gård for tidligt, lod hende komme foran derinde,

hvorefter jeg drejede rundt og løb ud igen, det hjalp

ikke. Da jeg klippede min sidste post, sagde hun, den

skal vi da ikke have, det var ærgerligt, hun var så tæt

på mig. Det er vilkårene.

Det var en rigtig god dag, og et rigtigt godt

arrangement. Horsens Ok var repræsenteret på

medaljeskamlene flere gange. Der var ikke nogen

sølvmedalje til os, men tillykke med guldmedaljen til

Anne-Sofie i D12, Susanne i D40 og Carsten i H45.

Tillykke med bronzemedaljen til Britta i D50, Jacob i

H12, Allan i H40 og Jacob i H80. Jacob Ravn blev

klappet ind fra sidste posten og hele vejen gennem

målslusen.

Løb eller ej en tur til Lemvig kan varmt anbefales.



Aase

DM ultralang Harrild Hede 27. april 2014

Af Karen Sieg

Efter Påskeløbet bad Elin mig skrive en artikel til udløberen om DM ultralang. Jeg har valgt at fokusere på min egen oplevelse som ret ny i DM-sammenhæng – klubbens medaljehøst i DM-weekenden er jo allerede velkendt når artiklen bliver trykt!

For mig begynder historien om DM ultralang efter DM på Møn i september. Jeg blev overrasket over det gode resultat som nr 10 ud af 25 (14 ½ minut efter vinderen) og besluttede at jeg ville prøve endnu et DM. Jo længere jo bedre fordi jeg plejer at have min styrke i udholdenhed. Ultralang var et oplagt valg fordi det skulle foregå tæt på Horsens og efter Nordjysk 2-dages og Påskeløbet, så der skulle være en chance for at være blevet "skærpet" af disse løb. Jeg meldte mig til som en af de allerførste. Efterhånden kom der flere og flere klubkammerater på listen over tilmeldte.

Efter Påskeløbet oplevede jeg noget for mig helt uvant, nemlig at nogen havde forventninger til at jeg kunne få en god placering ved DM, en mærkelig fornemmelse – ikke udelukkende behagelig for det føltes som et pres om at skulle præstere noget. Godt jeg ikke plejer at være med i toppen!!

Torsdag før løbet inviterede træningsudvalget til oplæg om DM sprint og DM ultralang. Hans Jørgen fortalte en masse om terrænet og viste kort og advarede mod vanskelige steder. Han sagde også flere gange noget om at man kunne vælge udenom eller tværs over hedearealerne – men dem der vandt tog ikke store omveje! Jeg syntes det så rigtig svært ud med alle de indlandsklitter, især dem med tæt skov, og tænkte at jeg nok ville få problemer med at finde posterne derude.....

Dagen oprandt med dejligt forårsvejr. Der hang brystnumre til alle og jeg syntes det var et smart system at man kunne se hvem man konkurrerede

mod – efterhånden som de indhentede og overhalede mig! Når jeg så en kvinde der kunne være konkurrent kunne jeg jo lige tjekke nummeret og opdage at hun var D65 eller D45 eller noget andet. Jeg startede kl 10.15 som D55-8 på en 7,9 km bane med 17 poster. Overraskende nok gik det faktisk meget godt med at finde posterne, der var større problemer med "krudtet" i benene. Jeg fandt ud af at det er MEGET anstrengende at løbe i lyng og fortrød at jeg havde valgt at skære et hjørne af henover en stor hedeaflede. Senere på løbet syntes jeg igen det så meget kortere ud lige at løbe skråt over en hedeaflede – det er åbenbart svært at lære selv af egen erfaring fra for en halv time siden! Gennemgående var jeg ret heldig med at finde posterne, tog nogenlunde sikre vejvalg og var omhyggelig med skridttælling og kompas når der kun var kurver at orientere efter. En enkelt gang løb jeg 90 grader forkert og kom uventet ud til et åbent hedeareal – ret heldigt for hvis skoven også var fortsat i den retning kunne jeg være kommet langt før jeg opdagede det. En anden gang havde jeg taget et noget upræcist vejvalg og vidste ikke hvor langt fremme jeg var da jeg så en post lidt fremme til venstre i en lavning – det rigtige nummer!!

D55-10 overhalede mig ret hurtigt og senere kom også D55-12. Jeg så dem igen efter post 14 og vi fulgte nogenlunde ad resten af vejen. På vej til post 16 var der et stort vandhul tværs over skovvejen og en af dem løb udenom ind gennem skoven og den anden henad en smal jordstribе midt på vejen – jeg ville gerne indhente dem og syntes det så hurtigst ud at fortsætte på vejen – det resulterede i at jeg kom i mål indsmurt i mudder for jeg snublede og faldt helt !! Jeg kom forbi de to konkurrenter før målstregen, men de var jo startet flere minutter senere end mig ... De blev hhv nr 4 og 8 og jeg endte som nr 10 ud af 18, godt 13 minutter efter vinderen.

Jeg plejer at tænke jeg kan kompensere for svag orientering ved at løbe stærkt, men på Harrild Hede var fysikken en større udfordring end





Tove med DM-sølvmedalje!

orienteringen, benene blev tunge og jeg måtte gå en del indimellem. Straffen for ikke at tage imod træningsudvalgets gode tilbud om fysisk træning torsdag aften??

Medalje høsten på dagen bestod i 3x Guld (Rebekka D-12, Jakob H-12, Rikke D40) og 2x Sølv (Susanne D40 og Tove D60). Jeg er godt tilfreds med mit eget resultat – især efter min research til denne artikel viste mig at jeg faktisk kom et minut tættere på vinderen i Harrild end på Møn!

Det var en rigtig god oplevelse at være med – samvær med klubkammeraterne, gode baner, godt vejr – og rigtig sjovt at stå en stor Horsensflok ved medaljeoverrækkelsen og klappe vildt af især vores egne på skamlerne men også de andre. Jeg var

imponeret af dem der gennemførte baner på over 20 km, så kan man se hvorfor det hedder "ultralang". Før start var jeg utilfreds med at vores var kortere end forventet – undervejs passede det mig fint!



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



**"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning,
der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."**

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb



Veteranerne

Birgit Skov, Tørring.

Torsdag den 27. marts havde Ole arrangeret besøg af Birgit Skov fra Tørring, som fortalte om sit liv som vagabond.

I august 2013, da hun var 71 år, startede hun på en længere vandretur på ca. 10 dage. Turen var planlagt til at gå fra hjemmet i Tørring til Lundeborg ved Svendborg. Det er en strækning på ca. 150 km, som Birgit vil gå med en barnevogn med plads til lidt tøj og et lille Iglotelt til at sove i.

Hun tager 2 poser kaffe og en termokande med, samt en køletaske med lidt brød og pålæg, samt 200 kr, som hun regner med hun kan leve for.

Birgit fortalte om de mange spændende oplevelser på turen, som desværre måtte stoppe, da hun var på vej mod Nørre Åby, og vrikkede om på foden.

Turen vil hun fuldføre i 2014. Vi var 26 deltagere.

Affaldsindsamling.

Torsdag den 24. april var vi, efter henvendelse fra Danmarks Naturfredningsforening, i Åbjergskoven for at indsamle affald. Vi fik alle tildelt et område af skoven, som blev rensat for alt affald. Naturfredningsforeningen gav poser og handsker til brug ved indsamlingen og Horsens Kommune gav en sandwich + en øl eller vand efter indsamlingen. Jørgen Thyssen gav et stykke med sild og en snaps i anledning af sin fødselsdag. Vi havde et par hyggelige timer i skoven.

Vi var 24 deltagere.



Jernbanebroen ved Vestbirk.

Torsdag den 1. maj havde Ole arrangeret tur til Vestbirk. Efter morgenkaffen kørte vi ad de små veje til parkeringspladsen, hvorfra der er ca. 500 meter til den udgravede jernbanebro over Gudenåen på naturstien ved Vestbirk. Det var sidste chance for at se broen i den kommende fremtid, for allerede på mandag begynder ståltrepreneurøren at pakke broen ind i et stort telt, for at hindre forurening, da den skal renses for jord og urenheder ved hjælp af højtryksspuling, derefter skal den zinkbehandles, grundbehandles og til slut males.



Senere skal også de to tårne, broen hviler på, udgraves.

Broen blev bygget i 1899. Den fik dog en forholdsvis kort levetid. 30 år senere, i 1929, blev gitterbroen nedlagt, fordi sporvidden på jernbanen mellem Silkeborg og Horsens skulle udvides. Broen blev derfor erstattet af en dæmning. I stedet for at pille broen ned blev den dækket til med jord.

Vi var 28 deltagere.

Med venlig o-hilsen Einar.



cutting through complexity

KPMG
Holmboes Allé 12
8700 Horsens

Telefon 73 23 30 00
horsens@kpmg.dk

kpmg.dk



JACOBS AUKTION

JACOB KLÆRKE MIKKELSEN'S DRIKKEDUNK UNDER HAMMEREN!!!

Hvis du vil gøre dig håb om guldvinderen i ultralang i H12s drikkedunk. Så mød op i klubhuset til juni's supertirsdag. Den kan blive millioner værd en dag. Den er brugt af selveste Jacob Mikkelsen til blandt andet påskeløbene. Den er vundet til Danish Spring, og så er mindsteprisen KUN 10 kroner. Pengene går til Horsens OKs ungdomsafdeling. Hvad mere kan man ønske sig!

Sælger: Jacob Mikkelsen

Auktionarius: Jacob Mikkelsen

Sted: H.O.K klubhus

Tid: Tirsdag d. 3. juni kl. 19.30



MEGET BILLIGT! STORT TILBUD!

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSENS



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

Surt opstød fra Redaktøren

Du står nu med det magreste "Udløberen" i historien, og alle artikler er ikke kommet helt spontant.

Vi har forstørret annoncer og gentaget billeder for dog at have materiale til 16 sider, for vi røg lige over 12 sider. Jeg har gentagne gange forsøgt, om ikke de sidste 2 trykte blade skulle lægges over til Tove og Elin på nettet.

Netbladet er mindst lige så godt sat op og man kan

selv sørge for større tekst eller nærkigge på billederne, hvis man vil. At hjemmesiden fungerer godt og "løbende" stjæler jo også materiale fra bladet.

Jeg synes alle skal tænke over det til vi mødes til medlemsmøde d. 10. juni.

Vh Gitte (jeg er slet ikke så sur, som jeg lyder) ((bare frustreret))



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 