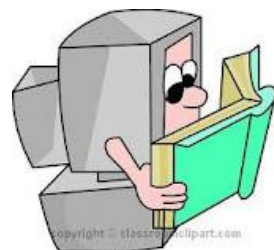


UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

41. årgang . nr. 206 . februar 2012



Så er vi klar til at bringe den første net-udgave af Udløberen via hieroglyffer, pergamentruller, in-hand blad, som nu skal/kan læses direkte på skærm.

Som Irene skrev i sidste trykte nummer, savnede hun sit klubblad, og det var vi et par andre, der også gjorde.

Men hvad kan man gøre, når der ikke er økonomi til at udgive flere end to trykte blade om året? Tja..... Svaret sidder du med her.

Meningen er, at net-udgaven af klubbladet udkommer to gange i foråret og to gange i efteråret, mens det trykte blad udkommer en gang i foråret og en gang i

efteråret. Altså et blad ca. hver anden måned, hvilket vil betyde, at artikler m.v. er mere relevante.

Net-bladet er uden annoncer, men til gengæld med artikler, indbydelser og billeder. Layoutet har vi forsøgt at stjæle fra det trykte blad, så det hele ikke er alt for fremmed.

Tag vel imod e-mail fra Elin, der har påtaget sig opgaven at være indpisker og dermed gør sit til at indholdet bliver relevant og varieret.

At søge billedmateriale er en meget arbejdstung og langsom affære, så vi har besluttet, at du sender billeder

sammen med din artikel til tove@fam-straarup.dk.

Deadline for indlæg bliver fremover offentliggjort på hjemmesiden, så den der sidder derude, og har noget på hjertet, kan få sine indlæg med selv om han/hun ikke har modtaget indpisker-mail. Jo flere, der skriver, des mere spændende bliver bladet.

Elin Holm Jensen &
Tove Straarup

Vigtige adresser

Formand

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

Kasserer, medlemsregistrering og - ændringer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140 A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20 10 22 75

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 75 64 70 23

Materielforvalter

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

Kort og SportIdent

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 75 64 54 07

Mail / Hjemmeside

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

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

Løbstilmelder

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

Udløberen (trykt) / redaktør

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

Udløberen (net) / redaktør

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

Webmaster

Finn Hjort Ingwersen
Dagnæsparken 60
8700 Horsens
fhi@learnmark.dk
tlf. 42 44 73 10



**Deadline april-nummer
15. april 2012**

Formanden har ordet

Jeg er nu gået i gang med det 17. år som formand. Allerede her vil der sikkert være nogle, der vil sige, at det er for lang tid. Men opgaven som formand er spændende, og jeg føler stadig, jeg udfylder rollen på en acceptabel måde for klubben. Det er absolut stadig en spændende opgave at være formand for en klub, hvor der sker så meget som i vores klub. Desuden gør mit arbejde og familieforhold det muligt at bruge meget af min fritid på arbejdet. Det gør jeg gerne, men en gang imellem har jeg brug for, at nogle påskønner mit arbejde. Det er der heldigvis mange der gør, og især min bestyrelse gør det. Ligeledes er jeg for nogle år siden blevet belønnet med Horsens Kommunes lederpris og klubben har modtaget Sundhedsprisen ved Sport Award.

Jeg vil nu fortælle lidt om arbejdet som formand, og nogle af opgaverne er måske ikke hæftet på formandsposten, men jeg udfører dem nu alligevel af interesse.

Først og fremmest er der hver dag mails, som der skal tages stilling til, sendes videre eller læses. Bestyrelsen afholder 7-8 møder om året. Disse møder skal planlægges med dagsorden, og efter møderne er der som regel nogle opgaver, der skal løses. Derudover er der møder i Nordkredsen, Forbundet og møder med eksempelvis Horsens Kommune.

Ligeledes er jeg medlem af Eliteidrætsrådet i Horsens Kommune. Her har jeg været med fra starten, hvor Horsens Kommune blev idrætskommune. Her møder jeg personer fra kommunen, erhvervslivet, og andre sportsklubber i byen. Spændende er det, og på en eller anden måde gavner det klubben.

Derudover er jeg medlem af Forbundets Breddeudvalg. Her vil man gerne have en rutineret

formand med, og det må jeg siges at være, og jeg kunne ikke sige nej.

Klubbens breddeudvalg er jeg også medlem af, og det giver også nogle spændende opgaver at arbejde med.

Jeg arbejder også en del med sponsering og ansøgninger til fonde, og på godt jysk går det rimeligt godt. Til vores Påskeløb i 2013 er det også en opgave, jeg arbejder med, og jeg er allerede gået i gang med opgaven.

Desuden er jeg medarrangør af Naturløbet for skoleelever, som i år afholdes 2 gange. Heldigvis er der her gode hjælpere at trække på.

I år har jeg vist også sagt ja til at være koordinator på Ungdomsafdelingens Park Tour.

Find vej projektet giver også lidt arbejde, og her er Tønballegråd på vej i år.

Championpokalen og træningsløbsstatistikken klarer jeg også.

Derudover er der løbende dialog med andre af klubbens udvalg.

Jeg befinder mig som regel i klubhuset hver tirsdag, og deltager i næsten alle lørdagsløb. Jeg kan godt lide den personlige kontakt med medlemmerne – besvarelser af mails kan ofte misforstås.

Det ser ud af meget, men alle opgaverne er som nævnt ikke formandsopgaver, og meget af arbejdet er ikke synligt. Derfor har jeg nu valgt at fortælle lidt om det.

Lars



Træningsudvalg

Horsens Orienteringsklub har fået et træningsudvalg. Det blev besluttet på et medlemsmøde i efteråret, og udvalget er kommet godt i gang og er blevet repræsenteret i bestyrelsen ved undertegnede, Britta Ank Pedersen.

Ud over mig består udvalget af Anne Boye-Møller, Susanne Reindahl, Niklas Ingwersen, Henning Hansen og Hans Jørgen Vad, mens Nicolaj Nielsen er tilknyttet som tovholder på teknisk træning.

I første omgang har vi arbejdet med de aktiviteter, som allerede er i gang: Lørdagstræningsløbene og terminslisten for 2012 samt årets tilbud om teknisk træning for voksne.

Terminslisten er lagt, vi har afviklet en banelæggeraften, hvor 18 medlemmer fik vejledning og inspiration til at lave baner til træningsløbene, og instruktionen for arrangørerne af lørdagstræningsløbene er gennemskrevet og udvidet og kommer på hjemmesiden snarest. Vi vil arbejde med en kvalitetssikring af træningsløbene, så de altid lever op til deltagernes forventninger om baner, der passer til den enkeltes niveau og formåen.

Der er også lagt en plan for teknisk træning fordelt over hele året med omtrent et arrangement pr. måned. Det skriver Nicolaj Nielsen mere om her i NetUdløberen. Den første tekniske træning er allerede afviklet, hvor Niklas Ingwersen præsenterede de forskellige terræner, vi skal forholde os til ved årets konkurrencer, og hvordan man kan træne til de løb, man vil satse på.

Venlig hilsen
Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

Næste tekniske træning er en heldags-lærings-tur til Harrild Hede søndag 4. marts. Du kan stadig nå at tilmelde dig til undertegnede.

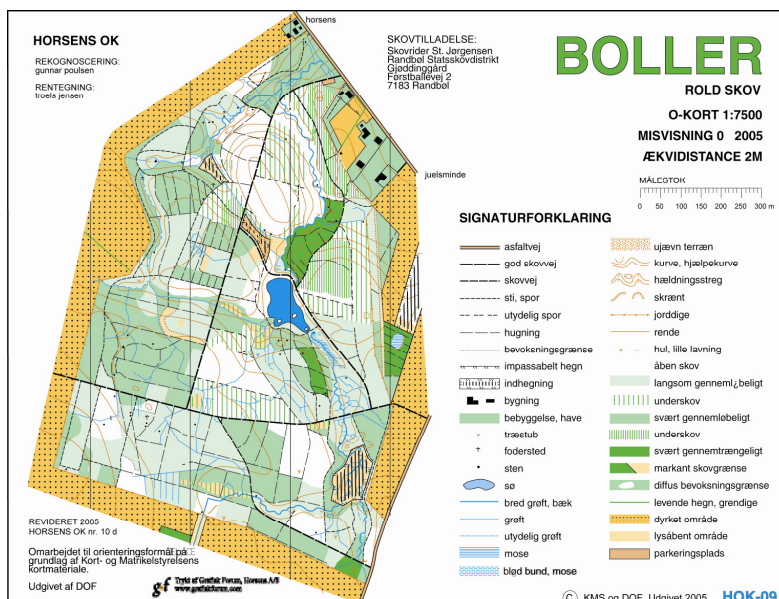
Jeg vil også gerne gøre opmærksom på de to øvrige læringssture, som afvikles sammen med Ungdomsudvalget. Dels den første weekend i juni, hvor turen går til vestjyske terræner, samt i uge 42 i nordisk terræn. Jeg vil gerne opfordre alle klubbens medlemmer til at reservere dagene til at være med på disse ture, hvor vi både skal lære noget og have gode klubture ud af det.

Andre forestående opgaver for Træningsudvalget er blandt andet arbejde med holdsætning til divisionsmatcher og til stafetter, og vi vil arbejde med fysisk træning.

Vi satser på at opbygge en træningskultur i Horsens OK, hvor medlemmerne har lyst til at udvikle sig og udfordre sig selv både teknisk og fysisk. Det kan kun blive sjovere at være orienteringsløber, jo bedre du er teknisk og fysisk.

Træningsudvalget vil jævnligt udsende informationsmails om træningsaktiviteter i og uden for klubben.

Send mig en mail på britta.ank.pedersen@gmail.com, hvis du gerne vil med på mailinglisten.



Teknisk træning 2012

Træningsudvalget har valgt et nyt koncept for teknisk træning i 2012 hvor træningsdagene bliver fordelt gennem året. Vi tilstræber at der vil være én træning pr. måned – og vil som udgangspunkt lægge det sammen med lørdagstræning. Det betyder, at vi vil anvende samme terræn og poster som lørdagstræning, men med særligt fokus på dagens emne.

Forløbet vil typisk være, at der startes med et teoretisk indlæg i et nærliggende klubhus eller på en skole; specielt med fokus på nogle af de store løb i sæsonen, men også generelle tekniske momenter som vi derefter afprøver i praksis.

Banerne vil være ca 4-5 km og 7-8 km – som oftest en teknisk svær bane af hensyn til momentet. Valg af baner skal ske med udgangspunkt i, at de kan gennemføres på ca. en time, da koncentration og fokus på momentet derefter vil blive markant reduceret.

Træningerne er åben for alle, der har lyst til nye input til den svære kunst at løbe et perfekt orienteringsløb.

På vegne af Træningsudvalget
Nicolaj Nielsen

Der vil være særlig information i ugerne op til de enkelte dage med praktisk info og tilmelding.

Langtidsplanen for de tekniske træninger findes på dette link

[http://www.horsensok.dk/filer/2012/Teknisk træning 2012 150112.pdf](http://www.horsensok.dk/filer/2012/Teknisk%20tr%C3%A6ning%202012%20150112.pdf)

Træningsudvalget vil sørge for det tekniske moment, så det skal ikke afholde banelæggerne fra at vælge en lørdagstræning, der er sammenfaldende med teknisk træning.

Træningsudvalget vil ikke pålægge særlige krav eller forløb, men anvende de placeringer der er fastsat af banelæggeren. Men måske kan dialogen vedrørende den tekniske træning give input til ny eller anderledes anvendelse af terrænet – dette er dog udelukkende op til de ansvarlige for lørdagstræningen.

Vel mødt – til ny inspiration og udfordringer.



Ungdomsudvalg

Tirsdagstræning – foråret 2012

Kan I mærke det? – Foråret er på vej!

Jo den er god nok, vinterferien er slut, sneen er smeltet, eftermiddagene bliver lysere og snart skal vi til Nordjysk2dages! – og tirsdag den 27. marts starter vi orienteringstræning om tirsdagen!

Den tager vi lige igen: **Første træning i skoven er tirsdag den 27. marts i Lille Rold.**

Træningen kører frem til 26. juni. Det vil sige, at vi også træner tirsdag i påskeferien, tirsdag den 1. maj og grundlovsdag, ja i det hele taget hver tirsdag frem til sommerferien. Det giver i alt 14 træninger. I serien indgår også 4 Park Tour løb, hvor der bliver mulighed for at fokusere på sprintteknik, fart og konkurrence!

Det betyder at der nu er 3 grupper:

5-12 år (Hjalte)	Løber som udgangspunkt med skygge.	Træning: Opvarmning + orienteringsbane
8-12 år (Nicklas)	Løber som udgangspunkt alene.	Opvarmning + orienteringsøvelse + orienteringsbane.
+13 år mellemsvær/svær (Nicklas + Irene)	Løber som udgangspunkt alene.	Opvarmning + orienteringsbane med momenter.

Grænsen for at deltage i de enkelte grupper skal ikke opfattes sort eller hvidt, for det kan skifte fra gang til gang. Vi beder om lidt tålmodighed og forståelse, mens konceptet køres ind. Det er nyt, og trænere, løbere og forældre skal lige ind i de nye rutiner.

Spørgsmål til læseren: Skal vi give grupperne navne?

Forslag modtages! Bedste forslag/argument vinder drikkevarer til sin familie supertirsdag den 3. april!

Der tilbydes hver gang 4 baner: (Banelængderne kan variere i forhold til skov og moment).

1-1,5 km begynder
2-3 km let
3,5-4,5 km mellemsvær
5-6 km svær momentbane.

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen

Formand Ungdomsafdelingen



Til den sidste træning inden sommerferien overrækkes der medaljer til alle ungdomsløbere, der har været til træning minimum 10 gange i foråret!

For bedre at kunne tilpasse træningen til den enkeltes niveau, deler vi nu løberne op i 3 grupper. Det nye er, at den yngre gruppe af børn (dem op til og med 12 år) deles op i 2 grupper ud fra af deres orienteringsniveau. Dvs., at den nye gruppe består af de børn, der selv kan løbe en begynderbane. De tilbydes hver gang en orienteringsøvelse ud over orienteringsbanen. Vi tror, at vi derigennem kan give den enkelte løber flere redskaber til at orientere. Og vi tror, det er sjovt at lære noget og blive bedre!

Voksne løbere er også velkomne til tirsdagstræningen og deltager som udgangspunkt i mellemsvær/svær-gruppen. Det koster 10 kr. for voksne at deltage til dækning af kortet. Dog højere pris til Park Tour.

Hold øje med, hvilke skove vi løber i på www.horsensok.dk, eller få den ugentlige mail med mødesteder, træningsmomenter og anden information ved at sende en mail til madsmikkelsen@yahoo.dk



Ungdomsudvalg

Nye trænere

DOF har i vinter uddannet nye trænere. Der var 2 med fra Horsens OK, nemlig Nicklas Mønster og Irene Mikkelsen, som begge gennemførte Træner II uddannelsen.

De indgår begge i tirsdagstræningen sammen med Hjalte Thomsen, og gør det muligt, at vi kan træne orienteringsteknik på 3 forskellige niveauer.

Nicklas er allerede startet som ungdomstræner pr. 1. januar, og varetager vintertræningen af løberne på +13 år. Når orienteringstræningen starter, får han også ansvaret for den nye 8-12 årige-gruppe og står sammen med Irene for træningen af de +13-årige.



Irenes fokus er træning af voksne på mellemsvært og svært niveau. Denne træning kan med fordel arrangeres sammen med træningen af +13 gruppen. Derfor vil Irene indgå i trænerteamet bag ved tirsdagstræningen. Irene vil træne ca. hver anden tirsdag.

Vi håber, at vi med Irene som træner, kan få flere voksne til at deltage i tirsdagstræningerne.

Mads Mikkelsen

Formand Ungdomsafdelingen.



Ungdomsudvalg

Horsens Elite

Horsens Orienteringsklub har indgået en ny aftale med Horsens kommune om at deltage i Horsens kommunes aftale med Team Danmark om Eliteidrætskommune. Helt konkret giver det vores ungdomsløbere mulighed for at deltage i eliteidrætsklasserne (pt. 7., 8. og 9. klasse på Langmarksskolen) samt at deltage i sportscollege på



ungdomsuddannelserne i Horsens og derigennem deltage i morgentræning 2 gange om ugen. Aftalen gælder frem til og med år 2015, og er en videreførelse af den tidligere 4-årige aftale, der netop er udløbet. Vi er i Horsens ok meget stolte over, at vi er med i det fine selskab. Kun 8 idrætsgrene er med i aftalen, og vi ser det som en anerkendelse af klubbens talentarbejde gennem mange år.

En del af aftalen har et særligt fokus på de af vores talenter, der skal etablere sig i seniorrækkerne. Vi har som målsætning at støtte den enkelte udøver i denne proces, hvor træningsmængde og kvalitet skal øges for at vinde medaljer. Vi har i øjeblikket 4 løbere / mountainbike orientere, som har haft resultaterne i de sidste par år; det er Astrid Ank Jørgensen, Camilla Søgaard, Niklas Ingwersen og Rasmus Søgaard. Vi vil støtte dem i deres fortsatte udvikling. Der er afsat midler i klubbens budget til støtte til træningsaktiviteter og rejsegodtgørelse m.m., ligesom vi gennem aftalen med Horsens Kommune får adgang til forskellige muligheder for at støtte op om deres satsning.

For at styrke talentudviklingen og følge op på aftalen med Horsens Kommune har vi etableret et Talentudviklingsudvalg, som et underudvalg til Ungdomsudvalget. I udvalget er vi foreløbig Ole Søgaard og undertegnede, men vi kunne godt bruge endnu et medlem med interesse for talentudvikling i Horsens OK!

Mads Mikkelsen
Formand Ungdomsafdelingen

Veteranerne

AC Horsens

Torsdag, den 19. januar havde Claus arrangeret besøg hos AC Horsens.

Efter kaffen kørte vi til stadion, hvor vi blev budt velkommen af sikkerhedschef Jens Lærke, der fortalte om klubbens historie.

Alliance Club Horsens (ACH) blev grundlagt 1. januar 1994 som et overbygningssamarbejde mellem HFS, SIK og FCH på baggrund af et fælles ønske om at samle de bedste fodboldspillere i regionen på et fælles elitehold.

Efter orienteringen blev vi vist rundt på hele CASA Arena. Under rundvisningen fortalte Jens Lærke om sikkerheden ved afviklingen af superligakampe.

Vi var 28 til kaffe og 25 til rundvisning

Einar



Thylegene 2012

Et af Horsens ok's traditionsrige klubarrangementer foregår i år fra den 15.-17. juni i Thorup Strand.

- Hvor: Vi skal bo på en af Københavns Lærerforenings kolonier, som er et tidligere funkisbadehotel fra 1938. Der er plads til 56 overnattende gæster. Nærmere på www.kolonierne.dk. Beliggenheden er på en stor klitgrund med direkte adgang og udsigt til Vesterhavet.
- Program: Det foreløbige program er som følger:
(Endeligt program inkl. tilmeldingslister bliver hængt op i klubhuset snarest muligt.)
- Fredag: Lejren er åben fra fredag kl. 15.
- Prolog: Fredag kl. 19 prolog, hvor den gule førertrøje finder sin ejermand.
Korte baner fra 1,5 km til maks. 3 km.
- Lørdag 9.30: Thorup Strand er et fiskerleje, med ca. 15 fiskekuttere. På grund af den store aktivitet, der hermed er på stranden, er der blevet bygget en ny redningsstation med alt moderne udstyr. Vi har lavet en aftale om et besøg kl. 9.30. Vi vil høre lidt om, hvordan det daglige fiskeri foregår, hvordan man driver redningsstationen, og hvordan en eventuel redningssituation kunne foregå.
- Lørdag 13: "Thylegemesterskab" med baner i alle sværhedsgrader og efterfølgende fællesspisning om aftenen.
- Søndag 9.30: Pointløb med samlet start.
- Kort: Der løbes på nytegnede o-kort til alle løb.
- Tilmelding: Senest 1. juni 2012 på ophængt liste i klubhuset, eller på telefon 2014 4737.
- Pris: Børn til og med 20 år, kr. 150. Øvrige kr. 300. Prisen dækker ophold fra fredag til søndag, fællesspisning lørdag aften, samt alle løbsafgifter og kort.

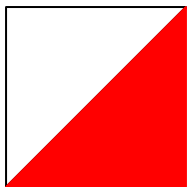
Lejren skal forlades søndag, senest kl. 15. Hvis alle hjælper med rengøring, kan det gøres under en time, og vi sparer en del.

Vi håber mange vil slutte op om Thylegene 2012. Vi lover alle deltagere, små som store, en god oplevelse, og ser frem til at være sammen med jer.

Med O-hilsen

Laura, Mikkel, Rikke, Nicolaj, Elin og Troels





KALENDER

BYGHOLM PARK

Målestok 1:5000

Ækvidistance 2 m

Signaturer: ISSOM 2007

Orienteringskort udgivet af
HORSENS OK under
Dansk Orienterings-Forbund.

28. februar

UDLØBEREN udkommer
på www.horsensok.dk

1. marts

Quindekomsammen i
klubhuset kl. 19 – Tilmelding
på liste i klubhuset

17. marts

Kursus for nye medlemmer
Arr.: Irene Mikkelsen og
Karsten Stald

3. marts

Repræsentantskabsmøde i
Forbundet
Deltager: Lars Sørensen

19. marts

Bestyrelsesmøde i klubhuset

29. marts

Møde i Eliteidrætsrådet
Deltager: Lars Sørensen

28. marts

Generalforsamling i
Sportssammenslutningen

26. april

Bestyrelsesmøde i klubhuset

28. april

Find vej dag i Bygholm Park

grafisk forum a/s
Omhøjgårdvej 12
8700 Horsens
www.grafiskforum.com