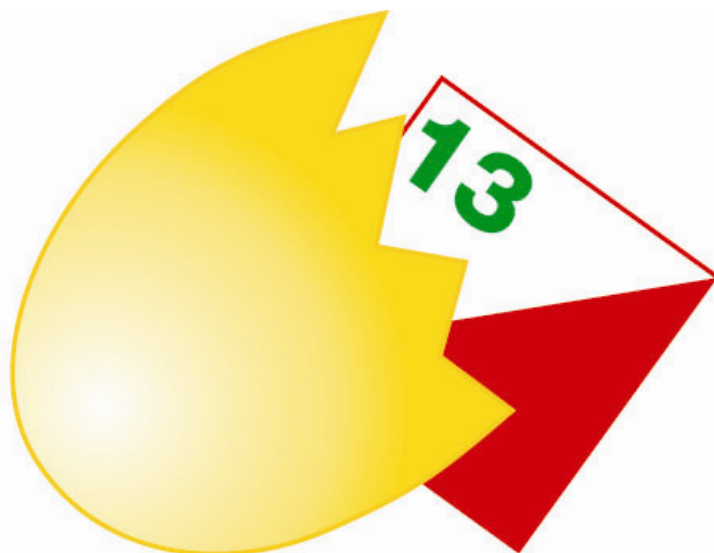


UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang . nr. 212 . februar 2013

Påskeløb Horsens Orienteringsklub



Påskeløb
Horsens
Orienteringsklub



Påskeløb
Horsens
Orienteringsklub



Påskeløb
Horsens
Orienteringsklub



Flere end 125 medlemmer
har meldt sig som hjælper
til Påskeløbet 2013 - har du?

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer, medlems- registrering og -ændringer

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

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

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

Materielforvalter

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

Kort og SportIdent

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

Mail / Hjemmeside

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

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 9877 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
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
tlf. 75 66 52 36

Udløberen net / redaktør

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

Forside

Logo Påskeløbet 2013

Husk deadlines i 2013!!

15. februar
15. april
28. maj (trykt blad)
15. september
28. oktober (trykt blad)
10. december



Formanden har ordet

Af Lars Sørensen

Vi har taget hul på et nyt spændende år, hvor vores eget arrangement Påskeløbet vil fylde meget i første måneder af året. Det bliver spændende, også selvom det kun er 10 år siden, vi sidst arrangerede Påskeløb.

Vi håber alle, at det går ligeså godt som for 10 år siden, og naturligvis bliver det sådan.

Generalforsamlingen er vel overstået, og var meget rolig, men alligevel afspejlede generalforsamlingen de mange aktiviteter, der foregår i klubben.

Klubben har fået en projektor foræret. Den kan bruges af alle i klubben. Projektoren er af sikkerhedsmæssige grunde opbevaret hos Ole Christensen.

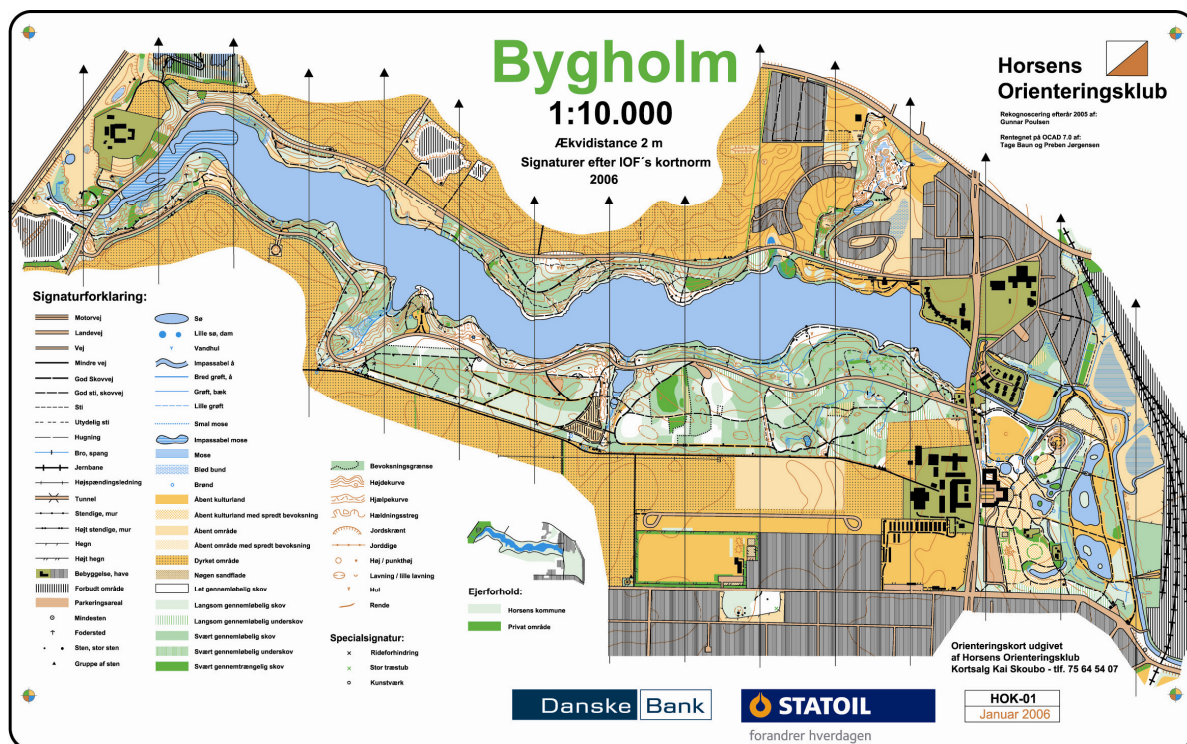
Karsten Stald har været til møde vedrørende de nye tiltag ved Bygholm Sø, og der er møde igen i marts. Herefter ved vi lidt mere om planerne for området.

Planlægningen af Beringsstafetten er godt i gang med en del nye folk fra vores klub. Atletica har en del funktionsledere, som er gengangere.

Find Vej dagen i april er også noget vi ser frem til, og hjælp gerne på dagen, eller send nogle interesserede naboer, venner eller lignende af sted til arrangementet.

Januar-/februar løbene startede med meget høje deltagerantal, men er nu på nedadgående. Sådan sker det ofte, men vi forsøger naturligvis stadig at få de nye til at komme igen og arrangerer et kursus for de nye med Irene Mikkelsen som tovholder.

Men påskeløbet venter, og i alt 125 hjælpere har bestilt en jakke, så en meget stor del af klubben er i gang.



Ny hjemmeside

Af Trine Ravn

Den nye hjemmeside begynder at tage form. Og inden længe er den klar til, at Kommunikationsgruppen overdrager den til hele klubben.

Det betyder, at der er opbygget en ny struktur, som gerne skal gøre det nemmere at finde indhold på hjemmesiden – både for gamle og nye medlemmer.

Det betyder også, at kommunikationsgruppen har flyttet det nuværende indhold over i et nyt hjemmesidesystem, som skal være nemt at arbejde med.

Det gamle indhold ligger mere eller mindre uændret på hjemmesiden, og det er nu tid for udvalgene at tage over. Det skal nemlig være sådan at indholdet på hjemmesiden fødes og revideres af de mennesker, som arbejder med tingene.

Planen er at overdrage de forskellige sider til relevante medlemmer af klubben.

Hjemmesiden er delt op på en række emner, og i store træk kan man sige, at indhold som handler om formål, bestyrelse, udvalg m.m. og som ligger under menupunktet Klubben, er bestyrelsens ansvar.

Der er et menupunkt, som fortæller om klubbens aktiviteter. Det er f.eks. lørdagsløb, tirsdagstræning, teknisk træning, klubmesterskab og lignende. I store træk er det træningsudvalgets ansvar.

Vi har også lavet et menupunkt, som hedder Prøv orientering og det samler alle de måder man kan lære orientering på, f.eks. Find Vej, firmaorientering, skoleorientering m.m. Det er mange forskellige aktiviteter under et punkt, og det er da også mange

forskellige medlemmer, som vil få ansvaret for indholdet.

Børn og Unge menu-punktet samler information om klubbens ungdomstræning, og meget naturligt vil Ungdomsudvalget få ansvaret for dette.

Til sidst har vi lavet et menupunkt, som hedder Frivillig i klubben. Det skal sætte fokus på, hvor mange frivillige aktiviteter der til sammen er med til at skabe klubben og gøre opmærksom på, hvor mange steder, der er brug for frivilligt arbejde. Her kan man finde information om banelægning, klubvagter og stævner m.m. Her vil redaktøren blive den eller de, der til daglig står med ansvaret for de enkelte funktioner.

I kommunikationsgruppen sidder lige nu Gitte Dyrhund, Thomas Kokholm, Tove Straarup, Finn Ingwersen, Elin Holm Jensen og mig selv, og vi glæder os til at præsentere jer for en ny hjemmeside.

Kommer der nye opgaver til kommunikationsgruppen kan det være, at andre klubmedlemmer vil blive bedt om at deltage.

Finn Ingwersen har i mange år været ansvarlig for klubbens hjemmeside. Han vil fortsætte med at vedligeholde hjemmesiden til den nye tager over. Thomas Kokholm har sagt ja til at være webmaster på den nye hjemmeside.



Hjemmesider



Mestre blev hædret

Af Lars Sørensen (ikke mester)

Den årlige hædning af jyske og danske mestre blev afholdt på Rådhuset den 4. februar. Som sædvanlig var det en festlig aften med mange mestre fra mange forskellige klubber i kommunen.

Vi var ikke repræsenteret ved uddelingen til børn og unge, men til uddelingen til de voksne var der 9 løbere med.

Præmien er en lille skulptur og festlighederne blev sluttet af med pølser.



Mestrene fra klubben i 2012 var

Berit Harfot

Susanne Thyssen

Rikke Holm Jensen

Elin Holm Jensen

Trille Ditlevsen

Britta Ank Pedersen

Allan Thesbjerg

Jakob Ravn

Kent Kragh



Klubtur Nordjysk2dages

Af Karen Sieg



Vester Thorup klitplantage 9-10. marts

Der er stadig plads til flere i hytten (tirsdag den 19. februar om eftermiddagen var der i alt tilmeldt 19 voksne og 12 børn).

Kom og vær med på en hyggelig tur med klubkammeraterne – lidt afslapning før Påskeløbet!!

Husk tilmelding til løbet på o-service inden 28. februar.

Indbydelsen til turen kan ses som opslag på klubbens hjemmeside – på forsiden.

Jeg sender en mail med "deltager-info" ca. en uge før, vi skal af sted (senest SUPERTIRSDAG 5. marts, hvor jeg også vil hænge en kopi på opslagstavlen i klubhuset). Her kan du risikere at blive pålagt en opgave som f.eks. at tage en kage med 🍪

Jeg ser frem til en lige så dejlig tur som sidste år.



Condes for alle

**Af Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget**

5. december var der trukket ledninger på kryds og tværs i klubhuset, da en snes medlemmer havde taget deres computere med for at fordybe sig i banelægningsprogrammet Condes. For nogle var det helt nyt. Andre var mere erfarne, men brugte aftenen til at høre gode råd og dele deres erfaringer med hinanden.

Træningsudvalget havde taget initiativet til kurset, og Nicolaj Nielsen havde påtaget sig opgaven som underviser.

I forbindelse med kurset har Nicolaj Nielsen opdateret den guide til Condes, som Kim Højmark lavede for nogle år siden, så den passer til nyeste version af programmet. Guiden ligger nu tilgængelig for alle på www.horsensok.dk under Træningsløb. Den er god at støtte sig til, hvis man er ny Condes-bruger, eller det ikke er så tit, man bruger programmet.



Klubhusvagt

Af Aase Thyssen

Jeg fik en sød lille hilsen om, at jeg var i et udvalg, der hedder klubhusvagt 2013. Det vidste jeg ikke, men nu ved jeg det altså. Det betyder forhåbentligt ikke, at det er mig, der har alle klubhusvagter i 2013. Dog, så er jeg skrevet på til 4 vagter, det samme er Susanne Svendsen, det må vist være godt.

Jeg skulle skrive om: Klubhusfællesskabet. Det ord kender jeg ikke, derfor bliver det svært, men jeg kan forsøge at gradbøje det.

Det er cool at have et klubhus. Det er et cool klubhus, vi har. Det er cool, at komme i klubhuset. Og ja, det er mega-cool at have et fællesskab. Der har også i Udløberen gennem tiderne været berettet om et cool klubliv, det mener jeg i øvrigt stadigvæk, vi har.

Tirsdagstræf



Den yngste

Klublivet går godt i vores lille forening.

Fællesskabet er stort, det er dejligt at komme og fornemme, at man hører til fællesskabet. Det uanset om det er tirsdag, torsdag, lørdag, søndag, ture eller ferier.

Men da jeg er blevet bedt om at skrive om det, så kunne det være, fordi nogen syntes, der mangler noget. Hvis nogen syntes det, kunne de måske bedre beskrive det end mig. Fra mig kan det kun blive til et gæt.

Hvad mangler der? Jeg hørte for nylig en sige, vi er 3 klubber, de unge, de gamle og os midt imellem. På sin vis kan det være rigtigt. Når jeg tænker tilbage på dengang, hvor jeg selv var midt imellem, var der ingen gamle, og de unge var vores egne børn. Der er sket et skred. Alderen har flyttet sig, nu er vi, der var midt imellem, blevet de gamle. Med andre ord er vi 3 generationer nu, hvor vi tidligere kun var 2. Som jeg ser det, kan 3 generationer ikke altid syntes om det samme, det er helt naturligt. Det er også helt naturligt, at de

gamle igennem deres mere end 40-årige medlemskab har skabt en kultur, som de på en eller anden måde gerne vil bevare.

Ser vi lidt på den ældste generation, som nok er de mest plagede med spørgsmål om, hvorfor kommer I kun i klubhuset om torsdagen, hvorfor kommer I ikke til klubfest osv. Det er et fåtal af os, der har tilknytning til de yngre løbere i klubben, der er måske ikke så meget, der trækker den vej. Blot kan jeg ikke forstå, hvorfor de gamle ikke løber åbne løb, det er så sjovt.



Den ældste

Selvom vi tager de gamle fra, er der stadigvæk 2 generationer, der kan fylde klubhuset, og der kan jeg se, at klubhuset ikke er så besøgt en tirsdag aften, som det var tidligere. Servicen er ellers bedre i dag, end da vi i starten kom i klubhuset, da kunne der "kun" købes kage og kaffe. Men en tirsdag aften uden at komme i klubhuset var utænkelig. Sagen var også den, at kom vi ikke i klubhuset, ja, hvad med tilmelding til åbne løb, det gik slet ikke. Her mener jeg, at O-service har andel i, at det nu ikke er nødvendigt at komme om tirsdagen i klubhuset. Ærgerligt fordi:

1. Faste tider mener jeg er godt for fællesskabet, det er de samme vi møder hver gang.
2. Hverdagslivet er travlt. Jo mere planlægning, jo bedre. Har man flydende tider, er de nemmere at skrotte end faste tider. Man har derfor større sandsynlighed for at komme af sted.

På generalforsamlingen, som lige er overstået, var man også inde på, at de der har succes med nye medlemmer, er de der også møder samme sted hver gang. Selvom vores idræt lægger op til, at vi mødes i mange forskellige skove, har vi stadigvæk vores klubhus som base.

Vi kan ikke trække nogen i håret for at få dem til at komme i klubhuset om tirsdagen, men vi kan opfordre til, at man gør det til en vane, at tirsdag aften er klubaften for alle uanset alder.

Sund i sind, sund i krop. Det er 2 konsekvenser af regelmæssig træning.

Sunde kroppe holder længere, og vores kroppe skal holde længe i vores samfund, og det gøres ved at holde kroppen

trimmet gennem fysisk aktivitet. Vores idræt egner sig fortrinligt til, at vi kan fortsætte med den langt op i årene og leve op til at forblive sunde.

Måske har jeg helt misforstået, hvad det var jeg skulle skrive om. For at råde bod på det kan jeg derfor oplyse, at der er ny liste hængt op i klubhuset med klubvagter, der kommer en ny på hjemmesiden, og der mangler endnu en klubvagt den første tirsdag i juni. Tak til de der selv har skrevet sig på.



Dem i midten

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

Teknisk træning – Forår 2013

Herunder er Træningsudvalgets plan for teknisk træning i foråret 2013.

Indholdet er planlagt med henblik på at udvikle dine orienteringstekniske evner, så du bliver en mere bevidst orienteringsløber.

Vi håber mange vil bakke op om træningerne. Der kommer særskilt opslag med præciseringer og tilmelding til de enkelte arrangementer i klubhuset og på hjemmesiden.

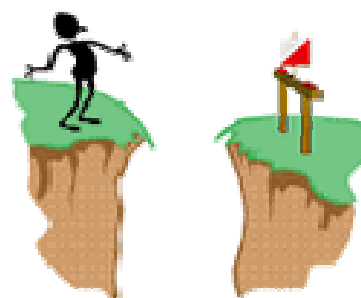
Søndag 3. marts ca. kl. 9-15

Tema: Gå lige i posten

Heldags læringstur i Stendal-Ulvedal. Træning med henblik på bl.a. årets divisionsmatcher og JFM stafet og JFM lang.

Niveau: Øvede løbere (svær orientering). Mødested: Karup OK's klubhus.

Tilrettelægger: Hans Jørgen Vad.



Tirsdag 9. april kl. 19.30-20.00

Tema: Oplæg om divisionsturnering og terrænet i Hoverdal, hvor vi løber divisionsmatch 14. april

Niveau: Alle. Mødested: Horsens OK's klubhus.

Oplæg: Hans Jørgen Vad og Britta Ank Pedersen

Mandag 15. april (eller måske onsdag eller torsdag 17.-18. april) ca. kl. 19-21

Tema: Kurveorientering

Oplæg med teori og øvelser med henblik på bl.a. DM mellem, DM stafet og DM lang. Efterfølgende træner vi det lærte ved klubbens træningsløb i Sukkertoppen 27. april, Nørremarksskoven 18. maj og Grund 25. maj.

Niveau: Øvede løbere (svær orientering). Mødested: Horsens OK's klubhus.

Oplæg: Irene Mikkelsen. Opfølgning: Træningsudvalget.



Lørdag 15. juni kl. ca. 10 + efterfølgende træningsløb

Tema: Mellemdistance-orientering

Oplæg om de o-tekniske krav der stilles ved mellemdistance-orientering med henblik på DM mellem i Thorsø Bakker. Efterfølgende deltagelse i træningsløbet i Stagsrode, hvor der løbes på Nikolaj Nielsens baner fra landsholdenes mellemdistance testløb 2012.

Niveau: Øvede løbere (svær orientering). Mødested: Horsens OK's klubhus.

Oplæg: (formentlig) Bobach, Silkeborg OK



Lørdag 22. juni kl. ca. 14 + divisionsmatch søndag

Tema: Læringstur og klubtur med træning og divisionsmatch

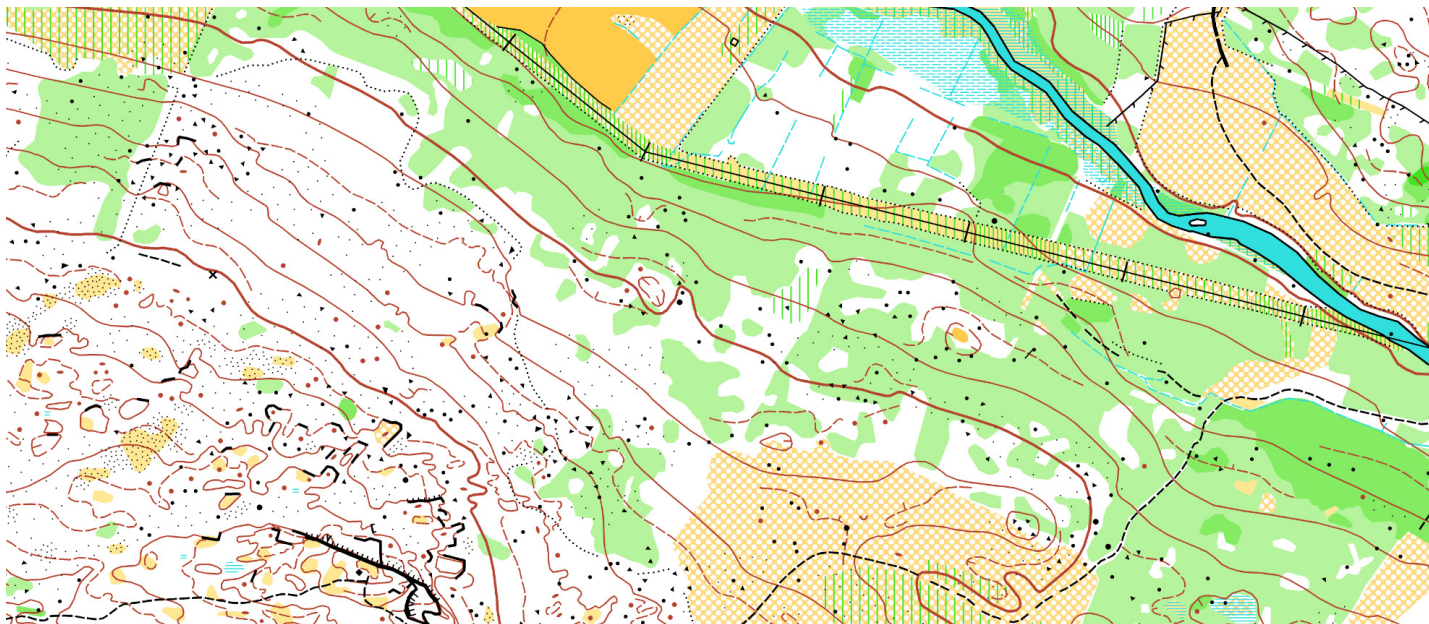
Læringstur (sammen med Ungdomsudvalget) med kortkending og træningsløb i terræn, der er relevant i forhold til søndagens divisionsmatch i Bøgsted Rende. Efterfølgende arrangeres overnatning tæt på Bøgsted Rende.

Niveau: Alle. Mødested: I skoven lørdag.

Tilrettelægger: Hans Jørgen Vad



NB: Husk til efterårets kalender: Læringstur i nordisk terræn i uge 42.



Veteranerne

Af Einar Thomsen

Planetstien

Torsdag den 27. september havde Ole arrangeret vandretur på Bollerstien.

Aage gav en genstand til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Vi forsøgte at synge Lars Lilholts sang om Hvidsten Kro, som vi fik udleveret på turen til Hvidsten Kro. Det hjalp at Ole afspillede den med musik.

Karsten Stald kom og bad om hjælp til o-løb for skoler i uge 41.

Derefter kørte vi til Planetstien (Bollerstien), som blev indviet 24. september 2011.

Vi var 21 til kaffe.



Veteraner på Planetstien

Stjernholm

Torsdag den 4. oktober havde Gunnar Skovgård arrangeret æbledag på Stjernholm.

Vi mødtes på Stjernholm til kaffe inden vi gik i gang med at fremstille æblemost.

Gunnar gav en genstand til kaffen.

Vi var 15 deltagere.



Veteranerne fremstiller æblemost på Stjernholm

Kørup Enge

Torsdag den 18. oktober havde Karl Johan arrangeret besøg i deres nyopførte hus. Naoko og Karl Johan gav lækkert morgenmad. Inden kaffen blev vi vist rundt i det store og velindrettede hus. Efter kaffen var vi på en fugtig, men smuk travetur i Kørups våde enge.

Vi var 23 deltagere.



Østerhåb Kirke

Torsdag den 25. oktober havde Ole arrangeret besøg i Østerhåb Kirke. Årets "Syng Dansk dag" blev afviklet den 25. oktober.



På et forslag fra Østerhåb Kirkes menighedsråd blev vi enige om at slå vores besøg i kirken sammen med dette arrangement.

Vi kunne derfor sætte os til rette i den nye smukke kirke kl. 9, og efter en kort velkomst af provst Litten Hjort sang vi en 7-8 sange fra højskolesangbogen.

Derefter var der kaffe med rundstykker i våbenhuset.

Menighedsrådets formand Gurli Aksglæde

Hokland, berettede om kirken, dens tilblivelse, indretning og udsmykning. Til sidst var vi på en rundtur i kirken.

Vi var 19 deltagere.

Nyt fra ungdomsafdelingen

Af Mads Mikkelsen
ungdomsudvalget

Det er koldt derude
kyndelmisse slår sin knude
overmåde hvas og hård...

Men snart er det forår og planlægningen til orienteringstræningen er i fuld gang.

Ungdomsudvalget vil leve op til ambitionerne og tilbyde sjov og udviklende træning om tirsdagen.



Vi vil bygge træningen op med følgende elementer: opvarmning, teknisk træning og orienteringsbane.

- Opvarmning indebærer en leg, hvor løberne rører sig, gerne i terræn, varighed ca. 15 minutter
- Teknisk træning kan være en instruktion, eller en øvelse der træner et specifikt orienteringsmoment, varighed ca. 30 minutter
- Orienteringsbane, gerne lagt så dagens moment anvendes, varighed ca. 30 minutter

Afhængig af dagens oplæg kan det variere, hvor meget tid der bruges på de enkelte elementer.

Det betyder, at en tirsdagstræning tager ca. 1 time og 15 minutter! + frugtspisning bagefter

Vi vil dele børnene op i grupper afhængig af alder og kunnen:

1. Skovtrolde, alder 3-6 år: kan ikke løbe alene
2. De nye (gruppe 1), alder 7-12 år: Kan ikke løbe en let bane alene
3. De erfarne (gruppe 2), alder 9-13 år: Kan løbe en let bane alene

Vi tror, at den samme træning til alle er forkert. Det er ikke sjovt og udviklende at træne noget, der er for svært eller for let. Derfor vil vi tilpasse træningen til de løbere vi har!

Grænserne mellem grupperne vil være flydende, og løberne kan skifte fra gruppe til gruppe. Til nogle træninger vil grupperne være yderligere delt op, mens der til andre træninger kan være øvelser på tværs af grupperne. Gruppe 1 og 2 vil følge en sæsonplan, der er tilpasset deres orienteringstekniske niveau med en målsætning om at udvikle løberne.

For at kunne gennemføre denne ambitiøse plan har vi brug for forældre til at være hjælpetrænere! Opgaven kunne f.eks. være at afvikle en øvelse, som trænerne har planlagt på forhånd.

Vi vil gerne tilbyde skovtrolde flere tirsdage end vi gør!

Vi tror, at det kan være en god vej ind i orienteringssporten at starte allerede som 3-6 årig, og at et fast tilbud kan betyde, at flere familier vil prøve. Egentlig er aldersgruppen for ung til at kunne forstå kort og kompas; men de kan sagtens have det sjovt i skoven alligevel – og skovtilvænning og fysisk motorisk træning er vigtige dele af indlæringen. Maiken og Flemming, som står for skovtrolde, har brug for hjælp, hvis der skal være Skovtrolde hver tirsdag.



Som noget nyt tilbyder vi også et voksenhold om tirsdagen. Orientering er jo en familiesport med tilbud til hele familien. Det vil vi gerne leve op til. Vi går jo og siger til hinanden, at til fodbold eller svømning står forældrene og venter, mens deres børn dyrker idræt. Underforstået at sådan er det ikke til orienteringsløb, for her kan hele familien løbe på hvert sit niveau. Men ofte står de nye forældre og venter til orientering om tirsdagen. Sidst på træningen forventes forældrene at skulle skygge deres børn. Men da de voksne jo også selv er begyndere har de ikke nødvendigvis tilstrækkeligt kendskab til det. Det vil vi gerne råde bod på, og vil nu tilbyde et grundlæggende introduktionsforløb til nye voksne, hvor de i løbet af en halvsæson kommer igennem orienteringens grundelementer. Vi tror, at et tilbud om at lære noget vil påvirke hele familiens orienteringsudvikling og dermed fastholde flere nye familier i sporten. Nye unge på +13 år vil også kunne indgå på voksenholdet. Generelt vil tilbuddet blive afstemt efter deltagernes interesse og ambitioner.

Per Mønster vil stå for voksenholdet.

Vi starter tirsdag den 2. april kl. 18 fra klubhuset – Første gang med informationsaften for forældre, hvor vi bl.a. forklarer om ovenstående koncepter



Horsens OK arrangerer påskeløb i år

Påskeløbet er det største orienteringsløb i Danmark. Vi forventer mellem 1.500 og 2.000 deltagere, hver dag i 3 dage. Det bliver stort!

Forberedelserne har været i gang i flere år og flere ungdomsløbere står på listen over hjælpere – flot!

Her vil vi gerne slå fast, at ungdomsløberne er velkomne til at deltage i påskeløbet. Det er noget specielt at være til så stort et orienteringsløb, og i år er det kun en god halv times kørsel fra Horsens.

Klasserne til påskeløbet er generelt delt op efter køn, D for Damer og H for Herrer, og de er yderligere inddelt i aldersklasser. Den yngste klasse er for børn under 10 år og hedder D-10 eller H-10. Klasserne er inddelt i 2-års grupper op til og med D-20 og H-20 som de ældste ungdomsklasser.

Dertil kommer betegnelsen A eller B. A står for, at klassen er for de dygtigste løbere i aldersgruppen. **For de yngste betyder A, at man kan løbe banen selv, mens det i B-klassen er tilladt at have en ledsager med.** Løbsklassen bestemmes af årgangen, dvs. at årgang 2003 og yngre i år må løbe D/H-10.

Horsens OK giver 50 % af ungdomsløbernes startafgift i tilskud, hvilket er generelt til alle åbne løb.

Påskeløbet foregår Skærtorsdag i Velling Snabegaard ved Bryrup, Langfredag og Påskelørdag i Vrads skov nord for Nørre Snede.

Hjælpere!

Vi har allerede efterlyst hjælpetrænere til træningen for skovtrold, de nye og de erfarne. Men det er ikke gjort med det, vi mangler også hjælpere til at bibeholde frugtordningen og samle poster ind om tirsdagen.

Målet er at opretholde en god tirsdagstræning som et fundament for en god ungdomsafdeling, derfor har vi også brug for din hjælp, meld dig til en fra Ungdomsudvalget eller til madsmikkelsen@yahoo.dk

Eller tag positivt imod vores direkte henvendelse!



Deltag i ny medlemskonkurrence på **Medlem2013.dk**

Af Irene Mikkelsen
på vegne af breddeudvalget

DOF's Breddeudvalg skyder ny medlemskonkurrence i gang op til 'Find vej i Danmark'-dagen 2013. Konkurrencen bygger på, at du inviterer familie, venner og bekendte med ud at finde vej i det fri – og sikrer sporten nye medlemmer.

Bidrag til at klubben får flere medlemmer! Og synliggør det over for alle andre. Gå ind på **Medlem2013.dk** og registrer hver gang du har skaffet et nyt medlem til klubben eller haft en ny med til en åben event, et åbent løb eller til træning.

Hvert nye medlem giver dig 5 point i medlemskonkurrencen, og du får 1 point for hver gang, du har taget en ny med til træning eller åbne løb/arrangementer. Det er ikke nok at være arrangør af en åben event eller medlemsregistrator i klubben – man skal selv personligt have inviteret nye med.

Konkurrencen kører i hele 2013. DOF trækker tre gange lod om flotte præmier blandt deltagerne (i juni, september og december). Hvert point tæller som et lod i lodtrækningen.

DOF's administration opdaterer pointstillingen hver måned og fortæller om de bedste rekrutteringshistorier på DOF's hjemmeside og i nyhedsbreve.

Horsens ok's Breddeudvalg vil også gerne hylde klubbens "Bedste orienteringsambassadør 2013" med en lille present ved årets klubfest/ungdomsklubfest i november. Husk at Find-Vej dagen den 13. april er en god event at tage nye med til.



ÅBJERGSKOVEN

VED BYGHOLM SØ

EN DEL AF 'FIND VEJ I DANMARK'-DAGEN

Sjov



i

det

fri!

D.K.H. Prinsesse Isabella, Prins Christian og Kronprins Frederik åbnede Find vej i Danmark-dagen 2012

Horsens Orienteringsklub inviterer dig og din familie til at finde poster den 13. april!

- › **MØDESTED:** Horsens Orienteringsklubs klubhus syd for Bygholm Sø.
- › Deltagelse er **GRATIS!** Frit starttidspunkt mellem kl. 11 og 13.
- › Vind **FLOTTE LODTRÆKNINGSPRÆMIER!**
- › **INSTRUKTION, KORT OG FRUGT** til alle!
- › Hele familien kan løbe eller gå **SAMMEN!**
- › Prøv **LETTE RUTER.**
- › Der er plads til både **HURTIGLØBERE OG BARNEVOGNE.**



Dansk Orienterings-Forbund



Horsens Orienteringsklub

ARRANGØRER



Generalforsamlingen

I Horsens ok's klubhus den 29. januar 2013

1. Valg af dirigent

Jørn Egebjerg blev valgt som dirigent

2. Formandens beretning

Formandens beretning blev godkendt.

Der var diskussion om klubfesten: Carsten Thyssen foreslog at flytte klubfesten til et andet tidspunkt.

Diskussion om tiltrækning og fastholdelse af nye medlemmer: Ideer som blev luftet var:

- ✚ forslag om at spørge frafaldne medlemmer omkring årsagen til udmelding
- ✚ coaching af nye medlemmer på tværs af udvalgene
- ✚ træning på alle niveauer
- ✚ forsøge at "sælge" orienteringsløb i forhold til den nye trend, at løbe i skoven på små stier.
- ✚ Længere baner, som er lette
- ✚ Vigtigheden i at mødes samme tid og samme sted
- ✚ Velkomstfolder med tidspunkter, postdefinitioner kontaktpersoner m.m.



Ungdomsudvalgsformandens beretning blev godkendt (Mads Mikkelsen)

Mads Mikkelsen opfordrede til at melde sig til ungdomsudvalget, som godt kan bruge et ekstra medlem.

Forslag fra Rikke Holm: Vigtigt at være opmærksom på at målrette træningen til de aldersgrupper, som kommer til træningen.

Træningsudvalgets beretning blev godkendt (Britta Ank Pedersen)

3. Forelæggelse af revideret regnskab

Kim Taylor fremlagde regnskabet, som blev godkendt. Årets overskud blev på 27.287 kr

4. Behandling af indkomne forslag

Der var ikke indkommet forslag til behandling ved generalforsamlingen.

5. Fastsættelse af kontingent

Det vedtages, at kontingentet skal forblive uændret for 2013.

6. Valg af bestyrelse

- a) formand – Lars Sørensen blev genvalgt
- b) Ungdomsudvalgsformand – Mads Mikkelsen blev genvalgt
- c) 2 bestyrelsesmedlemmer – Runa Iversen ønsker ikke at genopstille – Trine Ravn vælges som repræsentant for kommunikationsudvalget – Per Mønster modtager genvalg.
- d) Revisor – Jørgen Thyssen ønsker ikke genvalg – Karen Sieg vælges som revisor
- e) Revisorsuppleant – Jørn Egebjerg blev genvalgt



Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand: Lars Sørensen

Kasserer: Kim Taylor

Ungdomsudvalgsformand: Mads Mikkelsen

Træningsudvalgsformand: Britta Ank Pedersen

Kommunikationsudvalgsformand: Trine Ravn

Menige medlemmer: Per Mønster og Flemming Thyssen



7. Eventuelt

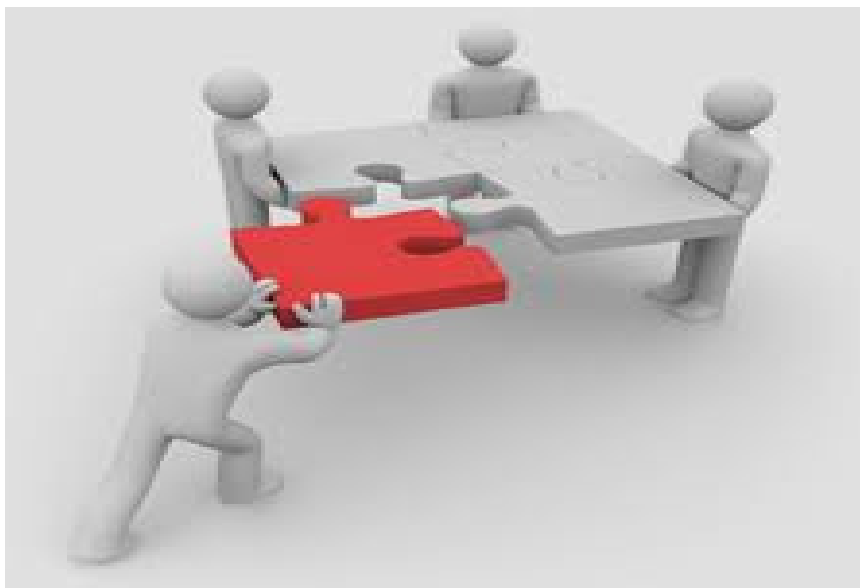
- ✚ Bent Vestergaard og Ole Christensen opfordrer til at lære at tegne kort.
De vil gerne være behjælpelige med at afholde kursus.
- ✚ Rikke Holm foreslår at oprette et skema på hjemmesiden, som kan benyttes som ressourcebank.
- ✚ Eigil Nielsen informerer om Thy-legene 31/5-2/6.
- ✚ Karen Sieg informerer om klubbetur til Nordjysk2dages.
- ✚ Britta Ank Pedersen informerer om yderligere 4 klubture (mere info på hjemmesiden).

Træningsudvalget ved Britta Ank Pedersen informerer om:

- a) Holdsammensætning til stafetløb. Der er nedsat 3 koordinatore til at sætte hold, så der bliver sat stærkest mulige og flest mulige hold. For ungdom er ungdomsudvalget koordinator, for herre/dame senior er det Troels Jensen og Elin Holm Jensen i samarbejde med træningsudvalget.
- b) Information om Championpokalen.
- c) Programmet for de tekniske træninger kommer snart på hjemmesiden.
- d) Der afholdes klubmesterskab i natløb i forbindelse med sidste runde i Night-Champ.
- e) Der vil for fremtiden blive flere indprykkede kort til træningsløbene.

- ✚ Carsten Thyssen informerer om et nyt tiltag i uge 32 – løbeskole. Carsten vil selv stå for afviklingen.
- ✚ Henrik Dagsberg informerer om Night-Champ og herunder klubmesterskabet.
- ✚ Henning Hansen opfordrer til at melde sig som banelægger til lørdagsløb.
- ✚ Kim Taylor informerer om kvindeløbet.
- ✚ Hans Jørgen Vad opfordrer bestyrelsen til at lave et samlet indkøb af brikker med tilskud.

Referatet godkendes af generalforsamlingens dirigent.



Championpokalen 2013

Af Britta Ank Pedersen
på vegne af træningsudvalget

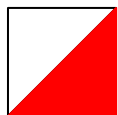
Herunder er oversigten over de tællende løb til Championpokalen i Horsens OK 2013.

Den enkelte løbers ti bedste resultater tæller. Ved divisionsmatcherne får alle gennemførende løbere 90 points.
God fornøjelse med jagten på points!

Tid og sted for løb til Championpokalen i 2013:

Dato	Løb	Terræn
28.02.	Klubmesterskab nat	Sletten (Night Champ)
09.03.	Nordjysk2dages	Vester Thorup/Bulbjerg
10.03.	Nordjysk2dages	Vester Thorup/Bulbjerg
16.03.	Danish Spring	Gribskov Mårum
06.04.	DM nat	Guldborgland
14.04	Divisionsmatch	Hoverdal
20.04.	DM sprint	Fanø
21.04.	DM ultralang	Fanø
14.06.	JFM Sprint	Jelling by
23.06.	Divisionsmatch	Bøgsted Rende
18.08.	JFM lang	Rømø Sønderland
24.08.	DM Mellem	Thorsø Bakker
15.09.	DM Lang	Klinteskov
29.09.	Divisionsmatch op/ned eller DM hold	Husby eller Frøslev Plantage
06.10	Klubmesterskab	Sønderskov (OK SNAB)





KALENDER

Kortet er fremstillet på grundlag af tekniske kort fra Horsens Kommune og flyfoto.
Tegnet af Steen Frandsen på Mac 2008.

© Copyright

BYGHOLM PARK

Målestok 1:5000

Ækvidistance 2 m

Signaturer: ISSOM 2007

Orienteringskort udgivet af
HORSENS OK under
Dansk Orienterings-Forbund.

2. marts

Repræsentantskabsmøde i
D.O.F.

7. marts

Påskeløb – funktionsledere
Arr.: Flemming & Carsten Thyssen

12. marts

Møde Kommunikationsudvalget
Arr.: Trine Ravn

13. marts

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

16. marts

Overdragelsesfest
Arr.: Bestyrelsen

19. marts

Repræsentantskabsmøde i
Sportssammenslutningen

21. marts

Møde i gruppen omkring
Bygholm Sø

25-26. marts

Fortræning Påskeløb
Arr.: Horsens ok

8. april

Bestyrelsesmøde

27-30. marts

Påskeløb
Arr.: Horsens ok

13. april

Find Vej i Danmark –
Åbjergskoven

18. april

Møde i Horsens Kommunes
Grønne Råd

