

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang . nr. 213 . april 2013



**Læs og se mere i**

**Horsens Posten**

**fra den 10. april 2013**

# Vigtige adresser m.m.

---

## 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  
[madmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madmikkelsen@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

## Materieforvalter

Karsten Stald  
Østerhøjsvej 16, Egebjerg  
8700 Horsens  
[kast@tdcadsl.dk](mailto:kast@tdcadsl.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

Irene og Jacob Klærke Mikkelsen  
fra Horsens Posten 10/4 2013.

## Husk deadlines i 2013!!

Deadline	Udgives
28/5 (trykt blad)	11/6
15/9 (netblad)	28/9
15/10 (netblad)	28/10
15/11 (trykt blad)	10/12



# Formanden har ordet

## Af Lars Sørensen

Påskeløbet er afviklet med stor ros til klubben, stævneledere og banelæggere. Til alle hjælpere er der god grund til at sige en stor tak. Mange har rost løbet personligt og på skrift. Det er glædeligt, at vi kan mønstre 125 frivillige som hjælpere i klubben, og der går sikkert nogle år, inden vi igen er arrangør af Påskeløbet. Vi har bl.a. fået ros for at være synlige under arrangementet og yde en god service.

Til spisning tirsdagen efter påske var vi omkring 100 medlemmer – en god måde at slutte Påskeløbet af på.

Desværre fik jeg også mulighed for at se, hvordan man som løber ikke skal opføre sig. Flere fulgte ikke henvisningerne om parkering og jeg så bl.a. en løber i bil foretage en u-vending på Hovedvej 13. Nogle valgte også at parkere ved Tankanlægget og Pøseboden. Jeg kommenterede det over for en enkelt løber, som blot mente, at vi skulle have opstillet parkering-forbudt-skilte på stedet. Ja, alle er ikke lige flinke.

Med stor fokus på de frivilliges arbejde i klubberne er ovennævnte et eksempel på, at vi godt kan det i Horsens Orienteringsklub, men husk også alt det usynlige arbejde, som foregår, bl.a. med korttegning, hvor der er brugt mere end et halvt arbejdsår (ca. 1000 timer) på kortene.

**Påskeløb  
Horsens  
Orienteringsklub**



**Påskeløb  
Horsens  
Orienteringsklub**

Til årets første divisionsmatch var der 76 med fra klubben. Det er meget flot, og nu ser det igen ud til, at medlemmerne vil køre i bus. Desværre må jeg ikke selv løbe p.g.a. lyskebrok.

Men flot med denne tilslutning og opbakning. Så må vi se, hvordan det går med det nye reglement.

I 2014 er vi arrangør af 2 løb. En divisionsmatch i maj i Bjerre Skov og Jysk/Fynsk mesterskab i efteråret med Allan Skouboe som stævneleder.

Og så er det spændende om det lykkes, at få en bro over søen. Det har højeste prioritet i det arbejde, som gruppen omkring Bygholm Sø har arbejdet med. Ligeledes bliver skoven udvidet med Naturstyrelsens og Horsens Kommunes køb af Rugballegård. Her vil vi naturligvis søge indflydelse. Men bakker bliver svære at skaffe.

Fordi Påskeløbet var så stor en begivenhed for Horsens ok, og fordi næste nummer af Udløberen udkommer i trykt udgave, har redaktionen valgt at samle alle oplevelser og nogle af de hundredevis af billeder i nummer 214.

Af samme årsag er der meget lidt omtale af Påskeløbet i dette net-blad.

Der er dog en dejlig ros til arrangementet på side 4.

# Løbeskole for sjov

Af Mads Mikkelsen



Horsens Orienteringsklub indbyder til en anderledes, spændende, udfordrende og sjov løbeuge. Hvor der vil blive stiftet bekendtskab med mange forskellige løbediscipliner som interval, stafet, orienteringsløb samt langdistanceløb.

Løbeugen er ikke en teknisk træning for orienteringsløbere, men derimod for alle unge, der kan lide at komme i naturen og få motion. Der stilles ingen krav om medlemskab af O-klub eller færdigheder indenfor orienteringsløb, men det forventes at deltagerne er i fysisk form til at kunne klare en løbedistance på 3-5 km.



Dagene vil blive tilrettelagt med mindst 2 sjove løbelege på forskellige destinationer omkring Bygholm sø.

Deltagerne skal derfor medbringe cykel. Der vil være mulighed for at parkere cyklen i klubbuset hele ugen.

Programmet vil bl.a. indeholde følgende discipliner:

- Jættestue-kløttring.
- Slangebjergs-stafet.
- Lergravs-kravling.
- Orienteringsløb – stafet med pensionister
- 6 dagesløb på bane.
- Legeplads-sprint.
- Fængselsophold.
- Nogle løb vil blive ledsaget af lidt lokal historie-fortælling

Praktisk info:

**Aldersgruppe:** Piger og drenge fra 9 -15 år.

**Hvor:** Horsens OK's klubhus, Åbjergskovvej, 8700 Horsens

**Tid:** uge 32 (5. Aug. – 9. Aug 2013) – hver dag fra kl. 9.00 – 15.00 (der vil være voksne i klubbuset fra kl. 08.00)

**Pris:** 400,- pr. deltager. Tilmelding er bindende og deltagegebyr refunderes ikke.

**Medbring:** 2 sæt løbetøj pr dag, samt hvad der ellers skal bruges til løb.

**Tilmelding:** Mail til Carsten Thyssen på c.thysse@grafiskforum.dk.

Max. 30 deltagere (først til Mølle princippet).

Vi serverer sandwich til frokost, samt frugt og saftevand i løbet af dagen.

**Ansvarlig:** Carsten Thyssen 40448684

## Roser fra skovejeren i St. Hjøllund

**From:** [Poul Arne Madsen](mailto:Poul Arne Madsen)

**Sent:** Monday, April 08, 2013 12:39 AM

**To:** [olec@stofanet.dk](mailto:olec@stofanet.dk)

**Subject:** SV: påskeløbskontrakt

Kære Ole.

Netop hjemvendt, må jeg konstatere at I atter har præsteret det utrolige: At afholde så stort et løb uden andet synligt bevis end nogle fodaftryk.

Tak for det. Det gør det betydeligt nemmere at byde jer velkommen en anden gang.

Venlig hilsen

*Poul Arne Madsen*



# Mine oplevelser ved DM-nat

Af Henning (Fr.) Larsen

Lørdag den 6. april var jeg til DM i natorientering.

Forberedelsen startede dagen før med opladning af pandelampen og isættelsen af en skrue der var faldet af, og pærerne skulle også efterses, så aftenen før virkede det hele.

Jeg skulle starte klokken 21:17 som den første i klassen H65. Det var jeg ikke så glad for, da jeg bedre kan lide at have konkurrenterne foran mig og hente nogle af dem, end have dem bag mig så jeg bliver

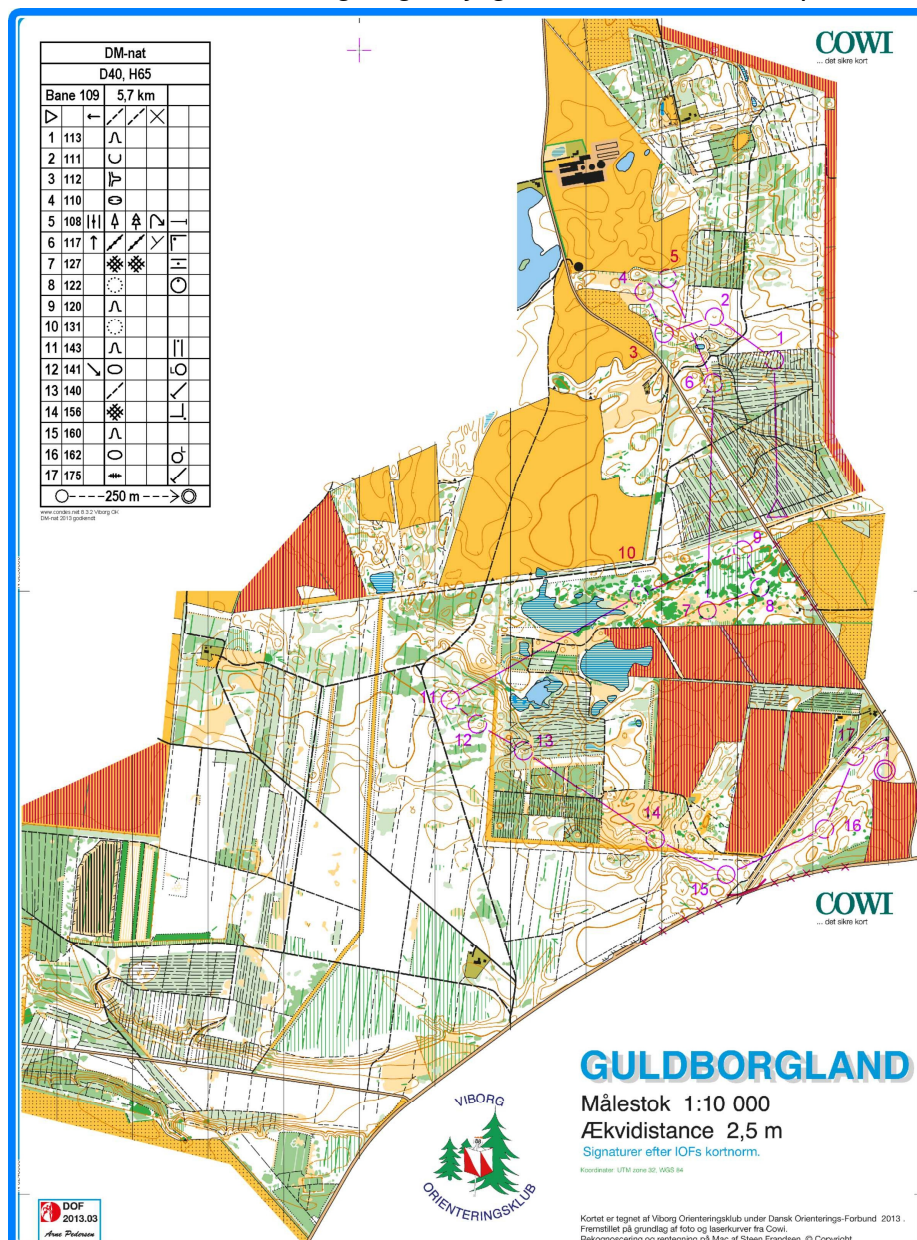
overhalet af dem. Nå, men det var der ikke noget at gøre ved. Der var 900 m til start, og det var en passende strækning til opvarmning.

Banen var 5,7 km med 17 poster.

Fra start til post 1 og 2 var der ingen problemer, men til post 3 gik det galt. Jeg forsøgte at følge nogle små stier mod en ca. 100 m lang høj med en lille udløber, som posten skulle stå ved. Jeg fandt et aflangt højdedrag med et tydeligt dige på tværs som passede med kortet, så det var bare

30 m længere mod vest, så skulle den være der, men det var den ikke. Så jeg løb lige lidt længere, den var der stadig ikke. Jeg løb tilbage til diget for at få et udgangspunkt, det hjalp heller ikke, og efter at jeg havde prøvet det et par gange, erkendte jeg, at det nok ikke var det rigtige sted, så jeg søgte mod sydvest, hvor der var en asfalteret/marksammenløb, som jeg kunne bruge som udgangspunkt, men på vejen så jeg en post, som jeg lige tjekkede og bingo, det var min post 3. Det viste sig, at jeg havde løbet rundt på en anden aflang høj lige nordøst for den rigtige. Jeg havde brugt 12:56 min. på strækket, som var ca. 200 m ☹️

Nå, men op på hesten igen som man siger. Post 4 og 5 og 6 fandt jeg uden problemer. Så var der et langt stræk til post 7, hvor jeg fulgte veje og stier til ca. 250 m før posten. Derefter kom der et område, hvor det eneste man kunne orientere



efter var små tætheder, så det mest sikre efter min mening var en kompaskurs og skridttælling, da alle disse små tætheder på kortet ikke var til at holde styr på – det ville være svært nok ved dagslys.

Taktikken lykkedes, jeg fandt posten rimelig hurtigt. Så til post 8 som var i det samme område og lige så svær, men efter et forsigtigt løb fik jeg også den næsten med det samme. Post 9 så let ud, da den stod i en ca. 100 m lang flad slugt, men p.g.a. en del ris og væltede træer i skovbunden kom jeg for langt mod vest, hvor der var en større lavning, som jeg forvekslede med slugten, så der gik lige lidt ekstra tid med at finde den. Strækket var kun 150 m, men jeg brugte 7:06 minutter på det, og det var for meget. Post 10 lå i samme diffuse område som posterne 7 og 8, men der var et stort

stiknæk ca. 100 m fra posten. Det brugte jeg som udgangspunkt – og bingo så var den der. Til post 11 var der et 700 m langt rimeligt let stræk, så den fik jeg hurtigt. Også post 12 gik godt. Post 13 stod ved en stiende oppe på en høj, men p.g.a. tætheden var det lidt uoverskueligt, så der brugte jeg også et par minutter for meget. Resten af banen var ikke særlig svær. Post 14 var bagved en lille tæthed i en lille slugt i et halvåbent område, jeg fik den med det samme. Post 15 gik lige så let. Posterne 16 og 17 heller ingen problemer, men her blev jeg overhalet af Henning Vide, som var startet et stykke tid efter mig.

Efter løbet kunne der købes varm suppe i kiosken, det var dejligt, så var der ny energi.

Der blev en medalje af sølv til Horsens OK. Den stod Rikke Holm for. Godt gået.



# Propfuld bus på vej til 1. match i divisionsturneringen – Hoverdal den 14. april

Af Anne R Boye-Møller

Beslutningen om at tilbyde fælles bustransport til divisionsturneringen viste sig at blive en kæmpe succes. Der var plads til 51 i bussen – og vi var 51! I alt stillede klubben med 76 løbere til start. Super flot.

Allerede 7 minutter efter aftalt mødetidspunkt søndag morgen kl. 7:15 (!) rullede vi forventningsfulde ud fra klubbens parkeringsplads. Nogle troede, de skulle bruge transporttiden til at indhente lidt søvn, andre at de skulle læse en bog eller have musik i ørene. Vi blev klogere: Vi HYGGEDE os sammen – vi følte klubsammenhold – og vi blev underholdt og opvartet takket være en masse forrygende initiativer:

**Britta Ank Pedersen** og **Hans Jørgen Vad** diskede op med rundstykker allerede inden vi var nået ud til motorvejen, og de gik adskillige gange op og ned ad den smalle gang balancerende med smør, ost, marmelade, kaffe, te, juice, kopholdere og plastkrus. Selv vådservietter til

klistrede marmeladefingre havde de tænkt på. De havde været tidligt oppe!

Og så skulle der synges fødselsdags-sang for **Ida Thesbjerg**, som fyldte 13 år.

Få øjeblikke senere tog **Britta** mikrofonen og fortalte lidt om, hvad vi havde i vente, og hvad en divisionsturnering egentlig er – og hvor vigtigt det var, at vi alle gennemførte vores baner, selvom vi måske havde bommet stort. **Hans Jørgen** fulgte trop

og fortalte om skægge oplevelser fra Hoverdal og introducerede os for kortet. Han sendte adskillige kort rundt i bussen, så vi kunne forberede os mentalt.

Næste indslag stod **Claudia Schmidt Thomsen** for. Hun havde kreeret en "tip en 20'er", som blev sendt rundt til alle. Vi skulle f.eks. gætte på, hvilken far/søn – ud af 3 mulige – der samlet ville få hurtigste tid (de løb ikke nødvendigvis de samme baner...), eller hvem af de 3 Henning'er, der ville få bedste stræktid på post 5-6 osv. osv. Alle løbere var på den ene eller anden måde nævnt i tipskuponen, så der var mange navne og dyster at holde rede på. Et rigtig skægt indslag, hvor vi jo som bonus lærte en hel del nye navne og ansigter at kende. Og vi kunne ikke mindst sige, at vi satsede på hinanden.

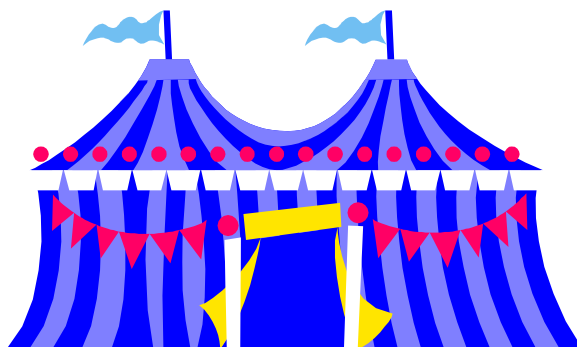
Nu troede vi så, at vi kunne slappe lidt af ☺ – men så tog **Per Mønster Jørgensen** mikrofonen. Sammen med sin kone **Gitte Mønster Jørgensen** havde han fået den gode idé at lave en spurtkonkurrence: Hvem blandt seniorerne og juniorerne (op til 16 år) kunne præstere den



hurtigste tid fra sidste posten til mål? Der var præmier på højkant, som de på eget initiativ ville sponsere.

Da der endelig blev tid til at kigge lidt ud ad vinduerne fornemmede vi, at vejene blev mindre, og lige pludselig var vi fremme i Hoverdal, der ligger mellem Ringsted og Holstebro. **Michael Straube** havde igen stillet sig velvilligt til rådighed som buschauffør. Han kørte sikkert med os. Samme morgen havde han sågar været i Vejle for at hente bussen.

Så skulle bussen tømmes for bagage. Og hvad ser man så? En kæmpe kasse frisk frugt, som **Lene Kofoed Petersen** har indkøbt til os. Længere ude på stævnepladsen havde **Karsten Stald** sørget for, at vi kunne få tag over hovedet, for han havde taget klubbens telt med. Hvem tænker på, at han også sørger for at hænge det til tørre, når vi alle er vel hjemme igen? Det regnede under præmieoverrækkelsen...



Så går løbet ellers i gang. Flere melder sig til at skygge de børn, der har brug for det.

Og hvad venter os efter løbet og spurten på stævnepladsen? Jo, der uddeler **Ida** store stykker lækker fødselsdags-chokoladekage. Familien havde haft gang i mange bradepander! Og vi mæsker os i **Lenes** frugt. Ikke lige fordrende for arrangørernes kiosksalg...

Vel i mål bliver spurtregnskabet afgjort: Blandt juniorerne er Elise Purup-Nielsen den hurtigste. Hun har også nogle lange stænger...! Hos seniorerne er der hele tre, der klarer spurten på kun 15 sekunder: Måske ikke så overraskende er det de unge haner Nicklas Mønster Jørgensen og Niklas Ingwersen. Men at Irene Mikkelsen kan holde samme spurtempo er altså ret imponerende! Fine præmier bliver uddelt og vores klapsalver noteres hos de andre klubber...; det er udmærket at demonstrere overskud på sådan en dag!

Vi når dårligt at sætte os til rette i bussen, før vi igen bliver vartet op. Denne gang bliver der





sendt flot dekorerede cupcakes/muffins rundt, som **Lene** og **Claudia** også har sørget for! Uhm. Alt imens er der en flok oppe foran i bussen, der regner på resultater og holder snakken i gang med vores chauffør **Michael**, som jo gerne skal holde sig frisk flere timer endnu. Bussen skal både slutrengøres og afleveres i Vejle, inden Michael kan holde fri!

De foreløbige matchresultater kan nu afsløres. **Britta** sørger for at holde spændingen ved først



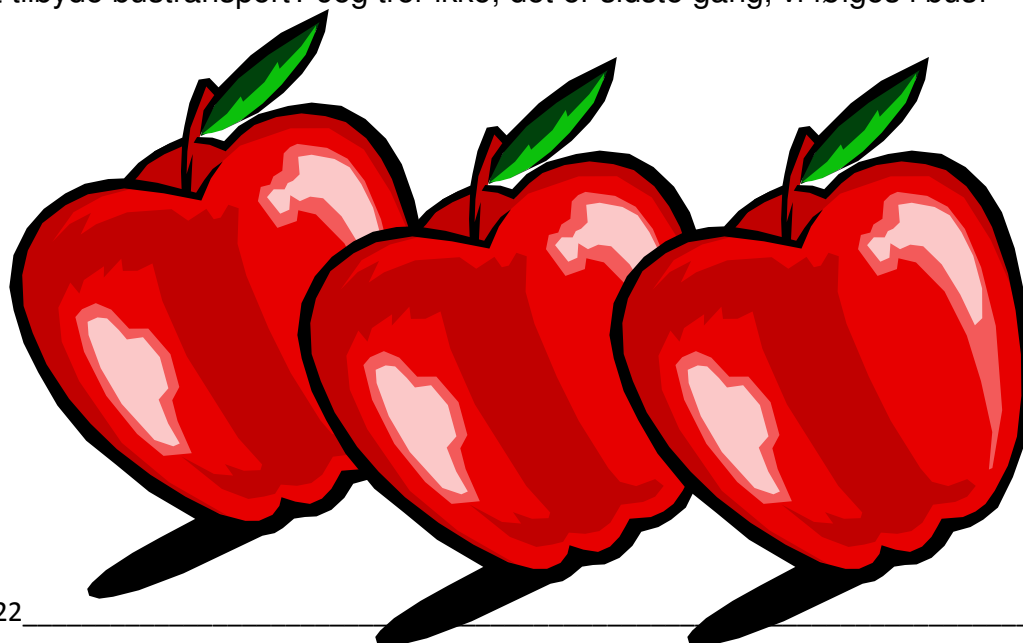
at afsløre, at det er klubbens kvinder/piger, der høster flest point. Dernæst at mændene skam også kan være deres indsats bekendt. Vi vinder matchen mod Aarhus 1900, men må se os besejret af hhv. Silkeborg OK og OK Pan fra Aarhus.

Nu er det tid til at gennemgå tipskuponens

korrekte svar. Det sker på underholdende vis, og her bliver det til en delt sejr mellem Karsten Stald, Ole Søgaard og Rikke Holm Jensen med hver 13 rigtige.

TUSIND TAK FOR OPBAKNINGEN OG EN FANTASTISK DAG I KLUBBENS TEGN!

PS: Behøver jeg at tilføje, at bussen bevidst var bestilt med sikkerhedsseler? Eller, at Britta og Hans Jørgen også havde stået for optakten til løbet og sikret den optimale fordeling på banerne og så stor tilslutning? Eller at bestyrelsen var hurtig til at bakke op om træningsudvalgets forslag om at tilbyde bustransport? Jeg tror ikke, det er sidste gang, vi følges i bus!



# Nyt fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

I skrivende stund er vi netop kommet hjem fra årets 1. divisionsmatch i Hoverdal. Resultatet bliver desværre først beregnet i løbet af ugen (og vil være bekendt, når I læser dette), men en beregning på et foreløbigt grundlag tyder på én sejr til Horsens, ét mindre nederlag og ét lidt større nederlag. Dermed har vi stadig en god samlet placering i turneringen at kæmpe for ved årets 2. match i Bøgsted Rende 23. juni, og vi håber derfor på lige så stor opbakning som i Hoverdal, hvor der var 76 Horsens-løbere tilmeldt. Flot! (resultat på side 11: red.)

I forbindelse med matchen i Bøgsted Rende har Træningsudvalget et særligt tilbud til dig:

## Læringstur til Thy (inkl. divisionsmatch i Bøgsted Rende) lørdag 22. - søndag 23. juni

Reservér weekenden 22.-23. juni til læringstur for hele familien. Vi laver en kort træning lørdag eftermiddag i et terræn, der ligner Bøgsted Rende mest muligt. Træningen skal ikke trække kræfterne ud af benene, men skal spore os ind på den type terræn, vi skal løbe divisionsmatchen i søndag. Derefter aftensmad og overnatning nær Bøgsted Rende, så vi ikke skal så tidligt op for at nå frem til løbet.

Der kommer indbydelse med detaljer senere.

## Teknisk træning om mellemdistance-orientering lørdag 15. juni

Lørdag 15. juni sætter vi fokus på mellemdistance-orientering. Ved træningsløbet i Stagsrode er de svære baner dem, som blev brugt af landsholdsløberne til testløb i 2012.

Lørdag formiddag inden træningsløbet bliver der et oplæg om orienterings-teknik i forbindelse med mellemdistance-orientering. Erik Bobach, Silkeborg OK, der var banelægger til mellemdistance-konkurrencen ved VM i 2006, har lovet at holde oplægget.

Der kommer indbydelse senere.

## Jysk-fynsk og dansk mesterskab stafet

Straks efter sommerferien er der tilmelding til jysk-fynsk mesterskab stafet, der løbes i Nyminde 17. august. Og kort efter tilmelding til dansk mesterskab stafet i Klinteskov på Møn 14. september.

Det er klubbens mål at stille så mange, og så stærke hold som muligt til stafet-mesterskaberne, og Troels og Elin Holm Jensen har påtaget sig opgaven på Træningsudvalgets vegne at hjælpe med at sætte stafetholdene. Arbejdet med at sætte holdene begynder sidste uge i maj, så det vil lette arbejdet, hvis du inden da giver en forhåndstilkendegivelse til [info@troelsjensen.dk](mailto:info@troelsjensen.dk), hvis du er interesseret i at løbe JFM stafet og/eller DM stafet.



# Klubhusvagt

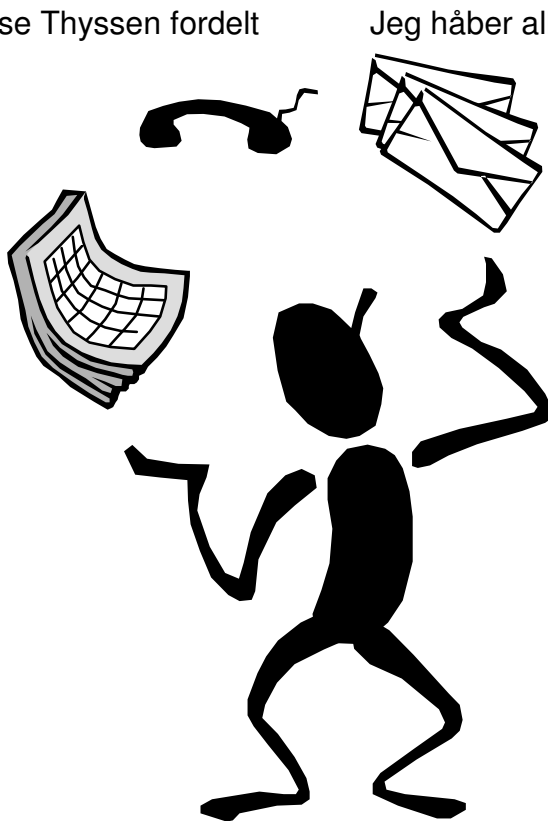
Af Lars Sørensen

Gennem nogle år har Aase Thyssen fordelt klubvagterne og udfærdiget en liste med disse. Aase har nu valgt at stoppe med dette arbejde, men heldigvis er listen for i år på plads.

Resten af året er undertegnede kontaktperson, hvis det bliver nødvendigt.

Det er et arbejde, hvor man får flere skæld ud end ros.

Men reglen er fortsat, at bliver man forhindret i at være vagt, er man selv ansvarlig for at bytte eller finde en anden vagt.



Jeg håber alle er interesseret i at bidrage med en vagt eller to, således at vi kan bevare vores klubliv med klubvagt tirsdag aften, også dem der måske ikke kommer så mange gange i klubhuset om tirsdagen. Som formand er jeg ked af at høre, at nogle kalder listen med klubvagterne for et diktat, og er bekendt med andre kedelige bemærkninger. Listen har været ophængt i god tid og længe i klubhuset, således at alle har haft mulighed for at skrive sig på listen.

Til sidst en stor tak til Aase for det store arbejde.

## Resultatet fra divisionsmatchen i Hoverdal

(redaktionens tilføjelse)

1.	OK Pan – Silkeborg	115-123
2.	OK Pan – Horsens ok	139-104
3.	OK Pan – Aarhus 1900	145-85
4.	Silkeborg OK – Horsens OK	151-93
5.	Silkeborg OK – Aarhus 1900	164-73
6.	Horsens OK – Aarhus 1900	143-90

### Stilling

Klub	Score	Point
Silkeborg OK	438-281	6
OK Pan	399-312	4
Horsens OK	340-380	2
Aarhus 1900	248-452	0



# Veteranerne

Af Einar Thomsen

## Det Tyrkiske Hus

Den 1. november havde Ole arrangeret besøg i Det Tyrkiske Hus på Krudthusvej 8.

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

Efter kaffen kørte vi til Krudthusvej 8, hvor vi blev pænt modtaget og fik kaffe og småkager.

Vi fik en fin orientering og rundvisning i huset. Vi blev orienteret om, hvem der kommer i huset, og hvordan Moskeen er indrettet, og hvordan man bruger den. Vi var meget velkomne til at besøge dem igen. Det var en meget interessant tur.

Vi var 23 deltagere.



# Omvendt kursus

Af Anne Sofie Harfot

Lørdag den 2. marts og søndag den 3. marts var der Omvendt kursus i Nordkredsen.

Deltagerne fra Horsens var Alberte, Rebecca, Erik, Ida, Lasse, Elise, Julia, Mikkel og Anne Sofie.

Lørdag: Omvendt kursus startede med, at man selv og de andre fra ens klub blev hentet i en bus. Nogen skulle dele en bus med en anden klub. Man skulle køre i lang tid. Men tiden gik hurtigt, hvis bare man havde det sjovt. Da vi kom der over snakkede folk lidt med hinanden og spiste madpakker.

Vi skulle løbe henne ved en stor bygning. Til opvarmningen skulle vi bare løbe. Da vi var færdige med opvarmningen, fik vi vores kort. Der var et kort på begge sider af papiret. Det betød, at vi skulle løbe 2 baner. Da vi var færdige, og alle var kommet i mål, kørte vi over på skolen, hvor vi skulle sove. Der hvor vi skulle sove, var der en plads med ingenting på, men det lavede vi om til en indendørs fodboldbane. På den ene side af fodboldbanen var drengenes værelse og på den anden side pigernes værelse. 7 meter fra fodboldbanen og værelserne lå køkkenet, og badeværelserne lå rundt omkring. Efter vi havde set os omkring, pakkede vi ud. Men vi fik ikke meget tid, for vi skulle mødes i køkkenet. Vi skulle nemlig ud og løbe igen. Denne gang bare med en makker. Derfor kørte vi ud i en skov igen og løb. Da alle var kommet i mål, kørte vi over til Brugsen og købte slik. Da vi havde købt slik, kørte vi tilbage på skolen. Vi spillede lidt fodbold, indtil vi skulle spise. Efter at vi havde spist, spillede vi fodbold og spiste slik og lavede bamsetræf. Efter det skulle vi sove.

Søndag: Søndag morgen skulle vi stå tidligt op og spise morgenmad. Efter vi havde spist morgenmad, klædte vi om til løbetøj og pakkede vores ting. Så blev vi delt op i hold, hvor vi skulle hjælpe med at gøre rent et eller andet sted. Da vi var færdige med det hele, var det på tide at køre ud i skoven, hvor vi skulle løbe. Da vi kom ud i skoven, skulle vi selvfølgelig varme op. Da vi var færdige med opvarmningen, skulle vi ud at løbe. Det var jo omvendt kursus, så vi skulle på denne bane starte i mål og slutte i start. Til dem der ikke har forstået det, skulle vi løbe sådan her f.eks. 13 12 11 9 8 7 6 5 4 3 2 1. Da vi var kommet i start spiste vi madpakker og klædte om. Til sidst var der skattejagt, hvor vi skulle finde et enormt påskeæg. Da vi havde fundet vinderen af skattejagten, skulle vi samles for at sige goddag (farvel), og så kørte vi hjem.

Det var et rigtigt sjovt omvendt kursus.



# *Indbydelse til 42'tyvende Thylege Ålbæk*

## *31. maj til 2. juni 2013*

### **Af Ellen og Eigil Nielsen**

Der findes verdensmesterskaber, danske mesterskaber og klubmesterskaber, men ikke mindst findes der det prestigefyldte Thylegemesterskab. Du har nu chancen for at blive Thylegemester til det 42'tyvende Thylege.

Vi har i år fået tilsagn om, at Thylegenes stifter og Grand Old man, 80-årige Jakob Ravn vil holde sin legendariske tale om højdepunkterne i Thylegenes historie – hvis ikke der kommer et DM eller VM i vejen.

Gå ikke glip af denne begivenhed. Deltagerbegrænsning ca. 80 personer, så tøv ikke med tilmelding.

Deltagerbetaling for overnatning, 2 løb og festmiddag	Voksne + 21	320 kr.
12 – 21		160 kr.
Under 12		80 kr.

Stævnecenter FDF Drengborg [www.drengborg.dk](http://www.drengborg.dk), Blåbærvej 69, 9982 Ålbæk. Lejren har 6 soverum med 3x2, 1x3, 2x4 og 1x6 pladser. 4 sovesale til 12 personer. Udvendig er der 60.000m<sup>2</sup> plads til telte og campingvogne.

Ved fordeling af sovepladser vil der i størst muligt omfang blive taget hensyn til, at børnefamilier får egne soverum.

Lejren er åben fra fredag den 31. maj kl. 12, og skal forlades søndag kl. 18. Slutrengøring er indeholdt i prisen.

Thylegemesterskabet afholdes i Ålbæk plantage, som ligger i ganske kort afstand fra lejren. Kort Ålbæk Klitplantage 1:10.000 rev. Dec. 2009.

Baner lørdag:

1 Lang svær ca.	8,6 km
2 Mellem svær ca.	5,9 km
3 Kort svær ca.	3,2 km
4 Mellemsvær ca.	4,9 km
5 Let/Begynder	2,9 km
Søndag pointløb og en Let/Begynder	ca. 2,5 -3,0 km

### ***Foreløbigt program***

#### ***Fredag***

Ankomst og hygge



## Lørdag

Formiddag ankomst, sightseeing og hygge

Lørdag kl 13.30 1. start Thylegene – Afstand fra Drengborg 4-5 km

Mulighed for børneaktivering

Fælles madlavning

Thylegegallamiddag med thylegenes historie v/Jakob Ravn. Hvis ikke der er et DM/VM

Kåring af Thylegemestre

Rundbold, hvis aldersgennemsnittet er lavt nok

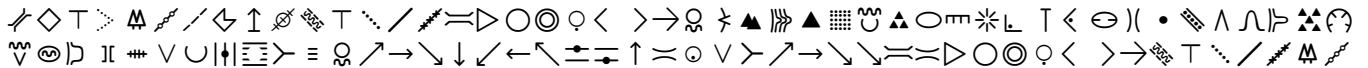
Festen slut?

## Søndag

Samlet start kl. 10:00 til pointløb 2-3 km fra Drengborg.

Mulighed for børneaktivering

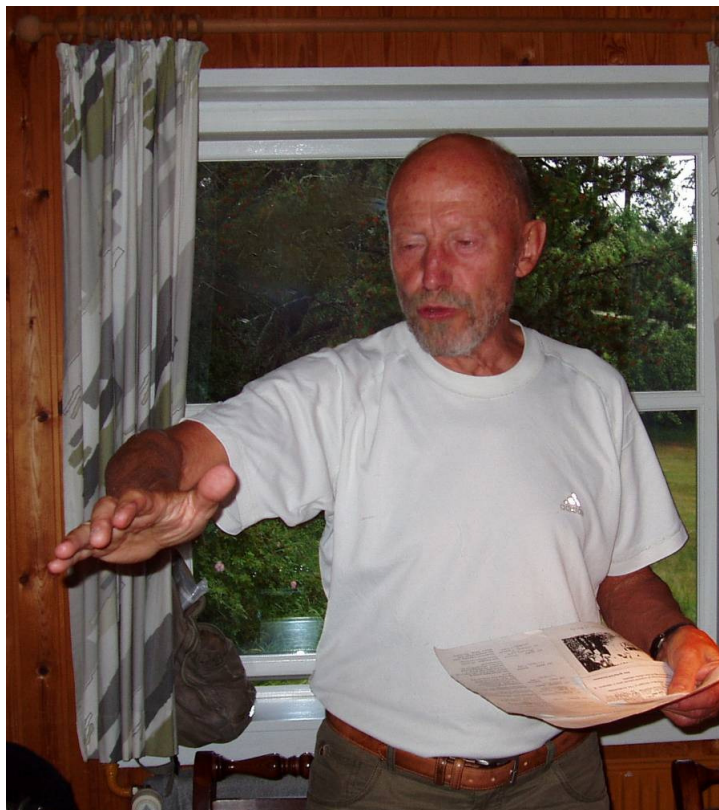
Frokost og kåring af vindere af pointløbet



Spørgsmål: Eigil/Ellen tlf. 7565 7813

E-mail: eigilnielsen@godmail.dk

Tilmelding på liste, ved at kontakte os ved hjælp af ovenstående, eller personligt.



# Nyt fra ungdomsafdelingen

## Af Mads Mikkelsen ungdomsudvalget

Vi er kommet godt i gang med tirsdagstræningen, i skrivende stund har vi haft 2 vellykkede træninger.

Det ser foreløbig ud til, at vores nye oplæg virker. Oplægget går i korthed ud på at tilbyde målrettet træning tilpasset løbernes niveau. Således er træningen delt op i følgende hold:

- 🍷 Skovtrolde: Alder 3-6 år, kan ikke løbe alene (arrangeres ca. hver anden gang)
- 🍷 Begyndere: Alder 7-12 år, kan ikke løbe en let bane alene
- 🍷 De erfarne: Alder 9-13 år, kan løbe en let bane alene
- 🍷 Introduktionshold for voksne og unge over 13 år

Al den træning kan jo kun lade sig gøre ved hjælp af dygtige og engagerede trænere – og det har vi i Horsens OK!

Derfor vil jeg her nævne og takke trænerteamet: Maiken Thyssen for skovtrolde, Hjalte Thomsen og Irene Mikkelsen for begynderne, Nicklas Mønster og Rikke Holm Jensen for de erfarne og endelig Per Mønster for introduktionsholdet.

I skrivende stund kendes ikke resultatet af divisionsmatchen den 14. april i Hoverdal. Dvs. vi kender de enkelte løberes resultater, men ikke det samlede klubresultat. Her vil jeg glæde mig over de mange ungdomsløbere, hele 21, der havde taget turen hele vejen til Hoverdal for at forsvare klubbens ære.

Her vil jeg nævne ungdomsløbernes top tre (klasse) placeringer:

- Beg: Trine Madsen, nr. 2
- D-10A: Theresa Skouboe, nr. 1
- D-10A: Laura Holm Nielsen, nr. 2
- D-12A: Anne Sofie Harfot, nr. 3
- D-12B: Karoline Madsen, nr. 1
- D-14B: Alberte Thyssen
- D-14B: Julia Wilsky, nr. 2
- D-20A: Astrid Ank, nr. 1
- D-20B: Yannex Mo, nr. 1
- D-20B; Lisa Boye Møller, nr. 2
- H-12A: Jacob Mikkelsen, nr. 3
- H-20A: Nicklas Mønster, nr. 3



Bøgsted Rende

Dvs. hele 12 top-3-placeringer, flot med så mange løbere på skamlen!

Til sidst en lille huskeliste for årets mange klubture, se indbydelserne på [horsensok.dk](http://horsensok.dk)

- 🍷 31. maj – 2. juni: "Thy"-legene, Ålbæk ved Skagen
- 🍷 22.-23. juni: Læringstur til divisionsmatch i Thy
- 🍷 14.-15. september: Klubtur til DM Stafet og DM Klassisk på Møns Klint.
- 🍷 Uge 42: Læringstur til Nordisk terræn





# Et lille hip fra Netblads-redaktøren

Af Tove Straarup

Det er simpelthen et dejligt job, jeg her har tilranet mig (i samarbejde med indpiskeren Elin). Har I tænkt over, hvor fedt det er at få lov til at være formidler af bestyrelsens og medlemmernes tanker, ønsker og især oplevelser.

Ganske vist bliver de fleste pålagt en opgave med at skrive, men vi er sandelig også så privilegeret, at medlemmerne selv henvender sig og beder om at få lov at skrive om et eller andet, hvor de ser et behov for at få noget ud til hele klubben. Det er helt fantastisk. Sikke en entusiasme og engagement der findes i vores skønne forening – også på dette område.

Men – og sådan et lille men sniger sig jo ind alle steder. Det findes over det hele. Har mere eller mindre betydning, men..... det findes overalt og også her i dette lille skriv.

Jeg mangler aktuelle billeder, når jeg sætter bladet op.

Et blad uden billeder er bare ikke helt det samme. Tænk bare, hvilken forskel der er på Weekend-Avisen og kulørte blade ☺

Og hvad er der ved, at jeg bruger min private samling billeder HVER gang? Nej vel; det er vist heller ikke sagen. Forestil jer, at I kun skal se billeder af min familie og mig, eller mine billeder fra gamle arrangementer (hvor min familie i øvrigt også optræder i rå mængder). Ikke fordi min familie ikke er værd at se på, men..... (hov, der var det lille ord igen).



Jeg har jo set, at alle tager billeder rundt omkring til egne arrangementer, og når vi er til åbne løb ude i landet. Udvid processen og send relevante billeder videre til mig, så hele klubben kan få fornøjelse af dem og ikke mindst at jeg ikke skal bruge mange, mange timer på at finde billeder og tegninger rundt omkring.

Konklusionen er, at enkelte er rigtig gode til at sende billeder, mens de fleste ikke sender med. Dette hip er til de fleste, **send flere billeder**. Send dem til [tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk), og skriv, hvor de er taget, så de kommer sammen med den rette artikel.

# Flere billeder fra artiklen i Horsens Posten

Billederne er taget af Martin Ravn





# Find vej i Åbjergskoven den 13. april 2013

Af Irene Mikkelsen  
på vegne af breddeudvalget

## Forberedelser til rekrutteringsarrangementet

Breddeudvalget havde forberedt sig i månedsvis på denne dag, hvor de fleste af landets orienteringsklubber samtidigt afholdt 'Find-Vej-i...' -arrangementer. Forberedelserne bestod i forberedelse af plakater og flyers, samt annoncering i diverse aviser, bl.a. Horsens Folkeblad og Horsens Posten, se de flotte billeder (foto: Martin Ravn) og læs den fine artikel (tekst: Lone Bering) i Horsens Posten: <http://www.e-pages.dk/horsensfolkeblad/1235/>

## 'Find-vej-i-Åbjergskoven'

På dagen gjorde Henning Hansen og Lene Kofoed, samt fra breddeudvalget: Karsten Stald, Allan Skouboe, Lars Sørensen, samt Per og Nicklas Mønster det hele klar med telte, bannere, frugt og vand, brochurer, diplomer og diverse skemaer. Da jeg kom med ungerne, kunne vi blot vente med spænding på, hvor mange der mon havde lyst til at bruge en lidt overskyet lørdag formiddag på et rekrutteringsarrangement på de faste poster i Åbjergskoven.

Klokken lidt i 11 dukkede de første op. Det var et ægtepar sidst i 60'erne. Fruen var blevet opereret for 3 uger siden og havde netop sat rollatoren. Det var sejt at tage turen ned ad skrænterne i Åbjergskoven. De var i øvrigt nok dem, der var glædest for at få diplom bagefter! De skulle vises til de yngre i familien ☺



Klokken 11 strømmede det ind, og alle var i gang med at forklare om kortet, om stemping af poster, og hvad det går ud på, det der *orienteringsløb*. Det var hektisk i 10-15 minutter, men så var de fleste i skoven på deres 2-km rute. Kun en enkelt løb 5-km ruten, og kun en enkelt løb alle 36 poster (min søn, Jacob!)

Når børnene kom i mål, fik de frugt og vand samt et diplom og skovpas med det første klistermærke. Hvis de kommer igen får de endnu et klistermærke. Når de har 3 og 6 klistermærker får de en

lille præmie. (Vi har lagt nogle klistermærker og præmier i tasken til lørdagsløbene).



### **Skolemesterskab og fødselsdag**

I alt var 56 personer i gang fordelt på 10 familier og 4 voksne uden børn + 12 piger fra Lund, som var til Theresas 9 års fødselsdag. TILLYKKE THERESA! Pigerne samt Jacob, Lee Ling og Ella og et par stykker til sørgede for 302 poster til Lundskolen, som dermed konkurrerer om skolemesterskabet mod skoler fra hele landet.

På landsplan deltog, ifølge Martin Hedal fra DOF, over 3.000 personer på i Find-Vej-Dagen. Og trods lockouten blev der fundet over 12.000 poster i skolemesterskabet! I gennemsnit var der over 75 personer pr. event, så vores ligger lidt i underkanten, så tag gerne familie og venner med næste år...

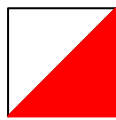
### **Velkommen i Horsens OK**

Seks af de deltagende familier/voksne har valgt at benytte tilbuddet om et gratis 3 måneders medlemskab af Horsens OK. Hermed velkommen til familierne Jørgensen, Drejer, Faldt Jensen og Bentzon, samt til Anika Sangberg og Troels Wind. Vi håber, at I vil benytte jeres medlemskab, og at vi ses i skoven!

### **Familie og Motionsorientering**

De følgende 11 tirsdage har vi familie- og motionsorientering, hvor alle er velkomne. Her er det muligt at få en kort instruktion og så løbe en bane sammen med sine forældre. Det er et gratis tilbud, så tag blot familie og venner med.





# 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.

**13. maj**

Kursus i Klubudvikling for eliteklubberne i Horsens  
Delt.: Kim, Hans Jørgen, Britta, Mads, Ole, Lars

**3. juni**

Bestyrelsesmøde

**27. maj**

Naturløb for skoleelever i Bygholm Park

Arr.: Karsten, Lars, Aase, Jørgen, Lene

**11. juni**

Medlemsmøde

**29. maj**

Kommunikationsudvalgsmøde  
Delt.: Thomas, Finn, Trine, Elin, Gitte, Tove

**10. juni**

Kursus i Klubudvikling for eliteklubberne i Horsens

**11. juni**

Møde i Eliteidrætsrådet  
Delt.: Lars

