

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 219 . marts 2014



**Thomas Kokholm –
ny formand i Horsens ok**

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.soegaard@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
madmikkelsen@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
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

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: Den nye formand
Thomas Kokholm**



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Ny formand, og foråret titter frem

Alting har en begyndelse, dette gælder således også mit første "formanden har ordet". Endnu engang tak for tilliden – jeg vil ikke blot gøre mit allerbedste for at Horsens Orienteringsklub fortsat skal være den klub, som vi alle kan være stolte af, men vil til stadighed skubbe på, så vi udvikler os til en endnu bedre klub, der har en bred vifte af udfoldelsesmuligheder for den enkelte og for fællesskabet.

Foråret er på vej, og det samme gælder en lang række spændende løb hen over de næste måneder. Vores placering i sportens 1. division skal vi fastholde, så vi i forhold til de ambitiøse mål kan komme i en landsfinale (DM for klubhold) inden for få år. Sæt allerede nu kryds i kalenderen til den første match den 6. april i Stenholt skov.

Gode resultater i skoven opnås igennem træning. Tirsdag og torsdag er der rig mulighed for at træne færdigheder i orientering og i relation til konditionstræning, samt lørdag i skovene omkring os. Hold øje med kalenderen på klubbens hjemmeside.

Vi står selv i spidsen for Jydsk-Fynsk Mesterskab den 17. august – og som altid er engageret indsats efterspurgt. Hvis du ikke allerede er med på holdet til dette stævne, så tøv ikke med at sende en motiveret besked til Allan Skovboe.

Disciplinen "Trail running" er nok de fleste af jer bekendt. Et løb der netop er kendetegnet ved, at man løber på de menneskeskabte stier. Der er en stadig stigende trend og en større skare af løbere, der er tiltrukket af naturen – det at komme væk fra asfalt og flisebelagte stier og ind i skoven, at mærke terrænet.

Der er flere sammenfald med grundstammen i vores sport og trail running, noget som vi ikke blot i Horsens Orienteringsklub, men orienteringssporten generelt skal udnytte. Jeg ser gerne, at vi i løbet af året netop forsøger os med et arrangement, hvor vi krydser sporet og inviterer interesserede trail runners ind. Deres virke kan også give os energi til at se nye muligheder til udviklingen af vores store passion for "at bevæge os i skoven".

Vi ses i skoven



Referat fra generalforsamlingen

Af Trine Ravn
på bestyrelsens vegne

TIRSDAG D. 28.01.14 I KLUBHUSET

1. Valg af dirigent

Jørn Egeberg blev valgt hertil.

2. Formandens beretning

Formand Lars Sørensen tilføjede flg. til sin beretning, som allerede var offentliggjort inden generalforsamlingen:

Dejligt at se der kunne samles over 100 frivillige hjælpere til Påskeløbet. Vi kan tidligst komme til at arrangere Påskeløb igen i 2021.

Vi har rigtig mange unge nye løbere og formanden opfordrede til opbakning det store arbejde i Ungdomsudvalget.

Undrer sig over at der ikke er større tilslutning til klubfesten og uddeling af pokaler.

I forhold til synlighed er det en god ide at fortælle om de mange aktiviteter via hjemmesiden.

Klubben forsøger at få indflydelse på etablering af ny skov ved Rugballegård.

Formand for ungdomsudvalget Mads Mikkelsen tilføjede flg. til sin beretning, som allerede var offentliggjort inden generalforsamlingen:

Tak til veteranerne der sætter poster ud om tirsdagen og de 8 trænere der har hjulpet i løbet af året.

Begge beretninger blev godkendt.

3. Forelæggelse af revideret regnskab

Underskrevet regnskab lå klar til uddeling blandt klubbens medlemmer, som deltog i generalforsamlingen.

Resultatopgørelse, samt aktiver og passiver, og enkelte specifikationer blev gennemgået.

Regnskabet blev godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

Der er ikke indkommet forslag.

5. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent. Det blev godkendt af forsamlingen.

6. Valg til bestyrelsen

A. Formand: Thomas Kokholm blev valgt.

B. Kasserer: Ole Søgaard blev valgt.

C. 2 bestyrelsesmedlemmer: Formand for træningsudvalget: genvalg af Britta Ank Pedersen og valg af Tage Baun.

D. Revisor: Nikolaj Nielsen genvalgt.

E. Revisorsuppleant: Jørn Egeberg blev genvalgt.

Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand Thomas Kokholm

Ungdomsudvalgsformand Mads Mikkelsen

Træningsudvalgsformand Britta Ank Pedersen



Kasserer Ole Søgaard
Tage Baun
Trine Ravn
Per Mønster

Der blev sagt velkommen til Thomas Kokholm, Ole Søgaard og Tage Baun i bestyrelsen samt mange tak til Lars Sørensen for hans store indsats som formand igennem mange år og Kim Taylor for hans arbejde igennem mange år som kasserer i Horsens Orienteringsklub.

7. **Eventuelt**

Lars fortalte, at han fremover koordinerer besættelse af tirsdagsvagter.

Overskud fra Påskeløbet blev drøftet og gode forslag er meget velkomne. Forslag kom til indkøb af kortholdere til mountainbike og mere rummelige klubtelte.

Klubben blev rost for at veje sol og vind lige, så klubben både prioriterer elite og motionsløbere.

Karen mindede om frist for tilmeldinger til klubture.

Det er stadig muligt at melde sig som løbsplanlægger af lørdagsløb – ellers kan vi blive nødt til at aflyse løb.

Thylege 2014 bliver afholdt i Vind v. Holstebro 31. maj 2014. Løbsområde i Stråse Øst.

Karsten orienterede: Vi har fået nye stativer til poster. De er nemme at bære på og kommer inden start af lørdagsløb i marts.

Husk at passe på vores materiel. Især telte og poster, hvor det er vigtigt at skille post og stativ fra hinanden, så de ikke bliver skadet.

Kasse med kompasser er stadig ikke fundet.

Thomas opfordrede alle til at blive oprettet, så de kan skrive på hjemmesiden.

Anne fortalte, at flere medlemmer har været på DOF-seminar og opfordrer andre til også at melde sig. Man får gode kompetencer og det er klubben der betaler.

Britta fortalte om træningsudvalgets mange tiltag. Lørdagsløb, teknisk træning og det nye tiltag med torsdagsløb.

Formanden rundede generalforsamling af.

Referent: Trine Ravn

Dirigent: Jørn Egeberg



Nordjysk2dages

Af Berit Harfot

Traditionen tro drog familien Thyssen til Nordjysk2dages i weekenden den 15.-16. marts.

Et rummeligt sommerhus var bestilt. Tilmeldingerne var sendt i rette tid. Nogle familiedlemmer havde trænet flittigt igennem vinteren – andre mindre flittigt, men alle glædede sig til at blive sluppet løs i skoven til sæsonens første store løb.

Lørdag blev der løbet i Bunken klitplantage. Det var samme stævneplads som til Skawdysten et halvt år tidligere. Det var lidt bekymrende for de af os, der havde dårlige erfaringer med et helt bestemt område i skoven, hvor vi havde storbommet. Skulle vi mon have en post i det samme område igen?

I stiv kuling begav vi os i skoven. Alle fik en god tur i et spændende terræn.

Status efter løbet for familien Thyssen: Tre fik præmier (Lasse, Rebekka og Anne Sofie), fem klarede sig rigtig flot (Eline, Alberte, Rasmus, Sanne og Carsten), fire blev meget trætte (Aase, Jørgen, Anders og Berit), en blev syg (Maiken), og en var skadet (Flemming).

Karsten Stald havde sørget for, at der var klubbelt på stævnepladsen. En stor tak til Karsten og hans medhjælpere. Teltet gav mulighed for lidt varme og hygge med klubkammerater efter løbet.

I sommerhuset blev der snakket baner, spist lækker mad, hygget og set MGP – og så tidligt til køjs, da nogle skulle starte meget tidligt næste dag.

Søndag blev der løbet i Tornby klitplantage, som kan være drilsk, så det var frem med kompasset og tungen lige i munden. Et skønt og udfordrende terræn.

Igen havde alle en god tur i skoven, og status for familien Thyssen var stort set som om lørdagen. Heldigvis var Maiken blevet rask, så også hun kunne få en god tur i skoven.

O-løb, hygge i klubbeltet, dejligt vejr i løbet af søndagen – alt i alt en perfekt weekend. Glade og trætte vendte vi næsen mod Horsens, og mon ikke vi deltager i Nordjysk2dages igen til næste år.



Indbydelse til de 43. Thylege

Af Henning Hansen og Karsten Stald

De 43. Thylege vil i år foregå i Stråso plantage i dagene 31. maj og 1. juni.

Stævnekontoret/overnatning bliver i Vind på Vindkraften, en nedlagt skole med 40 sengepladser, som er lejet fra den 30. maj til 1. juni, så der er mulighed for at komme efter Træningsudvalgets træningspas den 30. maj.

Begge løb vil foregå i Stråso plantage østlige del på O-kort 1:10000 fra 2010; dog vil bane 1 om lørdagen (Thymesterbanen) være på kort fra 2004.

Der vil blive lavet de sædvanlige 6 baner fra begynder til svær og i forskellige længder, så alle har mulighed for at prøve kræfter i lidt anderledes terræn, end vi er vant til.

Gallamiddagen lørdag aften er lagt i de bedste hænder. Den står chefkok Aase Thyssen + hjælpere for, så er vi sikre på, at ingen går sulten i seng.

Yderlig information og tilmeldingsliste vil blive hængt op i klubhuset lige efter påske, og kan ligeledes findes på klubbens hjemmeside.

Så derfor

Sæt X i kalenderen og tag med til de 43. Thylege



Se mere information og billeder af Vindkraften på www.vindkraften.dk

Ud over de 40 sengepladser på skolen er der mulighed for opstilling af både telt og campingvogn på området (med adgang til strøm).

For de seje er der et shelter, der også kan overnattes i.

Og ja. I skal nok få lov til at lege i gymnastiksalen 😊

Nyt fra veteranerne

Af Einar Thomsen

Vejlskovgaard og Øster Skovgård

Torsdag den 24. oktober havde Karin og Erling arrangeret tur til Ørting.

Efter kaffen kørte vi til Vejlskovgaard, som ligger mellem Ørting og Odder. Det er en nybygget kostald, som er finansieret af RealDania-fonden. Vi så køerne få vasket patterne og blive malket af robotter. Der er også en børste, som køerne kan gå ind under, når de trænger til at få "kløet" ryggen.

Hans Jacob Fænger, som ejer landbruget sammen med sønnen, kom og fortalte os om sin kostald. Vi havde ikke en aftale med ham, men han fortalte alligevel løs. Vi købte mælk, som er næsten lige fra koen, dog pasteuriseret.

Vi kørte derefter til Øster Skovgård, som ligger ved Tornsbjerg. Anders Moseholt fortalte om sit landbrug. Han er



3. generation. Gården overtog han i 1996 og flyttede ind i 1997. Da han overtog gården, var der både svin og køer. Nu er produktionen udelukkende svin. Han leverer kun ca. 500 til slagtning, resten er smågrise (over 4.000 årligt), som hovedsageligt bliver eksporteret. Han har godt 400 ha jord. Han har 10 mand til griseproduktionen og 4 mand til marken. Vi så hans gamle traktorer, og spiste vores mad i "jagtstuen".

Vi var 20 deltagere.

Danmarks Naturfredningsforening

Torsdag den 30. januar havde Aase arrangeret et foredrag om Naturfredning af den tidligere lokalformand Birthe Anker Christensen. Vi fik et godt indblik både i Naturfredningsforeningens godt hundredårige historie og foreningens daglige virke lokalt og på landsplan.

Vi var 22 deltagere.



Horsens Idrætsarkiv

Torsdag den 20. februar havde Jørgen Jensen arrangeret rundvisning på Horsens Idrætsarkiv.

Personalet bød os velkommen, og fortalte om arkivets historie. Derefter gik vi rundt på arkivet, og personalet svarede på de stillede spørgsmål. Vi så bl.a. gamle fotos fra orienteringsklubben.

Horsens Idrætsarkiv har i dag karakter af et spændende lille museum, hvor der kan ses idrætsbilleder fra 1889 op til i dag, plakater, rekvisitter og beklædningsgenstande, eksempelvis flere OL-dragter, samt præmier og emblemer m.m.

Vi var 27 deltagere.



Hatting-KS



Torsdag den 27. februar havde Jørgen Thyssen arrangeret besøg på ornestationen i Hatting.

Vi mødtes som sædvanlig i klubhuset og kl. 9,45 kørte vi samlet til Hatting. Jørgen Thyssen havde et billede med af sit barndomshjem i klubhuset, et lille landbrug på 15 tønder land, som i dag er A/S Hatting-KS (KS står for Kunstig Sædoverføring).

Vi samledes i konferencelokalet. Blev budt velkommen og trakteret med kaffe og rundstykker. Efter kaffen blev vi informeret om A/S Hatting-KS.

Virksomheden startede i 1963 med 13 orner, men er udvidet flere gange. Et nyt staldanlæg med plads til 60 orner plus nye servicebygninger så lyset allerede i 1969. Syv år senere fulgte 2 nye stalde med plads til yderligere 60 orner på adressen, og i 1979 åbnede Hatting-KS to nye afdelinger i hhv. Ringsted og Aalborg – igen med plads til 60 orner hvert sted. Der er 270 ansatte i Danmark og 65 i Tyskland. Der er 12 afdelinger i Danmark og Tyskland.

Hatting-KS er Europas største KS-station, og har fra første færd leveret sæd til svineproducenter over hele landet. I starten var det autoriserede inseminører, der var uddannet til at tappe ornen og inseminere soen.

Hatting-KS er Europas største KS-station, og har fra første færd leveret sæd til svineproducenter over hele landet. I starten var det autoriserede inseminører, der var uddannet til at tappe ornen og inseminere soen.

Morgenkaffe på Hatting KS



Aage Thyssen (Jørgens far) var den første i landet, der fik et certifikat som inseminør på Landbohøjskolen. Hans Thyssen (Jørgens tvillingebror) har været på lønninglisten siden 1. oktober 1963, hvad han stadig er. Han tog en uddannelse som autoriseret inseminør i kølvandet på sin far og kørte efterfølgende Østjylland tyndt som inseminør for Hatting-KS frem til slutningen af firserne.

På det tidspunkt fik svineproducenterne selv de nødvendige kompetencer til at gennemføre insemineringen. I stedet fortsatte Hans med at køre pakker med sæd ud til svineproducenterne.

Vi blev vist rundt i staldene og så, hvordan man tapper ornerne. Derefter en

rundvisning i den store lagerhal med varer, man har med ud til svineproducenterne samtidig med, at de får leveret sæd. Denne afdeling omsætter for 2 millioner kr. om ugen. Det var et meget interessant besøg.

Vi var 22 deltagere.



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen



Foråret er i den grad på vej og dermed også orienteringssæsonen!

Det betyder en masse aktiviteter og nogle nye tiltag. Nedenfor kan du læse om tirsdagstræning, onsdagstræning og løbsplan for nye ungdomsløbere.

Vi starter orienteringstræningen tirsdag den 1. april kl. 18.00 fra klubhuset!

Rasmus Harfot har sagt ja til at fortsætte som træner. Nogle af jer kender allerede Rasmus fra vintertræningen, hvor han har stået for indendørstræningen for de mindste siden starten af februar.

Tirsdagstræningen er delt op i forskellige hold, for at kunne målrette træningen til løbernes niveau:

Skovtrolde 3-6 år – Træner: Gitte Dyrland

Løberne kan ikke løbe i skoven alene. Træningen består af sjove lege, der vænner børnene til skoven og styrker kredsløb og motorik. Skovtrolde afholdes ca. hver anden gang – se datoer i kalenderen. Forældre er også velkomne! De tirsdage, hvor der ikke er skovtrolde, kan barnet løbe den korte bane sammen med sin far eller mor.

De nye, 7-13 år – Trænere: Irene Mikkelsen, Maiken Thyssen og Rasmus Harfot

Træningen målrettes begynder/let niveau og har det formål, at løberne skal kunne komme til at løbe en let bane alene. Træningen består af opvarmning, en orienteringsøvelse og en orienteringsbane. Vi arrangerer en skygge til barnet, hvis det er nødvendigt, men du er meget velkommen til at skygge som forælder. Træningen deles op i 2 hold efter alder for at kunne målrette øvelser og instruktion.

De erfarne 10-14 år – Træner: Nicklas Mønster

Træningen målrettes løbere på let/mellemsvært niveau. Løberen skal kunne løbe en let bane alene. I år sætter vi fokus på banen og giver feedback på den enkelte løbers orientering. Således bruges der mest tid på orienteringsbanen og mindre tid på orienteringsøvelsen, men der varmes op hver gang. Ungdomsudvalget håber på de rutinerede forældres hjælp til at skygge og give feedback på orienteringen.

Ældre ungdomsløbere og voksne – Introduktionshold for nye over 14 år – Træner Per Mønster

For nye ungdomsløbere over 14 år og voksne tilbyder vi et introduktionshold for at komme i gang med orientering. Træningen består en orienteringsbane og instruktion før og efter løbet.

Der er sendt sedler ud til veteraner og forældre med opgaver, der skal løses for at kunne afholde tirsdagstræningen. Ungdomsudvalget håber på velvilje over for disse opgaver, og siger på forhånd tak for hjælpen.

Onsdagstræning

I år starter vi et nyt tiltag, nemlig onsdagstræning. Træningen er målrettet de løbere, der gerne vil træne mere, men som endnu ikke er klar til at træne i TC Midtjylland, hvor der jo løbes svære baner.

Således løbes der primært mellemsvære baner.

Det er vigtigt for ungdomsudvalget at understrege at ugens vigtigste træning er om tirsdagen. Det er om tirsdagen, man går til orienteringsløb i Horsens! – Onsdagstræningen er et supplement til de ambitiøse løbere, der gerne vil dygtiggøre sig. Tirsdagens faste trænere tager ikke med om onsdagen, det bliver således forældre, der tager sig af løberne om onsdagen.

Træningen arrangeres i samarbejde med TC Midtjylland og OK Snab, og torsdag den 5. juni deltager vi i Horsens Løbet. Der bliver derfor nogen kørsel til træningerne, men vi vil hellere køre end at lave en ekstra træning.



Her i foråret starter vi med onsdagstræning hver anden onsdag. Første gang bliver onsdag den 9. april i samarbejde med TC Midtjylland i Bygholm Park. Dagens banelægger er Nicolaj Nielsen, og dagens tema er sprintorientering.

Årsagen til at vi nu tilbyder onsdagstræning er, at vi tror, at det kan udvikle klubbens unge talenter yderligere!

Introløb

Vi har en del nye løbere i klubben, som ikke har løbet konkurrence-orienteringsløb før. Derfor prøver vi i år et nyt tiltag, nemlig at trænerne tager med til løb og hjælper løberne med løbet.

For os der har løbet orienteringsløb i mange år er o-service, startprocedurer, EMIT-brikker og kontrolnumre rutine. Men for nye orienteringsløbere er det ting, de først skal lære. Vi vil gerne hjælpe med at overvinde den barriere for at løbe konkurrence-orienteringsløb.

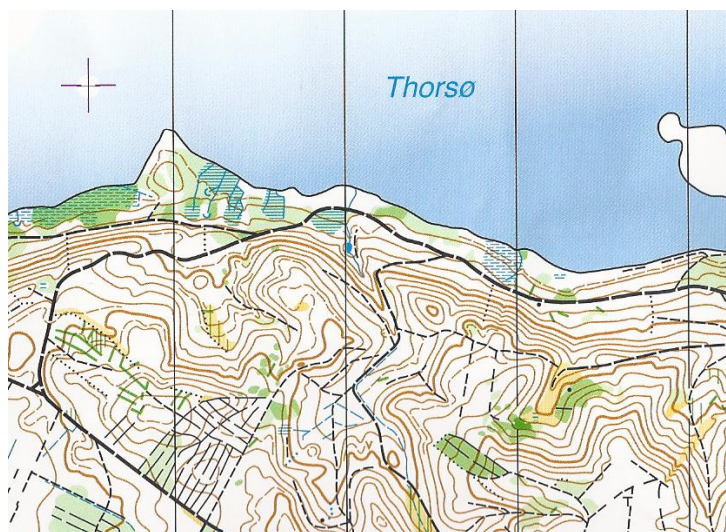
Vi sørger for tilmelding til løbene, send blot en mail til madsmikkelsen@yahoo.dk.

Vi har valgt 5 løb hos vores naboklubber. Det første løb er også divisionsmatch, hvilket betyder at Horsens OK løber mod Silkeborg OK, OK Pan Aarhus og Aalborg OK i Nordkredsens 1. division. Konkurrencen løbes i alle aldersklasser og på alle orienteringsniveauer. Der er derfor brug for alle klubbens løbere – ikke mindst klubbens ungdomsløbere!

De 5 løb er:

Dato	Tilmeldingsfrist	Skov	Løb
6. april	25. marts	Stenholt Skov	Divisionsmatch, 1. division
13. april	4. april	Thorsø Bakker, Virklund	Gudenådysten
4. maj	24. april	Bjerre Skov, Horsens	Divisionsmatch 2. division
29. maj	?	Ikke fastlagt endnu	Kristi Himmelfartsløbet
15. juni	?	Ikke fastlagt endnu	Vejlestafetten

Velkommen til en ny og spændende orientingssæson! – Ungdomsudvalget glæder sig meget til at komme i gang!



Det er ikke for sjov skyld, at skoven hedder Thorsø **BAKKER**

Ny skov ved Rugballegaard

Af Lars Sørensen

Der har været afholdt møde omkring skovrejsningen ved Rugballegaard, som støder op til Åbjergskoven. Jeg deltog i mødet, og kan hermed fortælle lidt om det.

Der bliver tale om 120 hektar ny skov, der plantes på de arealer, som Naturstyrelsen nu råder over. Hvad der skal ske med Rugballegaard, er endnu ikke afgjort.

En rideklub har vist interesse for nogle af bygningerne, men der bliver helt sikkert også tale om at nedrive nogle bygninger, som ikke er anvendelige.

Plantningen starter allerede her i foråret, og skulle være slut i 2015. Det har noget med EU-støtte at gøre. Der kan ikke ændres i terrænet, så ingen kunstige bakker og søer. Af hensyn til vedligeholdelse bliver der i første omgang plantet i lige rækker, men det kan ændre sig efter nogle år.



Allerede om 5 år skulle træerne være vokset os over hovedet, og området kan måske benyttes til løb.

Der bliver få stier og veje. Der vil i starten være en del indhegninger, således at vildtet ikke spiser træerne.

Der er ikke p.t. nogen afklaring på, om der bliver en tilkørsel til motorvejen på området. Skoven vil også støde op til Hatting by.

Der bliver etableret et skovrejsningsråd, som jeg måske kommer med i.

Der er ikke taget stilling til P-pladser endnu.

Der bliver altså ikke tale om, at vi får den store indflydelse på, hvad der skal ske, men lidt indflydelse bliver det sikkert til.

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Oplæg om divisionsmatcher og DM'er

Træningsudvalget vil i år tilbyde klubbens løbere oplæg om terræn og løbstaktik forud for de tre divisionsmatcher og de fleste DM'er.

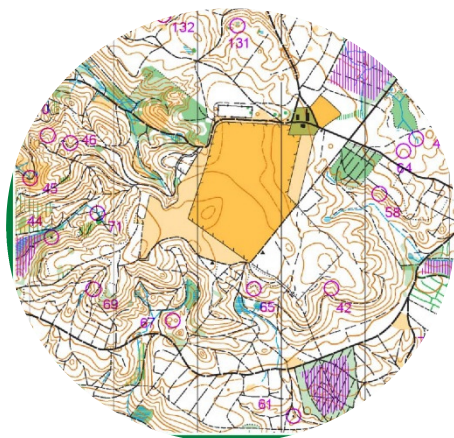
I foråret er der følgende oplæg:

Torsdag 27. marts kl. 19.15-20.30: Oplæg til divisionsmatch i Stenholt skov søndag 6. april.

Torsdag 24. april kl. 19.15-21.00: Oplæg til DM Sprint i Lemvig lørdag 26. april og DM ultralang i Nørlund søndag 27. april

Oplæggene foregår i klubhuset. Kom med og bliv klar til dysterne.

Læringstur fredag 30. maj



Der er mange bakker at øve kurvelæsning i ☺

Fredag 30. maj (efter Kr. Himmelfartsdag) arrangerer Træningsudvalget en heldags læringstur for alle medlemmer.

Dagens tema bliver løb i bakket terræn som forberedelse til DM lang i Munkebjerg til september.

Programmet byder på oplæg, kurvevandring og løb i Silkeborg Vester-skov.

Efter læringsturen er det muligt at fortsætte til Thylegene, for dem der skal med dér. Der er adgang til hytten fra fredag eftermiddag.

Reservér datoen og hold øje med indbydelsen, der kommer snart.

Torsdagstræning

Husk, at der er træning fra klubhuset hver torsdag kl. 17.30 til 18.30.

Programmet for Torsdagstræningen ligger på hjemmesiden: http://www.horsensok.dk/?page_id=1214
(Læs Carstens indlæg et andet sted i bladet. Red.)

Divisionsmatchen

Når dette læses, er tilmeldingsfristen til årets første divisionsmatch 6. april formentlig desværre udløbet (det sker 28. marts). Hvis ikke, så skynd dig at melde dig til.

Vi stiller forhåbentlig et stærkt hold, så vi kan give de andre 1. divisionsklubber kamp til strengen.

Der bliver ikke bustransport til matchen, der løbes i Stenholt Skov ved Engesvang. Men husk at komme til oplægget om løbet (se ovenfor).



Klubmesterskab nat

Årets klubmesterskab nat er afviklet i Silkeborg Østerskov, og der var mestre i i alt 8 klasser. Resultaterne findes på hjemmesiden: <http://www.horsensok.dk/?p=3411>

Orienteringsteknisk grundkursus

Træningsudvalget har tre lørdage i marts gennemført et orienteringsteknisk grundkursus for nye og andre mindre øvede medlemmer. Det har været en fornøjelse at møde 23 engagerede deltagere, der er blevet introduceret til kompas, løbstaktik, kortlæsning, korthåndtering m.v. og er blevet vist vej til træningsløbene uden for Bygholm.



Selvom Jonas kun er 3 ½ år, er han i gang med at lære kortlæsningsteknikken.

Vidste I for resten, at det første ord Jonas kunne, var POST.

Den dreng skal nok blive til noget inden for O-sporten

Velkommen i Klubben

Af Irene Mikkelsen

Horsens Orienteringsklub byder velkommen til følgende nye medlemmer, som har deltaget i lørdagsløbene fra klubhuset:

-  Fam. Keller (Stefan, Elise, Alfred, Martine), Gedved
-  Fam. Thuesen (Jan, Helle, Johannes), Østbirk
-  Fam. Bliddal Leisgaard (Kristian, Mette, Ellen, Alfred, Sigrid, Bertil), Horsens
-  William Bach Byskov, Horsens
-  Robert Fisher, Horsens
-  Ole Pedersen, Stensballe
-  Anna Marie Nielsen, Horsens

Vi håber, I alle må få nogle gode oplevelser i/med Horsens Orienteringsklub. Vi synes selv, at Horsens OK er et rart sted at komme, og mange har været medlemmer i mange år. Derfor vil der også være meget, som er indforstået. Men spørg endelig omkring. Medlemmerne er gode til at hjælpe hinanden til rette.

Få ugens tilbud pr. mail inkl. GPS-kordinater til løb: madsmikkelsen@horsensok.dk.

Tak til Erna Christensen og Carsten Bai for deres hjælp som vagter ved lørdagstræningerne.

Herunder ses nogle af de ansigter, som I helt sikkert møder i klubben.



**FORMAND:
THOMAS KOKHOLM**



**TRÆNINGSUDVALGS-
FORMAND:
BRITTA ANK PEDERSEN**



**UNGDOMSUDVALGS-
FORMAND:
MADS MIKKELSEN**



**KASSERER:
OLE SØGAARD**



**BREDDEUDVALG:
PER MØNSTER
JØRGENSEN**



**KORTUDVALG:
TAGE BAUN**



**KOMMUNIKATION:
TRINE RAVN**

**B
E
S
T
Y
R
E
L
S
E
N**

TIRSDAG



**GITTE
DYRLUND
SKOVTROLDE**



**MAIKEN
THYSSEN
BEGYNDER**



**IRENE
MIKKELSEN
BEGYNDER**



**RASMUS
HARFOT
BEGYNDER**



**NICKLAS
MØNSTER
ØVEDE**



**PER
MØNSTER
VOKSNE**

T
R
Æ
N
E
R
T
E
A
M
S

TORSDAG



**BRITTA
ANK**



**THOMAS
GULDMANN**



**ANNE BOYE-
MØLLER**



**HANS JØRGEN
VAD**



Stævneplads i Mjølby, Sverige

FIND-VEJ-DAG 2014 i BYGHOLM PARK

Igen i år er Horsens OK medarrangør af FIND-VEJ-DAGEN. Den arrangeres nu i 43 klubber landet over.

Der vil være 2 korte lette baner i Bygholm park + mulighed for at finde alle faste poster i Parken. Desuden en lille sprintbane.

Dette er dagen, hvor man ganske uforpligtende kan vise sin klasse/sine venner/sin familie/alle andre, hvad det er for en lækker sport, vi dyrker. Så hvad med at foreslå dem at tage madkurven med i parken, så I kan hygge jer sammen efter strabadserne.

Vi ved allerede, at 1. klasse fra Egebjerg og 3. klasse fra Lund kommer med.

Mødetid: Lørdag den 5. april kl. 11.

Mødested: Parkeringspladsen ved Bygholm Park.

Pris: Gratis (inkl. vand i mål og diplom til alle)

Konkurrence: Tag det flotteste/sjoveste billede fra dagen og deltag i fotokonkurrence på facebook.

Hjælper: Har du mulighed for at være med til at give børn og voksne en dejlig dag i parken, så send gerne en mail til irene@cfin.dk. Vi kan godt bruge en ekstra håndfuld hjælper. Tak!

Tak til alle, der har delt flyers ud. Der er stadig plakater i klubhuset, hvis du vil have én hængt op på din skole eller i din nærbutik.

find vej i ... **BYGHOLM PARK** Sjøv
En del af Find vej Dagen 2014

INVITATION: Ta' på SJOV jagt efter poster!

Horsens Orienteringsklub inviterer dig og din familie til at finde poster lørdag den 5. april!

- ▶ **LØB ELLER GÅ** - sammen eller alene
- ▶ Prøv **SJOVE RUTER** på 1 og 3 km - eller find alle posterne i parken!
- ▶ Deltagelse er **GRATIS**, og der er diplom, drikke og instruktion til alle!
- ▶ Deltag i **FOTOKONKURRENCE** (se modsatte side)
- ▶ **VI SES** den 5. april mellem kl. 11.00 og 12.00 ved Bygholm Park, P-pladsen.

Besøg også www.findvejdagen.dk

NORDEA FONDEN Dansk Orienterings-Forbund Horsens Orienteringsklub

LODTRÆKNING: VIND BROOKS LØBESKO FRA LØBEREN

Familie- og Motionsorientering

Som opfølgning på Find-Vej-Dagen afholder vi desuden 6 gange familie- og motionsorientering. Ideen er, at man uforpligtende kan dukke op til tirsdagstræningen og løbe en bane med sin familie. Så tag endelig venner med til træning.

6 GANGE FAMILIE- OG MOTIONSORIENTERING

HORSENS ORIENTERINGSKLUB inviterer efter Find vej Dagen (se modsatte side) til Familie- og Motionsorientering i:

- ▶ Ussinggård: Tirsdag den 8. april kl. 18.00
- ▶ Åbjergskoven: Tirsdag den 15. april kl. 18.00
- ▶ Boller Skov: Tirsdag den 22. april kl. 18.00
- ▶ Nim Skov: Tirsdag den 29. april kl. 18.00
- ▶ Åbjergskoven: Tirsdag den 6. maj kl. 18.00
- ▶ Ølsted Skov: Tirsdag den 13. maj kl. 18.00

Pris: 40 kr. Gratis for medlemmer af Horsens OK.

Læs mere om bl.a. mødested på klubbens hjemmeside: www.horsensok.dk

Deltag i fotokonkurrence!

Send senest den 8. april et sjovt, vildt eller flot billede fra Find vej Dagen 2014 til do@do-fdk.dk eller upload det til [facebook.com/findveji](https://www.facebook.com/findveji). Det bedste billede bliver kåret i en Facebook-afstemning efterfølgende. Vinderen får et GARMIN VIRB ELITE ACTIONKAMERA fra LØBEREN (værdi: kr. 3.200 kr). Husk at spørge om lov, før du indsender eller offentliggør et foto af fremmede personer.

www.facebook.com/findveji

Prøv over 200 'Find vej'-tilbud fordelt over hele landet:

www.findveji.dk

Jeg har været på U1-kursus

Af Rebecca Thyssen

1.-2. marts skulle vi på U1-kursus i Viborg.

De der var med fra Horsens var:

Erik, Lasse, Laura, Elanor, Karoline, Anne Sofie og jeg.

Dag 1

Vi skulle hentes ved Burgerking.

Da bussen kom fandt vi en plads. Anne Sofie og jeg sad første.

Erik havde glemt at komme så han kørte der ud selv. Vi skulle være på en skole.

Da vi ankom til skolen fandt vi ud af vi alle skulle sove i samme rum. Heldigvis var der en væg man kunne rulle ud og ind. Bag den skulle pigerne sove.

Drengene og lederne skulle sove i det andet rum. Vi spiste vores mad og fandt pladser til sovening. Jeg skulle sove ved siden af Anne Sofie og Astrid. Vi klædte om til løbetøj og kørte ud til skoven vi skulle løbe i. Da vi kom tilbage til skolen gik vi i bad og klædte os ud fordi det var fastelavn. Vi slog katten af tønden. Leder Lasse blev katte dronning og Lasse blev katte konge. Bagefter spiste vi aftensmad vi fik pita. Da vi havde spist købte vi slik. Det var sent og vi skulle i seng. Men pigerne kunne ikke sove så vi sad andre steder og snakkede. Men til sidst gik vi i seng.

Dag 2

Pigerne var vækkeur for drengene vi vågnede nemlig tidligt og begyndte at snakke. Lederne havde lavet morgenmad. Vi fik forskelligt mad. Så tog vi løbe tøj på og pakkede sammen. Så skulle vi ud og løbe. Da vi kom tilbage til skolen gik vi i bad og nogen skulle skynde sig fordi nogle skulle lave frokost blandt andet mig. Efter vi havde spist gik vi over i hallen og spiste fastelavnsboller. Så kørte vi hjem.



30-20-10 for fuld kraft

Af Carsten Bai

10-15 ivrige medlemmer mødes hver torsdag til løbetræning, fordi det er sjovt, det giver sved på panden og gør os bedre løbere. Der er også plads til dig!

Siden efteråret har træningsudvalget tilbudt torsdagstræning med det formål, at give os andre en mulighed for at blive bedre løbere sammen med andre og under kyndig instruktion.

Vi er normalt 10-15 medlemmer, som mødes ved klubhuset torsdag kl. 17.30 klar til aftenens udfordring.

Under ledelse af Anne Boye-Møller, Thomas Guldmann eller Hans Jørgen Vad løber vi ca. en time – vi varmer op – vi løber dagens program – og varmer ned. Alt sammen i skoven lige ved klubhuset.

Vi har været udsat for intervaltræning gennem f.eks. stafetter, 30-20-10 og katten efter musen. Vi har trænet løb i terrænet med grøftehop, over og under træstammer og rundt på bakkerne. Vi har trænet løb op og ned ad bakke og ca. hver anden måned tester vi os selv – og jo, vi bliver bedre.

Jeg synes, det er super sjovt at være med, og det passer mig rigtigt godt med løbetræning på et fast tidspunkt og med instruktion, så jeg bliver udfordret og får nye ideer til min egen træning. Samtidig oplever jeg (ikke overraskende), at når jeg øger min kondition og styrke, så løber jeg også bedre orientering.



Som en ekstra bonus, så skiftes vi til at have lidt mad med, som vi spiser sammen bagefter og deler udgifterne til. Superhyggeligt.