

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 220 . april 2014



Koncentration ved starten i
Stenholt den 6. april

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
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

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

Kort og SportIdent

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

Mail / Hjemmeside

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

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

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

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
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: Divisionsmatch Stenholt Skov - Koncentration og fokus hos store og små, unge og gamle fra Horsens ok.



© Ron Leishman * www.ClipartOJ.com/441744



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Flyvende start på sæsonen, og 2 gange DM-medaljer

Sæsonen er startet, intensitet på løb og konkurrencer nærmer sig et par gode peaks. Det er nu vinterens træning og hårde slid skal veksles til gode oplevelser i skoven, og gode resultater. De første danske medaljer er allerede "landet" i klubben, med 2 gange DM-nat med 3. pladser til Rikke Holm Nielsen og Jakob Klærke Mikkelsen - tillykke til dem begge.

Starten på sæsonen har også budt på mange nye løbere til vores tirsdagstræninger. Det er dejligt at se voksne som børn kaste sig ud i orienteringens mystik og ædle kunst i korttydning. Foruden de faste træningstirsdays og -torsdays har ungdomsudvalget taget initiativ til onsdagstræning i form af at besøge vores naboklubber. Det er åbenlyst, at den øgede træning gerne skulle sikre endnu bedre løbere.

Vores faste lørdags- og tirsdagstræninger er vigtige for klubbens vé og vel. Og velværet er også den gastronomiske afslutning på en rar oplevelse i løbeskoene tirsdag efter tirsdag. I denne sammenhæng er den første tirsdag i måneden lidt særligt, Supertirsdag. Og et hurtigt kig på listen over tirsdagsvagter afslører en ledig plads den 3. juni. Så hermed lidt reklame med et Supertilbud for denne opgave, det er både Superhyggeligt at varetage madlavningen, og ikke mindst så er det Supervigtigt.

Nu jeg er ved emnet omkring Supertirsdag, så har jeg inviteret vores nye forbundsformand på træning og lade ham opleve ved selvsyn og høre om, hvordan vi griber arbejdet med ungdomstræning an - så kom og mød Walther Rahbek den 6. maj.

Mens dette skrives er godt 70 løbere på startlisten til dette års påskeløb, hvor de fynske bjerge har sat alle på prøve - mig selv inklusive. På dagens 1. etape havde 8 løbere sat sig på fine top-3-placeringer, hvor stævnets 2. etape bød på 6 løbere i top-3. De tre (3) dage sluttede med følgende resultater:

1. plads til Jacob Klærke Mikkelsen i H12A, 2. plads til Mikkel Holm i H14A og Ole Søgaard i H55AK, samt 3. plads til Anne Sofie Thyssen Harfot i D12A, Henriette Baun Gautier i D21AK, (delt) Karen Sieg i D55A, Elin Holm i D65A og Erik Hedver Thesbjerg i H12A – tillykke med de fine placeringer.

Flere nyreviderede kort har set dagens lys. Selv om det "kun" er en revidering, ligger der mange timer i skoven og ved rentegningen, så nyd kortet næste gang du er i Bjerre skov, Skanderborg Dyrehave eller drøner af sted ved Nørrestrand (sprintudgave).

Vi ses i skoven!



Efterlysning af e-mailadresser

Af Gitte Mønster

Kære medlemmer

Jeg har den 8. april 2014 opdateret medlemslisten på hjemmesiden.

Som I kan se, mangler jeg e-mailadresse på en hel del af jer.

I opfordres derfor til at sende mig jeres e-mailadresse pr. **e-mail: per.gitte@hafnet.dk**, eller pr. **sms: 51 34 12 47**.

For de af jer, hvor der står en e-mailadresse i forvejen opfordres I til at tjekke om den e-mailadresse, som vi har registreret stadig er korrekt. Hvis ikke, så bedes I også give mig besked.

En anden mindst ligeså **vigtig opdatering** foregår i **O-service**.

Jeg vil her gøre opmærksom på, at I **selv er ansvarlige** for, at opdatere telefonnr., mobilnr., e-mail adresse og evt. briknr. – se, hvor nedenfor

Er der nogen, som har spørgsmål i denne forbindelse, hjælper jeg gerne.

Kalender Kort & Skov Klubben **Løbere** Fælles Find

Ret løberoplysninger

Personligt Nyhedsbreve Familie Klubrelateret

Løbernavn: Tove Straarup Ret billed

Brikker:

Briktype	Nummer	Bortkommet
Emit	96050	<input type="checkbox"/>
SportIdent	37696	<input type="checkbox"/>
(ikke angivet)		<input type="checkbox"/>

IOF Ranking ID: Kun eliteløbere. Find på IOFs rankingliste

Data: Briknummer, Navn, Alder og klub må downloades til brug ved tilmelding til åbne bane.

Fulde navn: Tove Straarup

Fødselsdato/Køn: 01-01-1954 Dreng/Mand Pige/Kvinde

Adresse: Sydvestvej 8

Postnr og by: 8700 Horsens

Land: Danmark
Internationalt navn f.eks. United States for USA

Telefon:

75643544	Hjemme	Fastnet
25295636	Hjemme	Mobil
73235636	Arbejde	Fastnet

Adresse kan ses af klubkammerater
 Adresse og telefon kan ses af andre løbere under Find løber

Email: Modtag nyheder
 Mailadresse kan ses af klubkammerater
 Mailadresse kan ses af andre løbere under Find løber

Gem Fortryd Ret familie

Se også Ret adgang

Klubmatch i Stenholt

Af Anker Andersen

Klubmatch i Stenholt. Godt terræn i godt vejr. Hyggelig dag.

Søndag morgen. Et kig på vejret. Tåge. Kontrol af tasken. Vurdering af køretid. Afgang. Ved ankomst første indtryk af skoven. Ser fornuftigt ud.



God parkering og god stævneplads. Jeg kom tidligt, men flittige teltopstillere fra Horsens ok havde allerede to telte klar. Man føler sig velkommen.

Startliste og kort studeres, og chancer vurderes. Både individuelt og på banerne.

Disen lettede, og solen tittede frem. Der udveksles fakta og gas. I dag må man jo ikke moppe klubkammeraterne, vi er et hold!

Skoven diskuteres, og der gives gode råd til ungdomsløberne.

Startstedet er udmærket, man kan kun se folk dreje til venstre, og så er de væk.

Banen for de gamle drenge er udmærket. Tre korte stræk i noget småkurvet – derefter en travetur og så fire poster med lidt finorientering. Ny travetur. Og sådan måtte det være, da der er et stort stykke med høje graner midt i skoven.

Hov, er ham Per ikke blevet lidt langhalset?

Sidste 5 poster og stræk udmærkede. Opløbet er opad – ikke rart for bedstefargruppen.

Da de første delresultater kommer, står det klart, at vi ikke kan slå Pan og Silkeborg.

De tilpassede regler tilgodeser ganske vist bredden, og vi stillede med fuldt hold på alle baner, men der kræves nogle topresultater på de lange baner for at vinde.

Men igen var det rart at være til O-løb. Hvorfor stå tidligt op søndag morgen, bevæge sig til en fremmed skov og støve rundt der?

Fordi

Man kommer i forskellig natur på alle årstider.

Man møder løbere i alle aldersgrupper og på alle niveauer.

Man er individuel, men der er et fællesskab om det at opsøge poster, som det hedder.

Trods konkurrencen sås man på kryds og tværs af klubberne diskutere baner og løb.

Tove fejrede fødselsdag med førsteplads. Tove Straarup fejrede sin runde fødselsdag med at vinde sin bane. Foran Mona Nørgaard og med Elin på 3. pladsen. Gevinst på den bane.

Klubmatchen afvikles som tre matcher og de gik således:

Horsens – Pan	114-142
Horsens – Silkeborg	104-146
Horsens – Aalborg	150-88

Det synes måske som store nederlag, men der kan hurtigt flyttes nogle point.

Topresultater er dog nødvendige. Ellers skal 15 af de 44 tællende løbere score et point mere. Nå, det er vidst teori. Vi kæmper videre, og møder ud over Aalborg nok Herning og Århus 1900 om retten til at blive i 1. division. God kamp.

Hjemtur. En lille runde ad Klode Møllevej, hvor terrænet med de flotte skrænter kunne beses fra syd. På den tur illustreredes det problem, som der er på den egn, og som vi også så ved indkørslen til parkeringen – forladte huse.

Næste tur til området vil for mig være en turisttur med lige dele natur og kultur. Det er området oplagt til.

Vi må håbe, at terrænet igen kan åbnes til O-løb, og at de lodsejere, der ikke ville være med, kan overtales. Det giver bedre banemuligheder, så der kan siges:

På gensyn i Stenholt.



Det er gået godt, ser det ud til

Familien Mikkelsen på tur

Af familien Mikkelsen

Del 1 – Danish Spring 2014

Familien Mikkelsen består af Jonas, 3 år, Ella, 7 år, Jacob, 10 år og mor og far, Irene og Mads +40 år. Vi pakede familiebil med løbetasker og tykke trøjer og kørte til 'Øen'. På stævnepladsen havde familien Thyssen allerede hejst Horsens OK's banner, og sammen med Elin og Troels Jensen, Kristian Vad og Niklas Ingwersen udgjorde vi hele truppen.

Stævnepladsen, der lå hyggeligt i læ inde i en lysning blandt fyrretræer, indbefattede kiosk, hvor man bl.a. kunne købe chili-con-carne, eller frikadeller med kartoffelmos. Imellem granerne udbød butikker løbeudstyr til salg. Så var der selvfølgelig opløbet, hvor løberne spurtede forbi i lind strøm ind under målbanneret.

Selve løbet



Jonas gik børnebanen sammen med Ella og mor. På børnebanen var der en glad mand, når man gik den rigtige vej, og en rød stop hånd, hvis man gik den forkerte vej. Banen gik rundt på stierne i klitterne ude ved vandet og ind i landet. Vi kom forbi et sværd i en sten, men vi kunne ikke trække det op. Jonas blev nr. 1 på børnebanen(!) og vandt en chokoladekanin (lige som de andre).

Ella løb begynderbanen, som er åben for alle. Hun havde far med som skygge. Nogle gange var det let, andre gange var det svært. Ella løb hurtigt, og blev nr. 3 på banen om lørdagen og nr. 2 om søndagen. Begge dage vandt hun en drikkedunk og en flot gul t-shirt.

Jacob løb H12-banen for drenge, som bliver 11 eller 12 år i 2014. Han kom desværre til at tage en forkert sti, og da han er meget hurtig, kom han ned til post 7 i stedet for post 3. En sjælden fejl, så der var ikke præmier til Jacob om lørdagen. Søndag gik det bedre, hvor Jacob fik en flot 3. plads. Han vandt også en drikkedunk.



Irene havde et rigtigt fint løb lørdag. Hun var meget taknemmelig over det flade landskab, som passede rigtigt godt til vinterformen. Kompasset var den gode ven, da der ikke var mange terrængenstande eller kurver at læse på. På stræk 11 fik banelæggeren snydt rigtigt mange af de andre deltagere. De undervurderede sandsynligvis strækket, da det var ret kort. En placering som nummer 2, og en sjælden sejr over Susanne Thyssen. Det er nok værd at nævne i klubbladet ☺

Mads løb bedst søndag, men begge dage bød på gode og varierende baner. Tisvilde Hegn er en skov, der kræver, at man kan skifte orienteringsteknik, da banerne både havde letløbte partier med tydelige kurvedetaljer og områder med diffuse bevoksningsgrænser. Efterårsstormen betød en del væltede træer, som bl.a.

kostede en fejl lørdag. Søndag var Mads mere inde på kortet, og havde en god oplevelse af et velgennemført løb.

Danish Spring var et velorganiseret stævne, og det var rart at møde Sjællandske orienteringsvenner igen efter den lange vinter. Danish Spring er afløseren til Spring Cup. Tidligere var FIF Hillerød med som arrangører, men de har nu trukket sig, så det kun er OK Øst, Birkerød, der arrangerer. Tidligere stod den på nat, lang og stafet. Men nu satses der i stedet på de individuelle distancer. I år var løbene iagttagelsesløb for EM-udtagelsen for det danske og norske landshold. Det gav en masse unge eliteløbere på stævnepladsen og en god stemning med verdensstjerner og speakning.

Også tillykke til Rebecca, som blev nummer 3 i D12 om lørdagen.

Del 2 – Göteborgsdublan

Endnu engang var bilen lastet. Denne gang med kurs mod Sverige. Lørdag til langdistance og søndag til mellemdistance. For mit (Irenes) vedkommende var det henholdsvis 5 og 3.6 km. Umiddelbart lyder det jo ikke så langt, men det lykkedes mig at bruge 90 minutter på min 5 km bane! Det barske terræn, med stejle klipper (styps), stenet undergrund og venlige moser, gjorde det sejt at løbe, men derudover begik jeg en kæmpe parallelfejl til post 2, så jeg var 26 min. om dette langstræk. Så har jeg forhåbentlig brugt min 'bomme-kvoté' for i år! Søndagen gik det bedre, men hvor var det en vild banelægning. Min første post lå højt oppe over dalen imellem to styps. For at komme til min 3. post skulle man ned over en række styps, før man kunne klatre på kammen ud til posten. Helt vildt. Til de sidste poster kom man ind i et område, hvor de havde lagt rigtig mange poster. Der var folk overalt, som løb forvirrede rundt imellem sten og styps. Det var sjovt. Jeg var 20 minutter efter vinderen. Det er fantastisk, så hurtigt de kan bevæge sig i det stejle stenede terræn. Dette var en klar kontrast til Danish Spring banen fra forrige tur.



Børnebanen var lige så fantastisk. Her skulle man også stejlt op og ned ad bakke og ind igennem terrænet og krydse en å undervejs. Rigtigt fint.

Jacob er inde på, at vi skal flytte til Sverige, så han kan blive endnu bedre til at læse og løbe i terrænet! Moderen synes, det var flot at blive nummer 8 ud af 25, men Jacob var ikke helt tilfreds.



Ella havde rigtig smæk på ned ad bakkerne. Med små bitte, men lynhurtige skridt, sprang hun behændigt mellem grene og sten på stierne. Mor, der var med som skygge, var glad for, at Ella tog en pause ved posterne for at læse det næste stræk. Stort tillykke til Ella, som blev bedste pige i U1-rækken og nr. 2 på banen begge dage.

Mads vandt faktisk sin bane, men han er så uvant med at vinde, at han glemte, at han skulle have en præmie. Så vi gik vist glip af en fin gul potteplante.

Det var en herlig weekend, som vi afsluttede med en hel dag i Universeum i Göteborg, hvor vi så på eksotiske dyr som slanger og hajer, og hvor vi legede udfordrende lege for krop og hjerne. Sådan som vi bedst kan lide det...

Nyt fra veteranerne

Af Einar Thomsen

Gennem USA i autocamper

Torsdag den 6. marts viste Jørgen Jensen billeder og fortalte om en tur i autocamper fra øst til vest i USA.

Turen startede i Chicago og de kørte på **Route 66** til Los Angeles. Turen varede 24 dage, og de kørte 6100 km, og kom gennem 12 stater.

Efter foredraget gav Jørgen Jensen og Aase i fællesskab gule ærter med tilbehør.

Det var en meget hyggelig formiddag.

Vi var 23 deltagere.



Der er stil over Ingrid og Jørgens autocamper

Arbejdsdag den 13. marts 2014



Afrika

Torsdag den 20. marts havde Ole arrangeret besøg af Erik Nielsen, som sammen med sin kone, Anne Marie, har boet i 4 forskellige lande over 15 år, Zambia, Zimbabwe, Mocambique og Tanzania. Herudover har han haft arbejdsopgaver i 6 andre lande, plus rejst i alle andre lande syd for Congo.

Erik gav en meget interessant og spændende gennemgang af sine mange år i Afrika, og fortalte, hvordan det er at gebærde sig i en fremmed kultur med sære vaner og skikke.



Amse og Knud Erik gav en genstand til kaffen, og Birthe gav snegle.

Vi var 32 deltagere.



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Foråret er over os og tirsdagstræningen er kommet godt i gang.

Der har været rigtig mange nye til træning, og det er skønt, men det tager lidt tid før vi kan alle de nye navne. Men vi lover, at hvis I bliver ved at komme, skal vi nok få det lært!

For os der arrangerer træningen virker det somme tider lidt kaotisk med så mange nye. Vi vil jo så gerne fortælle alt om vores fantastiske sport, og så er der måske nogen, der bliver overset imens. Men fat mod, der er 10 træninger tilbage i foråret, så vi skal nok nå at få snakket med alle!

Den sidste gang inden sommerferien overrækkes forårets træningsmedalje til de flittige ungdomsløbere.

For at få medaljen skal man som skovtrold deltage i 4 træninger, og for dem der er ældre (begynder, let eller mellemsvært hold) skal man deltage i 8 træninger. Så det er vigtigt at blive registreret på plakaterne om tirsdagen. Det er vigtigt, både når man kommer, og inden man kører hjem igen. Vi vil nemlig gerne have, at alle der møder til træning kommer med hjem fra skoven!

Introløb

For dem som har været med til tirsdagstræningen en sæson, anbefaler vi at tage med til konkurrenceløb!

Derfor tager trænerne med til løb for at hjælpe jer godt i gang med alle de nye ting, der hører til et orienteringsløb.



Johanne og Ella efter sidste års Kristi Himmelfartsløb.

Der er nu 3 løb tilbage på planen for foråret:

Dato	Tilmeldingsfrist	Skov	Løb
4. maj	24. april	Bjerre Skov, Horsens	Divisionsmatch 2. div.
29. maj	23. maj	Marselisborg Nord, Aarhus	Kristi Himmelfartsløbet
15. juni	Kommer senere		Vejle Stafetten

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

Onsdagstræning

Vi har også fået gang i onsdagstræningen. Første træning var sammen med Talent Center Midtjylland i Bygholm Park, hvor Nicolaj Nielsen havde lavet en spændende og varieret sprintbane i et ellers velkendt terræn.

Planen ser sådan ud:

Dato	Sted	Arrangør	Løb
7. maj	Højen / Pedersholm, Vejle	OK Snab Vejle	Orientering
21. maj	Nørreskoven, Vejle	OK Snab Vejle	Orientering
5. juni	Dyrskuepladsen, Horsens	Horsensløbet	5 km*
18. juni	Sønderskoven, Vejle	OK Snab Vejle	Vejle Cup, orientering

*) Horsensløbet er torsdag den 5. juni kl. 13. Bemærk, at Horsens Folkeblad giver rabat på tilmelding for abonnenter inden 18. maj, Horsens OK giver 40 kr. i tilskud til ungdomsløbere, der stiller op for Horsens OK.

Giv besked til undertegnede om du vil deltage i træningen, så arrangerer jeg samkørsel, hvis det er muligt.

Generelt er tilmelding til næste træning om tirsdagen ugen før!

Kreds Ungdoms match (KUM) den 10. – 11. maj ved Kolding

KUM-kvalifikationen er i fuld gang, i skrivende stund er 4 ud af 8 kvalifikationsløb afviklet. Det er ikke lykkedes mig at finde en pointliste over kvalifikationsløbene, så man må selv i gang med at regne eller bare væbne sig med tålmodighed.

Det ligger dog fast, at stævnet foregår den 10. – 11. maj ved Kolding, og at der udtages 6 løbere fra Nordkredsen i hver af klasserne D12 og H12 som de yngste til D20 og H20 som de ældste. Vi håber på at få rigtig mange med fra Horsens inklusive nogle KUM-debutanter.

De sidste 4 udtagelsesløb er Påskeløbene 1. og 2. etape og DM Sprint og DM Ultralang.

Til divisionsmatchen i Stenholt Skov var følgende ungdomsløbere på præmieskamlen:

Begynder	D-10
Johanne Skouboe – 1. plads	Theresa Skouboe – 1. plads
Ella Klærke Mikkelsen – 2. plads	Trine Beuchert Madsen – 2. plads
D-12	H-12
Anne Sofie Thyssen Harfot – 2. plads	Jacob Klærke Mikkelsen – 1. plads
Rebecca Loft Thyssen – 3. plads	Erik Hedver Thesbjerg – 3. plads

Også mange andre ungdomsløbere løb godt og skaffede gode point til klubbens resultat og til deres placering på KUM-listen.



Park Tour

Til tirsdagstræningerne

- 20. maj ved Fængslet
- 27. maj på Nørrestrand
- 3. juni i Byholm Park

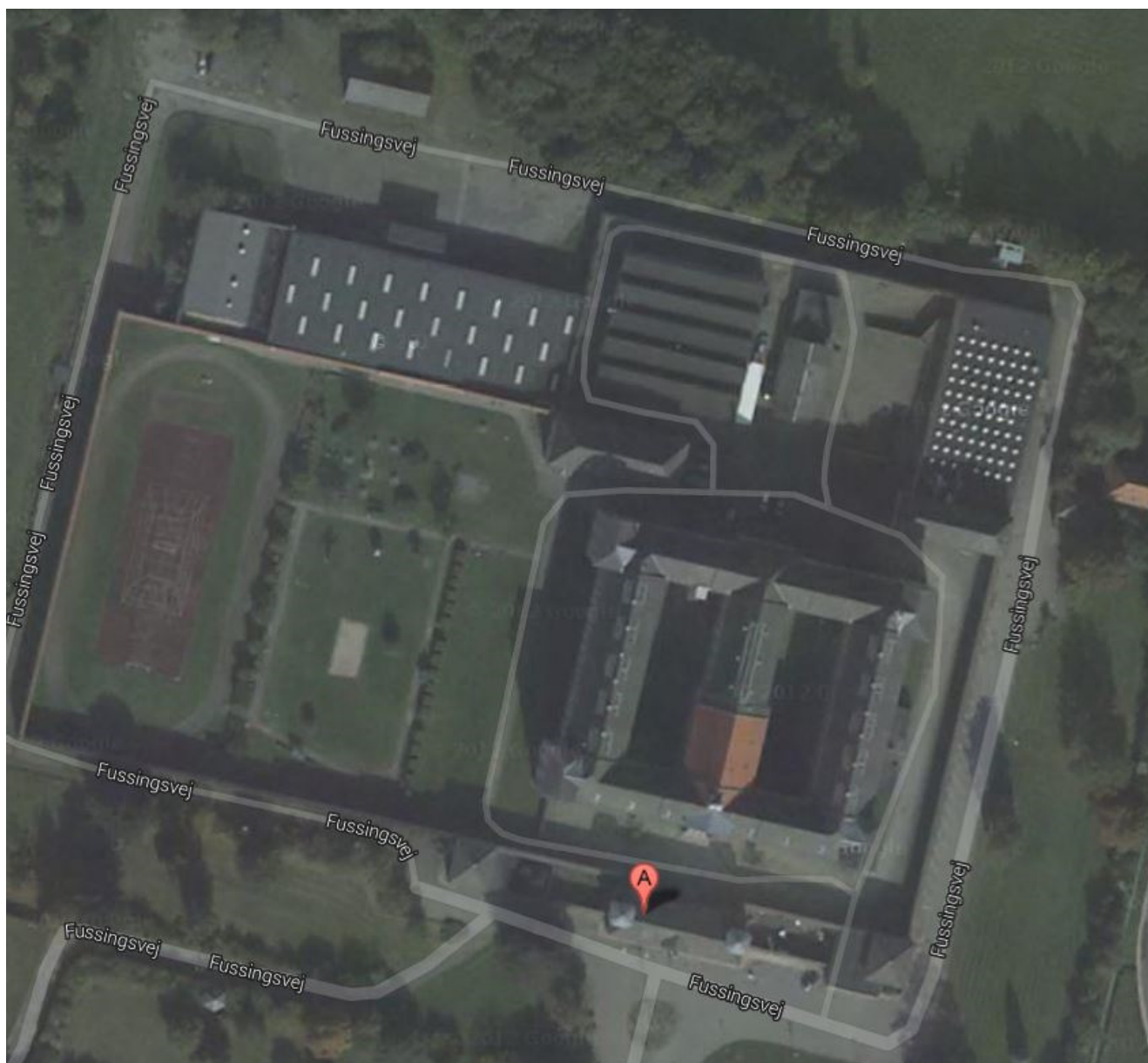
løber vi Park Tour kombineret med den almindelige træning. Det betyder, at der stadig er opvarmning og orienteringsøvelser, men at orienteringsløbet arrangeres som sprint, dvs. et kort, men intenst orienteringsløb. Løbene arrangeres med tidtagning i by eller park.

Park Tour bliver i år til med hjælp af Lars Sørensen som banelægger for alle 3 løb, og Finn Ingwersen står for beregningen. Desuden vil jeg også nævne Karsten Stald for hans indsats med kortet over Fængslet og Ole Christensen som sørger for opdatering af Nørrestrandkortet.

Velkommen til Park Tour!

Vi ses i skoven

madsmikkelsen@yahoo.dk



Kampen mod tankerne – midt i mørket

Af Niklas Ingwersen

Dette er en beretning om mit løb til DM nat i Jægerpris – et natløb, hvor min største konkurrent var mig selv, og hvor jeg formåede at kontrollere mine tanker (både negative og positive).

Før jeg stillede til start, havde jeg en god bagage af selvtillid med mig. Bagagen indeholdt en fin træningsmængde i løbet af vinteren, ca. 35 gennemførte nattræninger, og nattræningerne var ikke blot gennemførte, men velgennemførte. Bagagen indeholdt dog ikke kun positive sager; fire uger inden DM fik jeg bøvvl med knæet, og jeg kunne ikke træne alle de intervaller og langture, som jeg havde planlagt, det var en streg i regningen. Yderligere havde jeg en katastrofal sæsonåbning til Danish Spring, hvor jeg er løb meget udisciplineret og havde ca. 7 min. tidstab. Så dårlig en præstation har jeg ikke haft hele vinteren – frustrerende!

Sket er sket, og det negative kan jeg ikke bruge til noget. Jeg havde besluttet mig for at løbe, og nu skulle jeg gennemføre dette natløb disciplineret. Jeg vidste, at jeg kunne gøre det, men jeg var stadig nervøs. Når jeg ikke præsterer i skoven, er det ikke, fordi jeg ikke kan løse strækkene teknisk – når jeg laver fejl, er det fordi, jeg mister fokus. Fokus ryger, når jeg tænker på; hvor godt det går, et eller andet der sket i løbet af dagen, eller en sang. Det kan være mange ting. Så før start vidste jeg, at jeg skulle kæmpe. Kæmpe for at holde fokus. Det er nemmere sagt end gjort, men på det sidste er jeg begyndt at arbejde med en "fokus-trigger" – hver gang jeg tænker på andet end orientering, siger jeg til mig selv "Niklas, kort og kompas!". Det lyder måske simpelt, men det virker.

Nå, men så var klokken 20.57, og jeg skulle starte. I min håndflade stod der skrevet: "rolig start, giv dig god tid og fokus hele vejen". Starten gik, og jeg kom roligt ind i løbet. Til post 2 var jeg usikker, terrænet var ikke, som jeg havde forventet. Det føltes tættere, men det gør det jo altid om natten. Jeg holdt mig til mit kompas og orienterede kun på kurverne – for resten forstod jeg ikke. Bom, der var posten – sikkert videre til næste post. Her havde jeg allerede hentet Jeppe Ruud (startede to min. før mig). Eftersom han ikke var tegnet på kortet, orienterede jeg ikke efter ham, men det var fint at have en omkring mig, så farten kunne presses op. På vej til 5'eren var jeg sikker på, at Jeppe var på vej ud i et bom, og jeg selv på rette vej – det viste sig så at være omvendt. 45 sekunder tabt.

Der sker fejl om natten; jeg var god til at acceptere det og komme videre. Tankerne flyver rundt omkring, der er sange, ting jeg har sagt i løbet af dagen osv., men jeg hiver fat i kompasset og kommer på kurs. Der er flere steder, jeg ikke tager de optimale vejvalg, men jeg holder mig ude af de store tidstab og brager af sted. Kortet er super, og banelæggeren har gjort et godt stykke arbejde, så det er ikke så svært holde dampen oppe. Der er en del væltede træer i skoven, men de er tegnet på kortet, og det er nemt at navigere uden om dem.

Jeg kæmper, og det er fedt! Men jeg kæmper mest af alt for, at euforien ikke tager fokus fra mig. Jeg har ikke haft mange træninger over en time de sidste 4 uger. Trætheden er ved at melde sig, og det er svært at holde alle de forstyrrende tanker væk.

På vej til post 24 sker det, jeg mister fokus helt. Jeg har styr på det; ser stien... så mosen... stopper ved diget, sikrer mig, at kursen er rigtig... kommer op på højen, tænker på, hvor godt det går... løber skævt. Det bliver til en parallelfejl på ca. 1½ minut. Efter jeg har jeg fundet posten, siger jeg til mig selv: "Perfektion hele vejen hjem". Resten af vejen hjem løber jeg lige i posterne. Jeg er træt, og efter løbet kan jeg se, at jeg har tabt 5 min. på de sidste 6 poster uden at lave nogle fejl. Det var der regningen kom for ikke at have løbet lange ture. Men jeg holdt sammen på løbet trods træthed og de mange tanker. Efter 12,9 km orientering og 30 poster var jeg i mål. 15 min. efter vinderen, og sluttede som 8'er (35 sekunder efter Kristian Vad på 7'endepladsen). Jeg havde ingen resultatforventninger – for jeg kan jo ikke kontrollere, hvordan de andre løber. Men målet var så tæt på en nulløsning som muligt. Og med et tidstab på ca. 2½ min. er jeg godt tilfreds. Som enhver orienteringsløber ønsker jeg, at det bliver bedre, og jeg er fortrøstningsfuld. Jeg glæder mig allerede til sæsonens store mål, DM lang i Munkebjerg – med en pæn portion fysisk og teknisk træning skal det nok blive godt.

Ps. Det er muligt at se tracking fra løbet her: <http://www.tractrac.com/index.php?page=eventpage&id=384>



Jacobs kamp ved DM-nat



Jacob er blevet nr. 3 og er klar til at blive hyldet!



Ventetiden kan være SÅ laaanng!



ENDELIG!!!



Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Kalenderen

Tirsdag 6. maj

Overrækkelse af pokaler til årets klubmestre i natorientering:

I klubhuset efter ungdomstræningen – ca. kl. 19.15.

Fredag 30. maj: Læringstur

Tema: Orientering i kuperet terræn. Sted: Silkeborg Vesterskov.

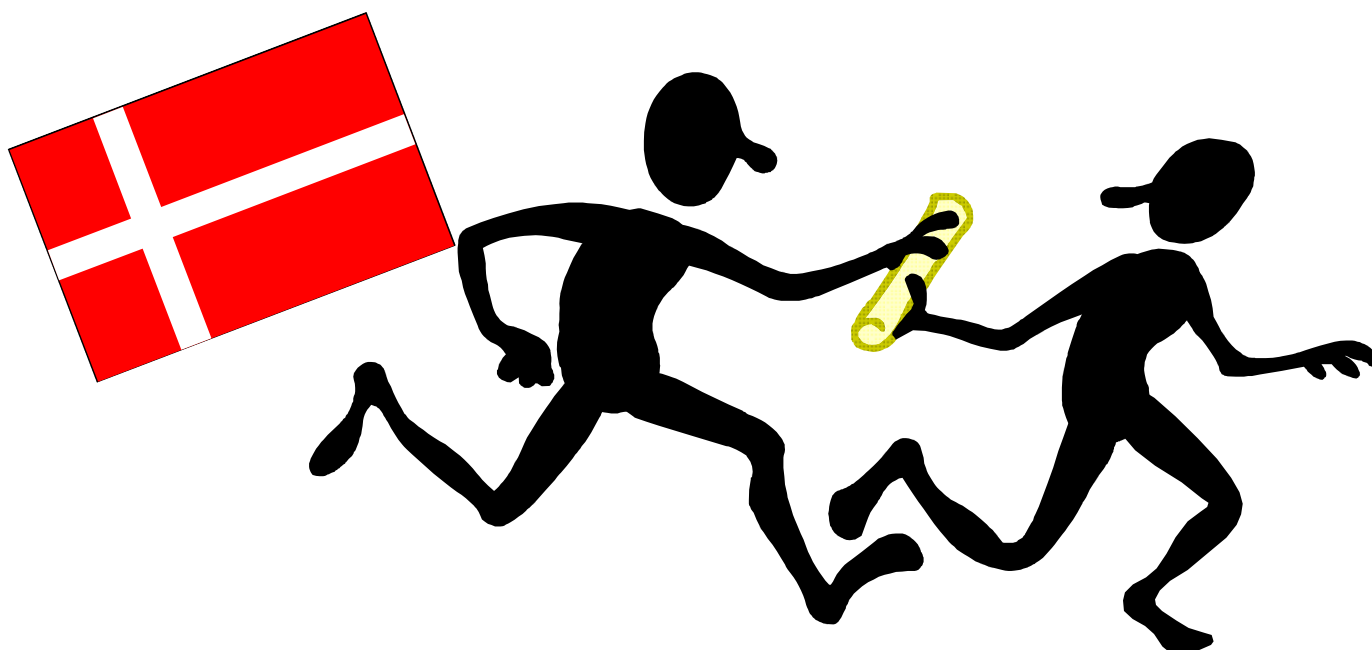
Indbydelse kommer på hjemmesiden.

Holdsatning til stafet-mesterskaber 2014

Træningsudvalget vil i år fortsætte den praksis, der blev introduceret sidste år, hvor Elin Holm Jensen og Troels Jensen gjorde et stort og flot arbejde med at sætte klubbens seniorhold til de jysk-fynske og danske stafetmesterskaber. Elin og Troels har påtaget sig opgaven igen, men det er aftalt, at de i år kun arbejder med holdsætning til DM stafet.

Årsagen er, at Horsens OK selv står for at arrangere JFM Lang søndag 17. august – dagen efter JFM Stafet, der arrangeres af Silkeborg OK lørdag 16. august. Mange af klubbens løbere må forventes at være involveret i afviklingen af JFM Lang om søndagen, og da en vellykket gennemførelse af vores eget arrangement har første prioritet, vil det være op til de enkelte løbere at afgøre, om de har mulighed for at deltage i JFM Stafet om lørdagen.

Ungdomsløbernes hold til både JFM og DM Stafet sættes som sædvanlig af Ungdomsudvalget ved Mads Mikelsen.



Find Vej Dag 2014 i Bygholm Park

Af Irene Mikkelsen – Breddeudvalget

Så oprandt endelig dagen vi så længe havde set forventningsfulde frem tid. Breddeudvalget bestående af Andrea, Johan, Per, Nicklas og Irene havde sat telte op i Bygholm Park, og Gitte (Pers kone) havde skåret frugt ud, som venligst var skænket af Føtex. Vi stod nu spændte klar til at tage imod. Og heldigvis ventede vi ikke forgæves. 1C fra Egebjergskolen kom med forældre og søskende, så der var de første 50 deltagere. Desuden havde Theresa fødselsdag (TILLYKKE!!), og hun havde inviteret hele klassen med i Parken. Herudover kom en hel del enkelt-familier forbi og prøvede 0.9 km-, 1.6 km- eller 2.3 km-baner.

Vi havde travlt med at instruere, udskrive diplomer og uddele skovpas og brochurer. Det var et par fine timer, og det var sjovt at se, hvor vilde ungerne var med sprintbanen, hvor de gav den fuld skrue. Der var i alt 89 deltagere, og én af dem var så heldig at vinde et par løbesko fra Løberen. På Landsplan deltog 2.858 personer. Heriblandt Kronprinsfamilien. Se de herlige billeder http://foto.jp.dk/fotosite_albumview.php?serie=3414



Næste år bliver **Find vej Dagen lørdag den 25. april**. Så satser vi på lidt mere forårsagtigt vejr. Sæt kryds i kalenderen allerede nu!

Vi er også rigtig glade for at se, at mange har fundet vej til tirsdagstræningen. Der er rigtig mange nye ansigter. Velkommen alle sammen!!



Lasse og Eline nyder frokosten i Vejle Nørreskov på en rigtig forårsdag i maj 2013

U2-kursus

Af Mikkel Holm

I november blev jeg gammel nok til at rykke op i U2-gruppen. Gruppen er for dem, der er 14-16 år. Der er 3 kurser og en sommerlejr hvert år – 2 kurser om foråret og et kursus i november, hvor dem der bliver 14 år det kommende år, må være med. Mit første kursus var derfor i november sidste år, da jeg bliver 14 år i år. Jeg glædede mig meget til at komme af sted, da det var ved at være lidt kedeligt at være på U1-kursus sammen med alle de små, og så var det fedt at få nye udfordringer. U2-kursus er 3 dage fra fredag aften til søndag, hvor nogle af U1-kurserne kun er 2 dage. Så har jeg mere tid sammen med vennerne, udover at jeg skal løbe natløb fredag aften når vi kommer frem.

Det første kursus var i Skørping, og vi skulle bo på en skole lige ved Rold skov. Momentet var kurveorientering. Det var nogle gode baner, og jeg blev udfordret. Det var lidt hårdt søndag, da jeg løb 6,5 km i Rebild bakker.

Det næste kursus var i januar og vi skulle til Ulfborg. Jeg tror vi skulle øve os i at læse fremad og øve kompas. Endnu engang et godt kursus, hvor vi løb en del i det åbne terræn i Ørnereservatet.

Det sidste kursus, jeg har været på indtil nu, var i Aalborg i februar. Momentet var følg kompasset samt sprint. Vi løb nogle natsprint/o-intervaller i Sohngaardsholm fredag, da vi kom derop. Vi løb også sprint ved Aalborg Universitet. Det var samme sted, som der var sprint til Junior VM i Danmark 2008 for både publikum og VM-deltagere. Lørdag eftermiddag var vi en tur i svømmehallen. Det var fedt.

Generelt kan jeg sige, at det er meget sjovt at være på U2-kursus. Sammenligner man med U1; så må vi tage noget at spise, når man er sulten, man skal huske at dæmpe sig – så der er mere ro, der er ikke bamsetræf, man må selv vælge, hvilke baner man vil løbe, og så skal vi til Sverige på sommerlejr. Når jeg kommer hjem fra et kursus er jeg dødtæt, ikke fordi jeg ikke har sovet, men fordi vi har løbet en masse gode baner. Jeg lærer altid noget nyt.

Jeg glæder mig meget til vores sommerlejr som er den første uge i sommerferien, og vi skal til Göteborg.

Se en af Mikkels baner på næste side



Det giver resultater at deltage i kurser



En af mine baner fra kurset i Aalborg. Det er maksimal udnyttelse af et meget lille område, men stadig rigtig sjovt. Jeg havde et fint løb og blev presset af alle de andre der løb rundt.



Torsdagstræningen fortsætter

Klip fra hjemmesiden

Program frem til sommerferien 2014

Dato	Tema	Bemærkning	Træner
1. maj	"6-dages løb"		Hans Jørgen Vad
8. maj	Terningeløb		Anne Boye-Møller
15. maj	Naturlige intervaller		Anne Boye-Møller
22. maj	Pyramideløb		Hans Jørgen Vad
29. maj	Kr. himmelfartsdag	Ingen torsdagstræning (Læringstur og Thylege i weekenden)	
5. juni	Grundlovsdag	Ingen torsdagstræning	
12. juni	Bakkefræs		Hans-Jørgen Vad
19. juni	Bysprint	Arrangør: Lars Sørensen	Britta Ank Pedersen
26. juni	Testløb		Hans Jørgen Vad
Juli?	Besluttet fra gang til gang	Vi lodder stemningen ift. træning i sommerferien. Træningen starter igen 7. august.	Ad hoc

Hvem? Fra 13 år. Alle, der har lyst til at komme i bedre form og er med på at udfordre sig selv. Træningen tilrettelægges, så alle kan være med på sit eget niveau.

Hvor? Fra klubhuset.

Hvornår? Torsdage kl. 17.30 præcis. Mød op kl. 17.15, så du er klar til tiden. Efter træningen spiser vi sammen i klubhuset, dem der har lyst til det.

Hvad? Sjove træninger, hvor du træner styrke og kondition og presser dig selv.

Træningerne består af opvarmning, intensiv træning og afjogning. Ca. 60 minutter. Ca. hver anden måned løber vi en testrute med tidtagning, så du kan se, at du kommer i bedre form.

Medbring: Løbesko + løbeur + højt humør.

Torsdagstræning handler om at løbe. Og at komme i bedre form. Og at gøre det sammen, fordi det er sjovere. Og fordi det bliver til noget, når det er på et fast tidspunkt hver uge og sammen med andre.

I sidste ende handler det også om at blive bedre orienteringsløbere. Du bliver sikkert hurtigere. Men vigtigere: Jo bedre fysisk form du er i, jo mere overskud har du til orienteringen, når du løber o-løb, og jo større chance er der for, at du kommer igennem uden at lave store fejl.

Vi håber at se **endnu** flere ivrige løbere til Torsdagstræning.



Påskeløb på Fyn

Af Runa Iversen

Endnu engang har det været en fantastisk oplevelse at være på tur med alle de andre o-løbs-tosser fra Horsens OK. Både børn og voksne hyggede sig. Ungerne med fuld knald på hele dagen og de voksne med mulighed for at slappe af ind i mellem løb.



Alle bidrog på hver deres måde i fælleskabet, og med Karen Sieg som leder af tropperne, kørte det praktiske som en leg.

Den skønne campingplads Fåborg Camping var rammen om klubturen. Vi boede i forskellige typer af hytter, og pladsen havde et hyggeligt og dejligt varmt fælleslokale, hvor vi kunne nyde hinandens selskab. Børnene



kunne selv overskue pladsen og rende ind og ud af hytter og fællesrum. Det ene øjeblik var der vild fangeleg på hoppepuden, det næste øjeblik sad ungerne i fordybelse og hyggede sig i kaninburet.

Imens nørdede de voksne med kort, men der blev også snakket om alt muligt andet.

De sædvanlige beskrivelser af baner og løb må I undvære. Allan er i Kina, Theresa fokuserer på, at hun nu kan løbe alene, og at hun for 1. gang oplevede at blive diskvalificeret. Johanne glæder sig over, at hun vandt D10B, og at hendes gode veninde Ella var bedre i spurten hver eneste dag. Og Kristine – ja hun vil bare have mere slik...

I min rolle som skygge oplevede jeg dog alligevel, at der var meget vekslende terræner, og bemærkede at de unges baner var perfekt udfordrende. Generelt var stævnet velorganiseret, og stævnepladserne var hver dag smukt beliggende. Selv vejret var overvejende på arrangørernes side.

Set ud fra et sportsligt synspunkt var turen ligeledes en succes. Mange af vores dygtige ungdomsløbere fik velmagende præmier med hjem fra den lokale chokolatier Konnerup & Co. For vores egne børn vedkommende var det nogle meget lærerige dage. De er kommet hjem med fornyet glæde over hyggeligt samvær og sportslig motivation til de næste mange løb.

