

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

47. årgang . nr. 245 . september 2018



Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 22 66 15 04

Kasserer

Jette Steffensen
Hovedgaden 47, Nim
8740 Brædstrup
horsensok@live.dk
tlf. 50 92 39 14

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

Tommy Jakobsen
Lilleskoven 14
8722 Hedensted
tommy@jakobsen.be
tlf. 29 31 22 58

Arrangements-, kort- og skoleudvalg

Frank Krog Jensen
Fjordparken 164
8700 Horsens
fkj@3s.dk
tlf. 28 25 28 80

Breddeudvalg/Sportident (nye sæt)

Per Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@stofanet.dk
tlf. 23 71 69 38

MTBO- og eliteudvalg

Ole Søggaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@stofanet.dk
Tlf. 51 34 12 47

Indbetalinger

Kontingent
Nordea 2500 0721 698 734

Løbskonto (tilmelding åbne løb)

Danske Bank 1551 630 5113

Øvrige indbetalinger

Spar Nord 9211 4567 683 767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
8700 Horsens
tlf. 75 62 80 73

Udlån

thomas@herbertkokholm.dk

Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup
Jyllandsgade 55
8700 Horsens
grynderup41@gmail.com
tlf. 30 24 52 60

Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 75 64 35 44

Rengøring

Elanor Henriksen og Anne Sofie Harfot

Materieforvalter

P.t. bestyrelsen
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 22 66 15 04

Kortfiler og Sportident (gl. sæt)

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

Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen – redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i januar og deadline er 5. januar 2019



Forside: Camilla Søggaard – verdensmester i MTBO massestart 2018

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Nye målsætninger

Arbejdet med vores strategi er på mange måder det, der skal tegne vores klub i fremtiden, og det som giver vores klub fælles mål og retning. Vores nuværende vision, mission og værdigrundlag er stærke og fortællende for hvad vi vil og kan. Arbejdet med målsætningerne og strategien giver os alle sammen mulighed for at blive skarpere på, hvilke mål vi vil opnå i fællesskab og endnu vigtigere, hvordan vi vil nå dem. Den hjælper os med at fokusere og tænke langsigtet — på en både ambitiøs, realistisk og velovervejet måde.

For at det skal blive rigtigt godt, er det dog vigtigt, at mange har en mening, og at I bidrager med jeres meninger. Det at vi får sat ord på, krydset holdninger og ambitioner, gør kun bevægelsen frem mod den endelige strategi endnu mere givende, og er med til at binde vores klub endnu stærkere sammen.



På tirsdag indbydes alle til medlemsmøde, hvor emnet er vision 2019-2023, så mød frem, byd ind og få indblik og indflydelse på, hvordan strategien for din klub skal se ud. På tirsdag vil vi i fællesskab udvælge og opstille langsigtede strategiske mål og omsætte dem til konkret handling, der kan bringe os alle fremad.

Min filosofi er: "hvis man ikke kender fortiden, forstår man ikke nutiden, og kan ikke med rette tegne og forme fremtiden".

Så mød op på tirsdag i klubhuset.

Det var, hvad jeg synes "formanden har ordet" skulle fyldes med i denne udgave — jeg står naturligvis altid til rådighed, hvis du har et spørgsmål eller to.

- vi ses i klubhuset, og ude i skoven...

T. Kokholm

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Kære ungdomsløbere og forældre

Efteråret er kommet og tirsdag den 6. november starter vintertræningen!

Vintertræning – tirsdag

Vintertræningen foregår fra Slotsskolen, Fussingsvej 6, Horsens, hvor vi mødes ved skolens hal.

Træningstiden er fra kl. 17.30 til 18.45.

Skovfræserne og de mindste stifindere, dvs. fra 0. klasse til 10/11 år træner indenfor i gymnastiksalen og somme tider udenfor. Træningen består af forskellige lege, der styrker orienteringsevne og grundform. Det kan være øvelser i korthåndtering eller indendørs-mikro-orienteringsbaner, korte stafetter, boldspil og løbelege. Af og til vil der også være udendørs orienteringsbaner. Trænere er Ida Thesbjerg og Anne Sofie Harfot.

For de ældste stifindere, konkurrence- og ungdomsløbere, dvs. fra 10/11 år og ældre, er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at gennemføre en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er målrettet de forskellige aldersgrupper. Det kan være forskellige intervaller – stafetter eller orienteringsløb på kortene i området, dvs. Fængslet eller Bygholm Park. Alle kan være med uanset tempo. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Trænere er Astrid Ank Jørgensen og Nicklas Mønster Jørgensen.

Astrid og Nicklas vil således have hver deres hold, hvor øvelserne passer til aldersgruppen. Astrid træner ungdomsløberholdet – de konkurrenceløbere der vil løbe med på holdet er også velkomne – men når man har valgt hold gælder det for hele sæsonen. Astrids træning er mere seriøs med rigtige intervaller, men også lidt lege. Nicklas træner konkurrenceholdet og de løbere fra stifterholdet, der vil løbe med udendørs. Nicklas' træning vil være løbetræning med flere lege end ungdomsløberne.

Vintertræning – torsdag

Om torsdagen skifter træningen til orienteringsløb. Idéen bag skiftet er at balancere træningen hen over ugen, sådan at vi også træner orienteringsteknik om vinteren. Om torsdagen vil der også være fællesspisning og teoretiske oplæg.

Orienteringsløb torsdag aften betyder natløb, altså orientering i mørke. Natorientering skærper dine orienteringsevner, så du også bliver bedre om dagen!

De 4 første torsdage i november deltager vi i natløbsserien Night Champ. Night Champ er et rigtig godt sted at starte med at løbe natløb, her er banerne gode og reelle, samtidig er det tilladt for forældre eller andre at skygge, dvs. løbe med ungdomsløberne på banen. Kan ungdomsløbere løbe selv, kan forældrene selv deltage i Night Champ.

Har du ikke allerede en pandelampe, kan du låne en af klubben!



Efter Night Champ arrangerer vi selv orienteringstræning i forskellige skove inden for rimelig køreafstand.

Vi dyrker orienteringsløb året rundt!

Tag gerne jeres kammerater med til vintertræning. – For nogle er vintertræningen en god indgangsvinkel til klubben og orienteringsløb, idet alle jo kan løbe med i den fysiske træning.

Konkurrencesæsonen gav mange medaljer til Horsens OK's ungdomsløbere

Efter sommerferien har også i år været præget af et fuldt konkurrenceprogram med masser af mesterskaber. Det har været en fornøjelse at følge løbernes fremgang.

De Jysk Fynske Mesterskaber i stafet blev løbet i Fløjstrup den 18. august



Det blev en fantastisk dag for ungdomsløberne i Horsens OK, da vi tog hjem med ikke mindre end 4 guldmedaljer.

D-12 holdet med Ella K. Mikkelsen, Esther Henriksen og Johanne Skouboe vandt efter en meget tæt afgørelse, hvor holdet fra OK Pan blev overhalet på næstsidste post.

H-12 holdet med Lukas Bergmann Verhelst, Elias Fuglgaard og Frederik Bøje vandt efter spurtopgør mod OK Snab, men hvor også Kolding OK var med i kampen langt hen på sidste tur.

D-16 holdet med Elanor Henriksen, Laura Holm Nielsen og Theresa Skouboe vandt sikkert efter at holdet havde gennemført tre orienteringsmæssigt sikre ture.

H/D-43 holdet med Jonas Kokholm, Alfred Keller og Benjamin Buhl vandt ligeledes guld også efter en tæt afgørelse, hvor Silkeborg OK blev distanceret med 45 sekunder.

De Jysk Fynske Mesterskaber på Langdistancen blev løbet den 19 august i Hårsbjerg Plantage

Horsens OK stod selv som arrangør i skoven, hvor der ikke havde været arrangeret åbent løb siden starten af 1990'erne.

Ungdomsløberne vandt følgende medaljer:

D-12; Johanne Skouboe, sølv

D-14: Theresa Skouboe, sølv

D-16: Elanor Henriksen, guld

D-18: Alberte Thyssen, sølv

H-10: Lukas Bermann Verhelst, guld

H-12: Frederik Bøje, bronze

De Danske Mesterskaber på Mellemdistancen blev løbet i Højgaard Skov den 25. august

Løbet foregik i den vestligste del af Grejsdalen i en typisk Vejle-skræntskov. En skov der krævede fokus på både orienteringsteknik og fysik.

D-10: Kristine Skouboe, bronze

D-12: Johanne Skouboe, sølv

D-16: Elanor Henriksen, sølv

H-10: Lukas Bergmann Verhelst, bronze

De Danske Mesterskaber i Stafet blev løbet den 8. september på Harrild Hede

DM stafet vil år nok især blive husket for, at resultaterne kom i ugen efter stævnet. Dermed blev der ikke delt medaljer ud til stævnet. I stedet blev de overdraget klubbens formand i en kuvert 14 dage senere. Så da vi tog hjem fra stævnepladsen var det med en usikker fornemmelse. Vi troede vi havde vundet to sæt ungdomsmedaljer, men var ikke sikre.

Heldigvis bekræftede resultatlisten, at

D-12 holdet med Ella K. Mikkelsen, Esther Henriksen og Johanne Skouboe vandt sølv

D-16 holdet med Elanor Henriksen, Theresa Skouboe og Rebecca Thyssen vandt guld

De Danske Mesterskaber på Langdistancen blev løbet i Ulbjerg Plantage den 9. september

Det sidste mesterskabsløb i dette intense program var DM på Langdistancen.

Her vandt:

D-12: Johanne Skouboe, sølv

D-14: Theresa Skouboe, sølv

H-10: Lukas Bergmann Verhelst, bronze

Elanor Henriksen i D16 var 19 sekunder og Jonas Kokholm i H-14 var 4 sekunder fra at vinde bronze.



Tillykke med de mange medaljer!

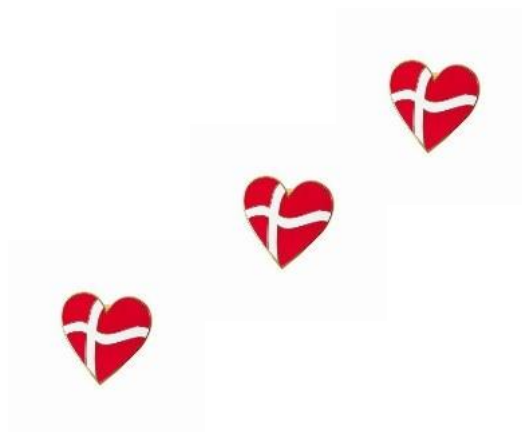
Ikke mindre end 15 forskellige løbere vandt medalje, hvoraf flere for første gang!

Det er vores mål i ungdomsafdelingen at udvikle løbere, der kan mestre deres klasse og dermed konkurrere om medaljerne. Derfor er vi rigtig stolte af, at det er lykket så mange løbere at vinde en medalje!

Frivillighed

Ungdomsudvalget består lige nu af Berit Harfot, Irene Mikkelsen, Andrea Höhnke, Christian Bøje, Runa Iversen og undertegnede.

Vi søger et nyt medlem, der har interesse i ungdomsarbejdet i Horsens OK. Gerne en der har lyst til at bidrage med nye ideer og vil hjælpe til med at gennemføre dem. Vi er især interesserede i forældre med et barn på stifinder- eller skovfræserholdet.



Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på frivillig indsats. Ungdomsudvalget fordele nogle opgaver ud og spørger andre, om de har lyst til at bidrage. Men da der er masser af opgaver, er du altid velkommen til uopfordret at melde din ressource ind!

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Lørdagsløb

Redaktøren har tildelt mig spaltepads uden krav til emnet, så jeg vil gerne benytte lejligheden til at slå et slag for en ting som står mit hjerte nært, nemlig vore lørdagsløb.

En klub som Horsens OK har brug for elementer som både løfter og skaber sammenhold, og lørdagsløbet har det sorte bælte i disse discipliner.

Vi har en tradition for at tilbyde rigtig gode baner på alle niveauer, så alle har mulighed for at få skærpet formen lørdag eftermiddag i omegnens skove. Traditionen med de mange lørdagsløb kan kun oprettholdes, fordi medlemmerne tager ansvar og på skift arrangerer løbene.

Indrømmet, det er en pæn stor opgave at lave et lørdagsløb, men samles man 2-3 stykker om jobbet, er det ganske hyggeligt, og belønningen er de mange taknemmelige klubkammerater, som kommer og løber banerne. Vi har som regel også et pænt besøg af løbere fra vore naboklubber, der har opdaget, at lørdagsløbene i Horsens OK er værd at køre efter.



Inden længe skal vi i gang med at lave terminslisten for løbene i 2019, og jeg vil gerne opfordre alle til at kigge på listen og hurtigst muligt skrive sig på som arrangør af et lørdagsløb. Vi starter traditionelt med løbene i januar og februar fra klubhuset i Aabjergskoven, og det vil være en rigtig god lejlighed for nye arrangører. Skoven er velkendt og udstyret er lige ved hånden i klubhuset. Kontakt undertegnede, hvis du gerne vil med i et arrangør-team, men mangler en makker eller to – så vil vi i Træningsudvalget være behjælpelige med at løse det.

Inden vi kommer så langt har vi et efterår med rigtig mange lørdagsløb. I skrivende stund mangler vi stadig arrangører til 2 af disse, men det er mit håb, at de hurtigt bliver besat, så vi undgår aflysninger.

Mesterskabsløb

Ved sensommerens mesterskabsløb var der mange fine resultater af løbere fra Horsens OK's seniorløbere:

JFM Stafet, 18/8 Fløjstrup

Guld i D40: Irene Mikkelsen, Susanne Loft Thyssen og Rikke Holm Jensen

Sølv i D60: Elin Holm Jensen, Susanne Baun og Trille Ditlevsen

JFM Lang, 19/8 Hårsbjerg Plantage

Guld i D65: Elin Holm Jensen

Guld i D55: Aase Thyssen

Sølv i D55: Britta Ank Pedersen

Sølv i D65: Trille Ditlevsen

DM Mellem, 25/8 Højgård Skov

Guld i D75: Aase Thyssen

Bronze i D65: Elin Holm Jensen

DM Stafet, 8/9 Harrild Hede

Guld i D45: Irene Mikkelsen, Susanne Loft Thyssen og Rikke Holm Jensen

DM Lang 9/9, Ulbjerg Plantage

Bronze i D45: Rikke Holm Jensen

Tillykke med de flotte resultater!



DM stafet på Harrild Hede 2018

Af Trille Ditlevsen

Fra Wikipedia, den frie encyklopædi:

Harrild Hede er et omkring 8km² [hedeområde](#) mellem [Ejstrupholm](#) og [Herning](#) i [Herning-](#) og [Ikast-Brande Kommuner](#). Harrild Hede, der ligger lige vest for den [Jyske højderyg](#) i et af de største øde områder i [Midtjylland](#).

Hede og plantage ligger på gamle [indsande](#), hvor sandet havde frit løb efter [istiden](#).

Siden indvandrede planterne, men på grund af overgræsning og hård hugst af træer hærgede [sandflugten](#) igen området i perioden fra [1500](#) til [1800](#)



Harrild Hede og et areal i Nørlund Plantage, i alt 910 ha, blev [fredet](#) i [1934](#) og [1954](#).

Harrild Hede udgør sammen med [Nørlund Plantage](#), der også omfatter flere hedeområder, [Natura 2000 - område nr. 75 Harrild Hede, Ulvemosen og heder i Nørlund Plantage](#).

[Naturstyrelsen](#) Midtjylland åbnede i foråret 2013 i samarbejde med Ikast-Brande Kommune et [naturcenter](#) på [Harrild Vandmølle](#) ved [Holtum Å](#) i den sydlige ende af området.

Her i dette fornemme område skulle vi, dvs. Elin og jeg løbe årets DM stafet i D65 klassen imod 9 andre hold fra hele Danmark.

Vi havde bl.a. trænet ved at løbe JFM stafet D 60 sammen med Susanne Baun i Fløjstrup, hvor vi blev nr.2 efter Silkeborg.

Desuden havde vi læst instruktionen godt og skønnet på Brittias oplæg plus medsendte o-kort.

Dagen oprandt med tunge tordenskyer og skybrudsagtige byger på vej mod Harrild Hede ved Festerholt. Ja, vi kørte ikke 90 km i timen på Vestvejen vestud, for sigtbarheden var mildt sagt dårlig.

Vel ankommet ved Naturcenteret ved Holtum å holdt regnen inde.

Fik kontakt med Elin, så på skifteområdet, målposten og startposten i nævnte rækkefølge. Der var en meldepost ved en afspærret vej før åen, hvorfra vi havde en slutsløjfe på ca. 400 meter.

Brystnr. 6504-2, toa besøg, og så var klokken tæt på 13, hvor Elin, lidt våd i håret skulle ud for at jage 12 poster sammen med 9 andre danske kvinder, der har o-løb som hobby.

Banen var på ca. 3,3 km, ækvidistancen 2,5m. Vurderet vindertid var ca. 35-40 min., så da Elin og startgruppe kl. 13 forsvandt bag naturcenterbygningen, fandt jeg sko og kompas frem.

Opvarmningen langs Holtum å fortalte mig, at jeg havde overvurderet vejret, fik tilpasset påklæd-



ningen, og var klar sammen med Pan, Søllerød, Roskilde, og ok Øst som de skrappeste konkurrenter, troede jeg.

Elin kom ind som nr. 2 i feltet. Da jeg var kommet fra start, bemærkede jeg Søllerød-løberen forsvinde helt.

Roskilde-løberen kunne jeg ane ryggen af ved post 1, 2 (gafling) og 3 ude på heden. Så kom Søllerød-løberen op og hængte sig på Roskilde-løberen, og så var de væk i skoven efter post 5, som var i en slugt.

Post 6 var inde i skoven, og pludselig var mit hoved hurtigere end benene, – troede jeg var kommet til en stor sti, som dog viste sig at være en lysning. Kom i tvivl om posten var foran eller bag mig i terrænet, hvorfor jeg løb lidt frem og tilbage. Læste lidt kort og kom i gang igen, men så så jeg ryggen af en løber, Birgit Hausner fra OK S.G. fra min klasse, som i hvert fald ikke lige skulle komme der. – Væk var hun!!!

Jeg tog mig sammen, fandt post 7 i en fart, løb ti skridt for langt til post 8, som var på kanten af en dyb slugt, løb ned i dybet for at finde post 9 i en bred slugt langs åen, kom for langt ned, op igen og fandt posten ved landevejen, – ud på vejen og op til et enligtstående træ, dvs. post 10, – post 11 en lille lavning og post 12, hvor Holtum å går under vejen.

Jeg kom i mål uden at kende rækkefølgen. Elin var der og kunne fortælle, at vi var sluttet på en 4. plads. Øv!

Banen var afvekslende med åben skov og åbne hedeområder. Det var fysisk krævende for alle, men ikke teknisk svær.



Tørt tøj på, frem med madpakken, som blev spist inde i Naturcentrets gård i det dejlige friske septembervejr sammen med en løber Lise fra FSK (en firma-o-klub fra København), som jeg altid hygger mig med til DM'erne.

Resultatforholdene gik ikke så godt. Der var ikke taget højde for, den tid folk checkede ind i skifte-zonen inden start og til 1. posten. Alle fik tillægstid. Nogle posters elektronik virkede ikke, og mange blev derfor disket.

Rækkefølgen på de tre første var vel nok kendt, for de fleste klasser, men alle resultater blev taget ned af opslagstavlen igen.

Der blev ikke uddelt medaljer den eftermiddag. Heller ikke dagen efter, hvor mange gengangere/løbere var samlet til DM lang i Ulbjerg Plantage.

Mandag aften sent kom de endelige resultater på Hernings hjemmeside:

Guld til Roskilde - 7 sek. foran Søllerød, derefter OK S.G., og vi fik en fjerdeplads - 1 min. og 24 sek. fra bronzen.

Konkurrencen i D65 længe leve!

Øvrige resultater i Horsens ok:

Dame 12: Ella, Esther og Johanne – sølv

Dame 16: Elanor, Theresa og Rebecca – guld

Dame 45: Irene, Susanne og Rikke – guld

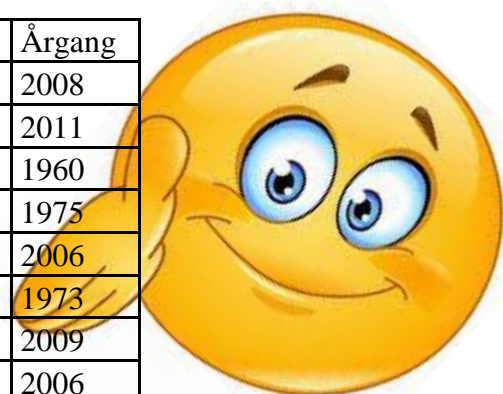
Stort tillykke til dem alle!

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Velkommen til

Medlem	Fornavn	Efternavn	By	Årgang
1385	Emma Lynggaard	Lagoni	Hovedgård	2008
1386	Freja Toft Møller	Mikkelsen	Horsens	2011
1387	Joan	Wulff	Horsens	1960
1388	Karsten	Dehler	Horsens	1975
1389	Frederik Lundsby	Dehler	Horsens	2006
1390	Elsebeth	Nikolajsen	Horsens	1973
1391	Asger Gundal	Nikolajsen	Horsens	2009
1392	Kristian Gundal	Nikolajsen	Horsens	2006
1393	Sofie Gundal	Nikolajsen	Horsens	2003
1394	Karoline Gundal	Nikolajsen	Horsens	2001
1395	Jakob Gundal	Nikolajsen	Horsens	1974



Farvel til

Medlem	Fornavn	Efternavn	By	Årgang
1383	Gustav	Skov	Horsens	2005



Horsens ok søger ny medlemsregistrator

Af Gitte Mønster

Kunne det ikke være noget for dig?

Efter knap 6 år på posten, så synes jeg, at det er ved at være tid til at slippe tøjlerne og lade en ny person træde til.

Det er en post, hvor man som den første byder det/de nye medlem(mer) velkommen til.

Du får bl.a. et tæt samarbejde med vores kassører, ligesom ungdomsformand og klubformand også spørger ind til udviklingen i klubben.

Jeg håber, der er en som tænker, ja det er da lige noget for mig. Jeg har et stort arbejdspress på jobbet, og vil derfor gerne afløses på denne post.

Hermed en opfordring til at melde sig til posten.

Jeg giver gerne en intro i, hvad posten indebærer. Jeg kan kontaktes på tlf. 5134 1247 eller pr. mail : per.gitte@stofanet.dk

DM lang i Ulbjerg

Af Thomas Emil Jensen

Den niende september var der DM Lang i Ulbjerg Plantage. Traditionelt er langdistancen en hård disciplin, og dette års udgave var ingen undtagelse. Ulbjerg Plantage er et terræn med blandede udfordringer. Med både lyng og store slugter såvel som små kurvedetaljer og skovområder med god gennemløbelighed er det perfekt til orienteringsløb. 2018 er mit sidste år som juniorløber, så jeg kunne da heldigvis ”nøjes” med 12,3 km. Kortere end forventet, men så skulle tempoet jo bare justeres derefter. Et kig på startlisten gav overblik over konkurrencen. Det ville ikke være et rigtigt DM uden de skarpe modstandere, og langdistancen skuffede bestemt ikke på denne front.

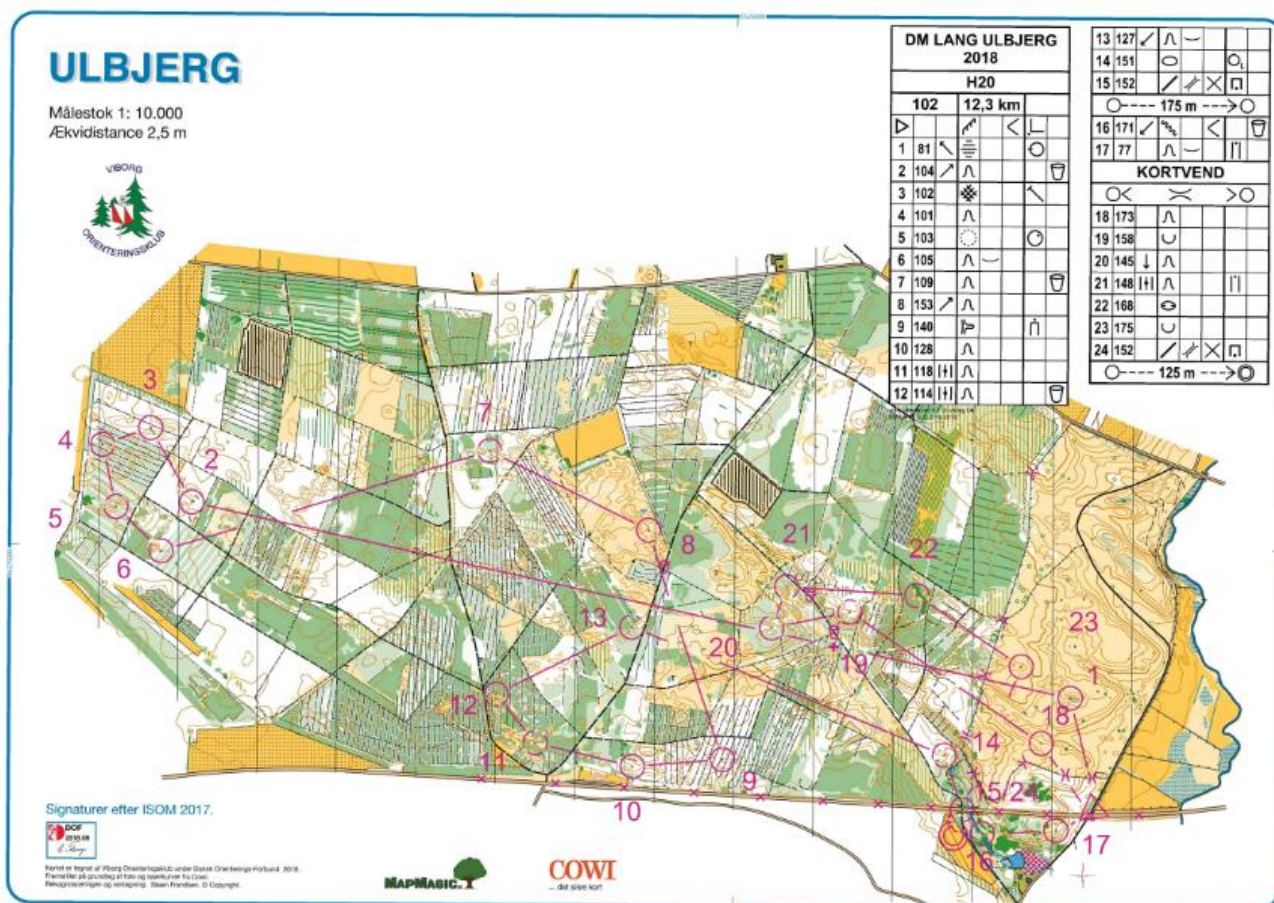


Startlisten bød på juniorlandsholdsløbere fra både Danmark og Finland, samt de dygtigste løbere fra rækkerne umiddelbart herunder. Jeg havde altså ikke de store forventninger om at klatre langt opad resultatlisten, men med lidt held kunne Rasmus Rasmussen fra OK Snab – et velkendt navn fra blandt andet sidste års DM Nat - være indenfor rækkevidde. Mit fokus var dog at gøre mit bedste og få en god oplevelse; resultatet var sekundært.

Så blev det søndag. Stævnedag. Skyerne truede med regn, men stemningen var god. De sene starttider i min klasse gav mig rig mulighed for at udforske stævnepladsen og se andre løbere komme i mål. Med både publikumspassage og målopløb grundigt inspiceret drog jeg til start. Førhen pressede nervøsiteten på, når tiden kom til brystnumre og startbokse. Efterhånden har jeg dog lært at være afslappet helt op til startøjeblikket, hvilket formentlig hænger sammen med mit fokus til løbet.

Starten var placeret i kortets sydøstlige hjørne – lyngen var der altså ingen vej udenom. Første stræk bød på en lyngbeklædt stigning, og allerede her mindede benene mig om gårsdagens stafet. Det indledende lyngsegment var dog hurtigt passé, for anden post skulle findes omtrent tre kilometer vestpå. Stisekvenser kunne forbindes med korte stykker åben skov, så der var rigeligt med tid til at læse fremad på kortet. Efter 23 minutter var strækkene til og med publikumspassagen planlagt, og både løberytmen og post to var fundet. Selvom jeg blev overhalet ved post tre, var fornemmelsen god. Et svaj til femte post var det største problem på den første halvdel af banen, men på vej til post 13 fik jeg en påmindelse om nødvendigheden af grundig orientering. Kompasset reddede mig fra at løbe langt ned ad den forkerte hugning, men nogle sekunder var tabt. Undervejs på det lange stræk til post 14 drak jeg vand for fjerde og sidste gang. Idéen er, at man skal drikke vand, før man er tørstig – ellers er det for sent.

Den afsluttende del af banen efter publikumspassagen var dog kort nok til, at jeg vurderede, at jeg ikke ville nå at få gavn af mere væske. En beslutning jeg næsten fortrød, idet turens sidste kapitel bød på både stejle stigninger og lyngsekvenser. Heldigvis forløb orienteringen uden problemer, og målet var hurtigt i syne. Efter en af kortets få grøfter var sprunget over, var der kun få meter til mål. Under broen, sidste post, følg målopløbet. Strabadserne var overstået.



Et måltid mad og en god mængde væske senere var de fleste kommet i mål, og resultatet stod klart. Klassen blev vundet af Akseli Ruohola fra Finland i en tid på 1:06:23, mens DM-guldmedaljen gik til Laurits Bidstrup Møller fra Silkeborg OK mindre end 5 minutter efter. I mellemtiden stod jeg noteret for en 17.-plads, sidst blandt de gennemførte og 12:35 efter Rasmus Rasmussen med min tid på 1:51:08. Den efterfølgende vejvalgsanalyse pegede dog på, at hans tid havde været indenfor rækkevidde med en perfekt præstation. Alligevel var oplevelsen god. Orienteringen var gået godt, selvom nogle af vejvalgene kunne have været bedre, og tempoet havde været stabilt med en god fornemmelse næsten hele vejen. Personligt var det altså en god revanche efter JFM Lang en måned tidligere, som havde været lidt skuffende.

Bronze til Kent Kragh ved WMOC

Klip fra hjemmesiden



Kent Kragh vandt i dag bronze ved WMOC – også kaldet veteran VM, da der dystes i klasser fra H/D35 og opefter.

På verdensmesterskabernes sidste dag skulle langdistancen afgøres, og her blev det til en meget flot tredjeplads til Kent Kragh i klassen H55, der havde 301 deltagere. Kent løb banen på 8,1 kilometer i Søskoven i Gribskov-komplekset i tiden 54.32 – 6.52 efter den suveræne svenske vinder Hakan Eriksson.

En skade havde ellers holdt Kent væk fra WMOC-sprinten i weekenden, men på kvalifikationen tirsdag til skovdisciplinerne klarede han cuttet til A-finalen på mellemdistancen og gik derfra videre til A-finalen på langdistancen.

WMOC har med omkring 4200 deltagere været det hidtil største orienteringsarrangement på dansk jord.

Til lykke til Kent med det flotte resultat.

Horsens Gruppen

“Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer.”

- Erling Bæk

Carl Bæk & Søn A/S
carlbaek.dk
Tlf. 75 62 18 88

Skærmen

En lille beretning fra en gammel og udslidt postskærm

Jeg en postskærm

Jeg blev født (produceret) i Kina i 2002 på en stor fabrik som laver postskærme til alle verdens orienteringsløbere.

Efter produktion blev jeg fint pakket ned sammen med andre skærme – med flotte hvide og rød/orange farver.

Efter en lang sejltur til Danmark blev jeg til sidst leveret til Horsens ok til det næste store løb, som klubben skulle afholde – Påskeløbet i 2003.

Der blev passet godt på mig, så jeg kunne lyse op på rette sted i skoven. Under opsætning og nedtagning var jeg adskilt fra poststativer og SI-enheder og undgik at få skrammer.



Årene gik og nogle postudsættere og postindsamlere passede godt på mig, andre var knap så påpasselige, og efterhånden blev jeg noget skrammet, hullet og beskidt. Grundet udseendet blev jeg degraderet til træningsløbskassen. Her har jeg i mange år gjort tjeneste, men den lange tjeneste i klubben har sat sig alvorlige spor i mit ellers så flotte udseende. Her for nylig er jeg endnu en gang blevet degraderet, og bliver nu kun brugt til løbsafmærkning.

For at give mine efterkommere et lettere og længere liv, har jeg følgende råd til postudsættere og postindsamlere:

Udsætning: Hold skærme, SI-enheder og poststativer adskilt frem til postopsætning.

Inddragning: Adskil skærme, enheder og poststativer på poststedet og hjembring os **adskilt**.

Efter hjemkomst vil det være fint om jeg blev hængt til tørre inden nedpakning til næste løb.

PS: Der er også en økonomi i det for klubben ved at hjælpe os postskærme til et langt liv.



VERDENSMESTER i massestart 2018!!

Af Camilla Søgaard

Jeg gjorde det! Endelig kunne jeg træde allerøverst op på podiet og hæve begge arme højt over hovedet, mens folk klappede og hujede, og få guldmedaljen hængt om halsen og syngte "Der er et yndigt land" sammen med de andre danskere, imens Dannebrog langsomt steg til vers. Min drøm om at blive VERDENSMESTER gik i opfyldelse i Østrig i sommers, og jeg er vildt glad og stolt!



Min optakt til VM var dog ikke helt optimal på flere punkter. Jeg afleverede mit kandidatspeciale en måned før, hvilket satte begrænsninger for træningsmængden i foråret. Til EM i Ungarn kørte jeg nogle dårlige løb med store bom, som jeg let kunne have ladet mig påvirke af til VM. Men måske var det netop disse løb, der fik mig til at være ekstra opmærksom på mine alarmklokker og helt oppe på dupperne til VM?

Massestarten var den første ud af fem konkurrencer i VM-ugen. Der er altid lidt ekstra nervøsitet og spænding forbundet med den første konkurrence, hvor man ikke helt ved, i hvor god form og hvor godt forberedte konkurrenterne er ift. en selv. Jeg var ligeledes lidt ekstra spændt på denne distance, da jeg pga. sygdom ikke gennemførte distancen sidste år, hvor det var første gang, den var med på programmet. Derudover har jeg nogle gange svært ved ikke at lægge mig op foran og trække feltet, hvis jeg synes, der bliver kørt for langsomt, med fare for at lave fejl, som de bagvedliggende ryttere kan drage fordel af. Dette har jeg imidlertid arbejdet på at blive bedre til ikke at gøre, men det var stadig med mange sommerfugle i maven, at jeg gik ind i startboksen og fandt min plads længst til venstre i forreste række. 15 sek. før starten går, vender vi kortene (vi fik udleveret 3 med ét loop på hvert), og jeg når ikke meget andet end at læse strækket til post 1, før startskuddet lyder, og vi ryger af sted.

Jeg er påpasselig med ikke at lægge mig op foran, og allerede på vej til starttrekanten er der da også en rytter, som drejer forkert. Kort efter bliver vi splittet op i to og derefter tre grupper, da først 7 og sidenhen 15-20 ryttere drejer fra, mens jeg og en tilsvarende stor gruppe fortsætter ligeud. På vej op ad den første lille bakke overhaler jeg hurtigt hende, der er foran mig, og jeg ligger nu forrest, selvom jeg prøver at holde igen. Tvivlen begynder hurtigt at melde sig, da jeg ikke er sikker på, at jeg er kørt ud af den rigtige sti, fordi stibilledet er meget tæt og kringlet, og cyklen hopper på alle

rødderne, så det er svært at læse kortet. En finne kommer imidlertid op på siden af mig og så kommer post 1 – fedt! Her mødes jeg med de forreste af de to andre grupper, og vi kører mod post 2, som viser sig at være gaflet. Jeg er lidt på bagkant og får kørt med nogle af de andre, men indser efter et stykke tid, at jeg ikke er, hvor jeg burde være. Jeg stopper og tænker: "Camilla, det her er svært, du er nødt til at være med på kortet hele tiden og tage de stop, du har brug for!" Derefter kører jeg rigtig til post 2 og ligger nu midt i feltet.

Den næste post er ligeledes gaflet, men jeg har styr på kortet og kører sikkert til post 3 og 4, som er en samlepost. På vej mod post 5 går det lidt opad, og jeg få overhaler nogle stykker og henter en



litauer og en finne Marika Hara, som har mange gode resultater fra tidligere år. Sammen kører vi side om side et godt stykke tid, men på en svagt, stigende grussti, går jeg forbi, fordi tempoet falder. Igen snakker jeg med mig selv: "Camilla, du gør det bevidst, så nu skal du virkelig være skarp på kortet og ikke dreje ind ad en forkert sti!". Jeg er 110% på kortet og kører perfekt til post 6 og 7. Jeg kigger mig over skulderen i et sving og ser, at litaueren stadig hænger på, men at finnen hænger lidt. Det giver mig ekstra energi, men jeg er stadig obs på kortet. Væk fra post 8 tager jeg venstre vejvalget til stævnepladsen og publikumsposten, mens litaueren og finnen tager højre-vejvalget. Jeg skifter kortet på vej til publikumsposten og får kigget på det næste loop. Da jeg passerer stævnepladsen, ligger jeg 5'er ca. 50 sek. efter den førende rytter, men jeg har ingen fornemmelse af, hvordan jeg ligger placeret, mens jeg kører.

Jeg henter finnen og litaueren, som var kommet lidt foran igen, på vej mod post 10, hvor jeg også ser flere ryttere køre lidt forvirret rundt om en lille markknold med træer på. Jeg har dog fokus på mit eget løb, lader mig ikke forvirre og kommer sikkert til gaflingsposterne 11 og 12, som jeg kører helt alene, da de seks ryttere, jeg lå tæt med, alle har den anden gafling. Jeg møder dem i modløb en enkelt gang, men kan ikke bruge dem til noget. Ved post 13, som er den samme som post 1, mødes vi igen, og jeg har nu helt styr på, hvor min næste gaflingspost ligger, da jeg var på vej hen til den, da jeg skulle til post 2. Jeg suser derfor af sted, og bringer mig, uden at jeg ved det, i front på post 14, 15 og 16. Post 17 og 18 er igen gaflingsposter, men på vej til post 18 kører jeg kort bagved en schweizer og en østriger (de havde haft en af de lidt hurtigere gaflinger på første loop), som kører og snakker sammen, inden jeg drejer fra til min egen post. Mødet med disse to sætter lidt tanker i gang, da de ikke er kendt som de hurtigste ryttere i feltet. Omvendt krydser jeg kort efter vej med tjekken Martina Tichovská, som har vundet VM flere gange, og jeg tænker, at det ikke kan være helt skidt alligevel.

Jeg har stadig god koncentration og kortkontakt og spidder post 19 og 20 uden problemer. Da jeg runder publikumsposten på stævnepladsen for anden gang og skal ud på min sidste runde, råber min mor, at jeg ligger nr. 1. Det drukner imidlertid i al larmen, og jeg hører kun min træner Peter råbe: "Fokus på kortet!" Det har jeg, og jeg rammer rent i de næste to poster. På vej til post 24 får jeg læst terræn og kort forkert, og jeg kører ind ad en sti for tidligt. Jeg opdager dog forholdsvis hurtigt fejlen og retter op, men det koster mig alligevel næsten et helt minut, fordi jeg må køre rundt om! På vej til post 25 møder jeg igen finnen og litaueren, som jeg overhaler på vej op ad en bakke, og de klistrer sig til mit baghjul. 100 m foran mig kan jeg se russeren Olga Vinogradova, der er en af mine største konkurrenter. Jeg skruer på tempoet, men Olga kører også stærkt, og afstanden forbliver den samme. Jeg jagter hende til post 27, men skoven er tæt, og jeg ser ikke, at hun



tager et andet vejvalg til post 28. Jeg er imidlertid sikker på, at mit vejvalg er hurtigst, men i mål kan jeg se, at hun vandt 30 sek. på sit vejvalg. Kort inden post 28 kommer finnen og litaueren pludseligt ud fra en sti til siden, og da postindgangen er lidt tricky, og der kun er et langt stykke på stor grusvej til sidsteposten og i mål, siger jeg til mig selv: "Fokus, fokus, FOKUS! Nu må du bare ikke fucke op!!!" Jeg finder post 28 og træder alt, hvad jeg kan til sidsteposten og i mål, hvor jeg krydser målstrengen 2 sek. før litaueren. Jeg ender som nr. 2, 37 sek. efter Olga.

Jeg var ovenud lykkelig for min andenplads, for det er sjældent, at jeg har kørt så godt og disciplineret et løb med koncentration og fokus hele vejen! Men hov, hed overskriften ikke verdensmester? Jo. Det viser sig nemlig bagefter, at man på GPS'en kan se, at Olga på vej til post 1 kører på tværs i terrænet fra en sti til en anden, og det må man ikke i Østrig. Det ender derfor med, at hun bliver disket, og jeg bliver VERDENSMESTER! En vild slutning som kun blev bedre af, at Olga dagen efter lykønsker mig og siger, hun under mig det, og jeg fortjener sejren. Hun vandt nemlig 1.30 min på at køre gennem terrænet ift. de andre, som var nødt til at vende om og køre tilbage, så hvis hun havde holdt sig til reglerne, så havde jeg slået hende på tiden også.

Guld til Camilla på massestart til VM i MTBO

Klip fra hjemmesiden

Så er VM i MTBO skudt i gang i Østrig, og Camilla sørgede for at give det danske hold en rigtig god start.

Dagens konkurrence var massestart og foregik i et teknisk meget svært terræn, hvor det hele tiden var ekstremt vigtigt at holde en god kortkontakt, og hvor det ind i mellem var nødvendigt at stoppe op og blive helt klar på vejvalget. Dameklassen skulle køre 25,9 km med 490 meters stigning, og løbet var opdelt i 3 ca. lige lange sløjfer med hver sit kort, og der var passage af stævnepladsen i forbindelse med kortskiftene.

Camilla lå rigtig godt med efter første sløjfe, og efter 2. sløjfe havde hun fået et lille hul, så hun var knap et minut foran nr. 2. Hele sidste sløjfe kørte hun uden at have kontakt til nogen af konkurrenterne, så hun var helt uvidende om sin placering, da hun kom til mål. Russeren Olga Shipilova-Vinogradova var kommet i mål ca. 40 sekunder foran Camilla, men det viste sig, at hun havde kørt i forbudt område, og hun endte derfor med at blive diskvalificeret. Så Camilla blev verdensmester, og det er hun super glad for:

Det er det, jeg har trænet og kæmpet for gennem mange år, og super når det endelig lykkes.

Herreklassen skulle køre 25,6 km med 640 meters stigning. Rasmus var rigtig godt med på de første 2 sløjfer og lå i en gruppe lige efter de førende ryttere. Desværre for Rasmus glippede kortkontakten et par gange, så han fik lavet et par fejl, der kostede nogle minutter, og efter hans skadesperiode var styrken der ikke til at køre op og få kontakt til førergruppen igen. Han sluttede som nr. 32 – ni minutter efter vinderen Jussi Laurila fra Finland.

Oliver endte som nr. 37 knap 5 minutter efter Rasmus.



Camilla bliver fejret ved en reception i klubhuset, hvor der blandt andet var besøg af borgmester, vicesborgmester, repræsentant fra Sport Horsens, Dansk Orienteringsforbund, Jyske Medier og selvfølgelig en masse klubkammerater.

Det blev et par hyggelige timer, hvor Camilla fortalte om sit verdensmesterløb, og der blev holdt mange fine taler.



Husk

Klubfest

i klubhuset

lørdag den 17/11 kl. 18.00



Det bliver



Festligt

Fornøjeligt

...og skide-sjovt!

Pris: ca. 175 kr./person

Tilmelding til Allan Skouboe

allan@allanogruna.dk / 23 20 61 38

JFM i Hårsbjerg

Af Lars Wulff Sørensen

Løbet er veloverstået, vil jeg tillade mig at sige, men jeg er som stævneleder glad for, at Gitte og Per var med som stævneledere, idet der var rigeligt at se til i ugen op til løbet og på løbsdagen.

Tak til alle hjælperne for et godt og solidt stykke arbejde. Kortegner Troels Jensen har været i skoven 25 gange. Det var næsten et nyt område, idet det sidste kort var fra 1991.

Banelæggerne Tove og Peer havde også mange ture i skoven. Skovens folk havde travlt med fældninger oprydninger af grendiger, men det lykkes at få lavet fine baner.

Skoven er måske lidt til den lette side, men det ændrer ikke ved, at det var dejligt igen at løbe i det gamle Tinnet krat.

10 skovejere havde sagt ja. Den skovpart som ejes af Bjarne Omann er rigelig stor til et lørdagsløb, og vi har lov til at arrangere et lørdagsløb i dette område og sikkert også i de andre områder.

Herligt med det gode samarbejde med skovejerne. Bjarne Omann og familie var selv tilstede ved præmieoverrækkelsen og var overrasket over at blive hyldet for gæstfriheden og det gode samarbejde.

Herligt med gårdejer Karl Johan Laursen som stillede en mark til parkering til rådighed, og vand kunne vi også hente hos ham.

Løbets store problem var startlisterne, som vi måtte ændre nogle gange. Vi lavede selv fejl, men den største fejl var, at vi ikke havde fået at vide, at det var et ranglisteløb, og det var åbenbart heller ikke informeret ud til løberne. Det gav problemer med klasserne H/D 17-20 som var splittet op i 2 klasser i henhold til reglementet for JFM.

Det gave mange sure mails, og vi fik skyld for ikke at være fleksible, og at der ikke var eftertilmelding fik vi også kritik for.



lur og forventer at vi er smidige, fleksible og ikke laver fejl.

Tak for indsatsen.



Jeg håber, at klubbens løbere opfører sig lidt pænere end de løbere, som sendte os mails. Vi arbejder jo alle frivilligt.

Når man melder sig til løb, er der en del som har specielle ønsker. Det kan være tidlig start eller start i nærheden af ægtefælle. Jeg opfatter det som ønsker, som den arrangerende klub måske kan efterkomme.

Personligt er det ikke noget, jeg ønsker, og det er svært for løbsarrangørerne at efterkomme.

Og så har jeg fundet ud af, at når vores klub arrangerer løb står hele orienterings Danmark på

2 guldmedaljer på en uge

Af Aase Thyssen

Jeg har modtaget en opfordring om at skrive til klubbladet. Under indhold står der 2 guldmedaljer på to uger. Det var det.

Egentligt har jeg aldrig søgt efter at vinde. Jeg har altid været tilfreds, hvis jeg bare var lidt over halvdelen i den klasse jeg løb i. Men når jeg kigger lidt på historikken, har min årgang heller ikke haft de bedste betingelser, måske derfor. I mange år har de ældre damer været et overset vedhæng.

Indtil for meget få år siden var dame 50 den ældste dameklasse til divisionsmatch. Dengang løb en dame på 82 år fra PAN mod en dame på 50 år fra Silkeborg. Det kostede kræfter at få ændret. Jeg tror, både Helge Søgaard og Gunnar Tamberg var godt trætte af mit bombardement. Men det hjalp dog med hjælp fra mange andre, så der nu som minimum er en dame 70.

Ved de løb, hvor der ifølge reglementet ikke skal udskrives klasser, hvor klubbernes stævneledere selv må bestemme, hvilke klasser de udskriver, har ældste dameklasse i mange år været dame 60, langsomt sneg det sig op til dame 65 – for første gang i 2016 var der en dame 70 ved Vikingedyst. Til Skawdyst i 2015 var ældste dameklasse 65, mens hovedvægten af deltagerne på den bane var over 70 og 75 år.

Selvom det nu er blevet meget bedre med udskrivning af klasser for ældre damer, så får vi ofte at vide: "Vi kan ikke udskrive klasser til jer". Der er ikke så mange deltagere. Nej, men det kunne jo være, det er fordi tilbuddene ikke har været gode nok. Motivationen har jeg godt nok holdt oppe på trods af, at jeg ofte har løbet mod nogen, som er 15-20 år yngre end mig. De næste, som rykker op i de "ældre" damers række, vil få det lettere, end vi der er der nu, har haft det. De klasser jeg i forholdsvis mange år nødvendigvis har måttet stille op i, svarer i dag til at klubbens damer i dame 65, skal løbe mod de damer, vi har i dame 50.

Når man føler sig presset, tjekker man også andre. Vi "ældre" har bemærket, at dame 35 ofte har været meget tyndt besat. Vi har været i mange gamle resultatlister for at konstatere, at vi i de fleste tilfælde er flere damer på 70 år og 75 år end på 35 år. Ingen har sikkert tænkt sig at sløjfe dame 35. Samtidig har vi også talt om, at bestyrelserne i Danmarks orienteringsklubber mangler at lære simpel forholdsregning. Hvis der er et x-antal damer i 1990, der løber dame 50, mon der så er nogen damer på 75 i 2015?

I år til JFM stafet var ældste dameklasse 60 år, og til DM stafet var ældste dameklasse 65 år. På trods af at der kunne blive flere hold i de ældre dameklasser. Sidste år kunne der være blevet betydelig flere hold i de ældre dameklasser, end de to hold som var i dame 50 til DM stafet. Men den blev ikke sløjfet.

Indenfor historikken kunne jeg nævne mange flere skævheder i forhold til ældre damer. Det kan jeg ikke leve på, men historikken kan måske fortælle, hvorfor det lige var i år, der faldt lidt guld af.



Vi er også en fire-fem damer, som er blevet vakse til at holde øje med indbydelserne, og gøre stævnelederne opmærksom på vores eksistens, hvis vores klasse mangler at blive udskrevet. Sidst til Vikingedyst kom den hurtigt på efter en henvendelse, og Jørn Andersen beklagede, at han ikke havde været mere opmærksom.



Egentligt har jeg haft et godt år. Det har betalt sig at blive ved. Til Nordjysk 2 dages fik jeg en 3. plads – der var to nordmænd foran mig, til påskeløb en etapesejr og nummer 3 samlet, både ved Fynsk sprint cup og Vikingedyst fik jeg en samlet 1. plads. Ved sidste divisionsmatch var jeg på en 4. plads, der deltog nyoprykkede damer på 70. Else Hass, som var den ene og vinder på banen, kom meget sød hen og sagde: ”Jeg ved godt, at 7 år betyder meget”.

Jeg havde sat næsen op efter en medalje mere i DM lang. På papiret i hvert fald en 3. plads. Men hovmod stod forfald. Først bommede jeg mindst 4 minutter på post 1. På post 6 smed jeg 16 minutter. Ved den post overvejede jeg først at gå til mål, men jeg vidste ikke engang, i hvilken retning jeg skulle gå, for at komme dertil. Jeg begyndte at tænke på de ti tegn på demens, hvor det fjerde tegn er manglende orientering i at finde vej. Heldigvis kom Trille, hun viste mig, hvor jeg var, og sagde mit kort vendte på hovedet, nu bagefter kan jeg se, det passer ikke helt, det var kun halvt på hovedet. Jeg kom igennem med hovedet under armen, men bestemt ikke tilfredsstillende. Min indstilling til at vil vinde har ændret sig.

Nu må jeg nøjes med at være glad for de to, jeg har fået i år, og vente på at jeg i 2021 kan løbe dame 80, det kunne jo være?

Jeg vil glæde mig til pølser på Rådhuset sammen med Thomas og alle de andre.



BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

Nyt fra Veteranerne

Af Ole Christensen

Skolestien i Nim

I slutningen af maj var vi på en herlig travetur på den nyanlagte skolesti, som børn fra Nim skole har været meget engageret i. Det var da også 3 elever fra 6. klasse som guidede os rundt på stien. Guidningen var næsten med professionelt snit, de unge mennesker havde virkelig sat sig ind i stoffet og kunne bl.a. fortælle morsomme historier fra gamle dage om de mennesker, som dengang boede



på egnen. Den afmærkede sti udgår fra spejderhytten tæt ved Nim skole og er ca. 4 km.

Trille og Karl havde afslutningsvis kreeret en lille frokost efterfølgende, hvilket ikke gjorde turen mindre vellykket.

I øvrigt: Prøv turen, det vil du ikke fortryde.

Bjerre Arrest

I begyndelsen af juni besøgte vi Bjerre, hvor vi blev vist rundt i byen af Henning Vide. Vi var bl.a. inde i den gamle arrest, som i øjeblikket gennemgår en større og meget tiltrængt renovering. Turen gik også over Galgebakken, gennem skoven og sluttede ved byens nedlagte skole.



O-løb

Foråret 2018 blev afsluttet med et "Hvem var det nu, vi var" veteran o-løb i Kulsølejren med efterfølgende frokost, præmieoverrækkelse og almindelig hygge.

August er normalt lidt fattig på lørdagsløb. Derfor har vi brugt denne måned til lidt kompensation på o-løbsområdet. Det blev til et løb i Åbjergskoven og et løb i Ølsted.

Den genfundne Kirkesti ved Træden

Vi har sidst i august besøgt og travet en tur på Den genfundne Kirkesti ved Træden, som blev indviet i juni 2018. Stien er en gammel kirkesti og skolesti mellem Træden og Vestbirk Friskole og den tidligere højskole. Den er blevet etableret i et samarbejde mellem Tønning-Træden lokalråd og Horsens kommune. Efter et besøg i Trædens smukke gamle kirke, som Svend Aage fortalte om, spiste vi vores medbragte klemmer ved Træden forsamlingshus.

Vejlefjord

Her i begyndelsen af september har vi besøgt Vejlefjord, hvor stedets gartner Preben Hansen viste os rundt i sine lokaler og ikke mindst rundt i den smukke park, som omkranser det gamle sanatorium. En rigtig god oplevelse og der venter flere spændende oplevelser i løbet af efteråret.



Der deltager hver gang mellem 25 og 35 veteraner på besøg og ture, hvilket vel må betragtes som ganske godt.

Aarhus Festuge Sprint

Af Troels Jensen

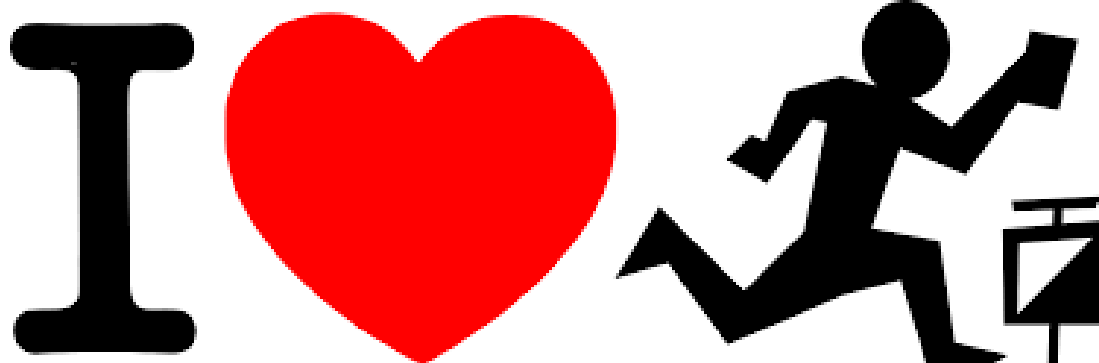
Mange løbere fra Horsens OK, fandt ud af at Aarhus Festuge var andet end øltelte og jazzmusik.

Vi var små 20 løbere der havde fundet vej derop, og vi oplevede en sjov sprint på et kort, der var tegnet til dagens løb, måske ikke helt efter sprintnormen, men udmærket til Festugesprinten.

I alt var der ca. 120 løbere, så det var godt besøgt.

Horsens OK markerede sig specielt i ungdomsklasserne D-14 og D-16, hvor de 3 første i begge klasser var fra Horsens OK – rigtig flot.

D-14:	1. Eline Rahbek Thyssen	20.22
	2. Johanne Skouboe	20.38
	3. Ella Klærke Mikkelsen	22.49
D-16:	1. Elanor Henriksen	16.00
	2. Theresa Skouboe	17.52
	3. Laura Holm Nielsen	19.37



Ny vision

Af Lars Wulff Sørensen

Så skal vi til det igen. Klubben skal have en ny vision.

Det er helt fint for mig, og vi skal naturligvis have nogle mål omkring det sportslige.

Men jeg vil tillade mig at grave lidt dybere og komme med nogle forslag til, hvad der bør ses på i de kommende år.

Korttegning er et vigtigt område, og der skal gerne rekrutteres nye. Vi har mange områder, der skal revideres, og der kan hele tiden komme nye områder til. Jeg ved godt, at sådan har det været længe, men vi må ikke glemme det og huske på at rose de dygtige korttegnere, vi har i klubben.

I klubben er vi gode til at skabe finansiering via løb og diverse tilskud. Vi bruger dog hele tiden af vores kapital, men på et eller andet tidspunkt tror jeg vi er nødt til at få vores drift til at være i balance.

Ungdomsafdelingen blomstrer, og alle bliver ikke mestre. Jeg tror, at det er vigtigt, at vi forsøger at fastholde de løbere som ikke vinder mesterskaber og få dem videre i klubben evt. som ledere. Vi gør det allerede, men jeg tror, der skal ekstra fokus på dette område.

Vi har mange tiltag i klubben, men det det kniber med at finde arrangører til lørdagsløbene. Jeg mener det er noget unikt i klubben, som vi skal værne om og fastholde. Årsagerne til at vi mangler arrangører, kan være mange. Måske afskrækker det med 6 baner. Jeg mener, at vi sagtens kan nøjes med 4 baner og for at benytte de mindre skove kan den lange bane skæres ned til 6 km i disse skove. Måske er der nogle der gerne vil sætte poster ud og hente poster ind, men ikke har lyst til at lave banerne. Men jeg tror vi skal være lidt mere fleksible på dette område.

Kommunikationen i klubben er vigtig. Det er vigtigt at der hele tiden fortælles om, hvad der sker i klubben. Her kan der nemt gøres en lidt større indsats af alle.

**FRA OPFYLTE VISIO-
NER 2013-2018 TIL NYE
VISIONER I 2019-2023**

Resultatgivende "tryksager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

- > tryksager
- > webløsninger
- > kommunikation
- > logistik mm.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 
- resultatgivende "tryksager" både online og offline