

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 224 . september 2014



Horsens ok's store
DM-medaljeweekeend
i Fovslet og Munkebjerg

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.sogaard@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](mailto: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. 42 54 06 04 (bemærk nyt nr.)

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. 42 54 06 04 (bemærk nyt nr.)

Husk deadlines i 2014!!

Deadline	Udgives
15/10	Ca. 28/10
15/11	Ca. 3/12 (trykt blad)

Forside:

Guld og bronze i Fovslet – DM stafet
Guld, sølv og bronze i Munkebjerg – DM Lang



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Efterårssæsonen er i gang

Sæsonens mange mesterskaber er slut, og sikken en medaljehøst klubbens medlemmer har kæmpet sig til. Det er utrolig flot og vidner om et højt niveau i klubben. Samlet set har Horsens Orienteringsklubs løbere i år vundet 12 guld-, 5 sølv- og 9 bronzemedaljer i de danske mesterskaber. Et antal der kan veksles til en samlet 6. plads blandt klubber i Danmark. Tillykke til jer alle; ser frem til at hylde de mange mestre ved Horsens Kommune årlige prisuddeling.

Det høje niveau gør sig heldigvis også gældende ved klubturneringerne (divisionsmatch). Resultatet af op/nedrykning ved weekendens stævne i Rold skov sluttede også med et ventet pointforspring på 443 mod 279, hvilket fastholder os i 1. division.

Ved forårets løb i Stenholt/Buchwald sluttede fordelingen tæt med 368 mod 376, vi manglede lige de sidste point på flere baner. Ved løbet i Uhrehøje/Myrhøj sluttede pointfordelingen med 361 mod 327. Et hurtigt kig viser, at vi skulle hente henholdsvis 51 og 56 point mere mod Silkeborg Ok og OK Pan; hvilket gør, at det ikke er helt urealistisk, at vi kan veksle disse pæne resultater og indsatser til en plads i divisionsfinalen. Lad os give hinanden hånden på, at 2015 er året hvor Horsens Orienteringsklub er på startlisten til divisionsfinalen. Jeg er sikker på, at træningsudvalget har fuld fokus på at tilbyde gode træningsforløb til at støtte os alle i at nå målet. Se analyser og bemærkninger inde i klubbladet.

Den 6. september afholdte Horsens Kommune et Sports & Sparetime event, hvor idrætsforeninger og sportsklubber viste sig frem på Søndergade. Per Mønster havde taget opstilling og kunne dele ud af sin passion for orienteringsløb. Et spændende initiativ der muligvis gentages. På alle måder, endnu en god mulighed for os at nå ud til nye og dermed potentielle medlemmer.

Den nye folkeskole har nu "været i gang" siden august, og vores initiativ omkring tilbud til skolerne om et orienteringsmæssigt islæt er på vej ind i næste fase. Det allerede etablerede samarbejde med Langmarksskolen har født initiativet "Vild med idræt" for 4. til 6. årgang. Dette sker ved en officiel Kick-off den 9. oktober, hvor eleverne, lærere og forældre herunder de 6 involverede idrætsforeninger/klubber, danner rammen om små korte aktiviteter. Til denne begivenhed står jeg og mangler en ansvarlig ildsjæl der kan være med i tidsrummet kl. 9-10, og stå for at lave små 5 min. aktiviteter, der smager af orienteringsløb. Skriv til mig, for at høre nærmere.

T. Kokholm



Divisionsmatch i Uhrehøje/Myrhøj

Af redaktøren

Det har ikke været muligt at nå at få et indlæg med om vores flotte indsats i op- og nedrykningsfinalen, men Karl Ditlevsen har leveret en masse fine billeder, og dem skal I ikke snydes for.



Fart på fra start til slut - SÅDAN

Nyt fra veteranerne

Af Einar Thomsen

Himmelpind og Kongens Kær, Vejle

Torsdag den 21. august havde Ivan Larsen arrangeret tur til Vejle. Vi mødtes i klubhuset til morgenkaffe. Irma gav en genstand til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Efter kaffen kørte vi til parkeringspladsen ved udsigtsplatformen ved Ribe Landevej.

Vi gik en tur rundt om søen og nød udsigten.

Vådområdet i Kongens Kær er en sand naturperle. Området har et rigt fugleliv med bl.a. vand- og vadefugle. Naturen kan opleves via eksisterende og nyanlagte stier, samt fra den store udsigtsplatform.

Hvad man ikke umiddelbart kan se, er, at projektet bidrager til en forbedring af vandmiljøet i Vejle Fjord ved at fjerne næringsstoffer fra Vejle Å.



Udsigten – foto klippet fra Himmelpindens hjemmeside

mest populære kroer, og den lå for foden af Himmelpind-bakken. Den havde sin storhedstid med Frederik Iversen som navnkundig kroejer, og det var ham der skrev "Trædballehuspolka".

Omkring 1929 anlagde han en "lysthavn" på denne bakke. På toppen er der en storslået udsigt, og her placerede Frederik Iversen en stor "pind".

Efter en tur på toppen satte vi kursen mod Horsens.

Det var en interessant tur i fint sommervejr.

Vi var 22 deltagere.

Kongens Kær er gennem mange år blevet holdt relativt tør ved hjælp af pumper, der afvandede området, så det var muligt at benytte området til landbrug. I forbindelse med vådområdeprojektet blev der slukket for disse pumper og den oprindelige hydrologi i området dermed genskabt. For at sikre naboer mod oversvømmelser er der rundt om Kongens Kær anlagt et jorddige. Derudover er levevilkårene for fuglelivet og den meget sjældne birkemus blevet forbedret ved anlæggelsen af 2 fugleøer og jordvolde.

Efter vandreturen spiste vi vores medbragte mad og kørte derefter til Himmelpind-bakken, som er en fredet skovklædt bakke.

Omkring 1920 var Trædballehus en af landets



Ord på "Pinden" – foto klippet fra Himmelpindens hjemmeside

Ildsjælstafetten – Susanne Svendsen

Af Anne R. Boye-Møller

”Der forefindes en velassorteret kiosk på stævnepladsen”. Sådan står der bl.a. skrevet på klubbens indbydelse til JFM Lang den 17. august i Gludsted-Børgelund.

Jeg havde fornøjelsen at stå i netop denne kiosk sammen med bl.a. Susanne Svenden. Hun inspirerede mig til at starte denne ildsjæl-stafet!

Hvem er hun så hende Susanne?

Susanne er en moden dame, som igennem 22 år – viser det sig – har været primus motor for klubbens stævnekiosk! Hun bidrager med andre ord til løbernes ve og vel ude på stævnepladsen og ikke mindst til stævnets økonomi.

Og hun er godt forberedt, skal jeg hilse og sige. Hun har gennemtænkt alt ned i mindste detalje og forbedrer løbende arbejdsgange, sortiment, udstyr m.m. Og hun er god til at bevare overblikket og humøret, selvom vi denne morgen er flere, der ankommer for sent til vores kiosk tjans.

Der skal jo smøres 125 rundstykker til hjælperne og pakkes ud og stilles an, så vi kan melde klar til stævneleder Allan Skouboe. Susanne siger tingene dejligt direkte. Man forstår, hvad hun vil have, og i hvilken rækkefølge tingene skal gøres. Hun er bossen. Det er helt bevidst, at bordet står lidt ude fra teltvæggen, for længere bagved er jorden ujævn, og så duer det jo ikke til at brygge kaffe ved det. Det andet bord står tilpas langt inde, så kunderne kan stå i tørvej. Der bygges en kabine i teltet, så vi får et afskærmet rum til at smøre sandwich i. Der er vinduer i kabinen, så vi kan kigge ud, men kunderne kan ikke kigge ind og se krummerne på bordet.

Jeg hører, at Susannes mand Viggo desværre denne søndag skulle ud at sejle i kajak – ellers bakker han trofast sin hustru op, og er med til at pakke trailer og være med på stævnepladsen. Traileren er et kapitel for sig. Susanne og Viggo er gået i gang for flere dage siden med at finde alt grejet frem: Mærkater til at skrive priser på, ekstra poser, saks, snor, sulfo, pølse-/pølsebrød-maskine er hentet, mælk til kaffen, slikket er undersøgt for sidste salgsdato, generator, flamingokasser er fyldt op, så der kan smøres lækre sandwiches, æblerne er både økologiske og normale, der er rigeligt med vanddunke, så vi kan brygge kaffe, forlængerledninger, tallerkener. Jeg kan blive ved.

Jeg får helt dårlig samvittighed over, at jeg ikke har tilbudt at bage en kage eller to hjemmefra. Men det er slet ikke noget problem. Susanne har hygget sig, siger hun med at bage 6, eller var det 8 forskellige bradepandekager derhjemme for et par dage siden. Der skal være rigeligt. Og de skal skæres ud i 24 stykker hver. Hverken mere eller mindre. Sodavand skal stilles på skrå, så man bedre kan se udvalget, og om der skal genopfyldes.

Der er også styr på økonomien. Vi har to pengekasser, og der er selvfølgelig tænkt på rigelig med byttepenge.

Susanne er så dedikeret, at hun har indkøbt selve teltet, og har det opbevaret hjemme hos sig selv, så det altid er pænt og rent. Hun skal have det op at hænge, når hun kommer hjem, for det er stadig vådt efter nogle regnbyger.

Der er god gang i kiosken, og stemningen er god både blandt kunder og hjælpere. Vi har også børn omme bag disken, som hjælper med at betjene kunderne – og vi andre sikrer, at der bliver givet

Ildsjæl-stafetten er et nyt initiativ her i klubbladet.

Ideen er at fremhæve personer i klubben, som gør en særlig indsats, og som fortjener anerkendelse.

Som sidegevinst bliver vi som klubmedlemmer måske knyttet endnu tættere sammen, fordi vi lærer om personer og funktioner, vi slet ikke kendte til? Måske det kan inspirere os til selv at gøre en ekstra indsats? Måske vi lægger mere mærke til hinandens bidrag og siger tak?

Ildsjæl-stafetten er tænkt som en artikelstafet. Den person, der modtager stafetten, vælger selv, hvilken ildsjæl man vil skrive om, og hvem stafetten gives videre til.



korrekt penge tilbage. Der er også plads til nogle "stamgæster", som søger ly for regnen derude på stævnepladsen. Og der er en lind strøm af Horsens ok-folk, som får udleveret frokost til deres hjælpere. Vi har en liste med, hvor mange hjælpere, de har på hver funktion. Selvfølgelig.

Vi hjælpes ad med at pakke det hele ned til sidst. Vi har hverken udsolgt eller alt for meget til overs. Susanne ved, hvor meget der skal til.

Susanne – du fortjener en kæmpe tak for at være den ildsjæl, du er. Det var både hyggeligt at være sammen med dig og dine hjælpere – og en øjenåbner for mig at opleve, hvor mange kræfter og tanker, der ligger bag. Alt det vil jeg huske på, når jeg næste gang køber et stykke kage til 7 kr. og en kop kaffe til 5 kr.

PS. Fire dage efter stævnet fik jeg denne SMS fra Susanne: *"Hej Anne – tak for en hyggelig dag. Lidt info: Omsætning x.xxx kr. Overskud x.xxx kr. så det er rigtig flot. Hilsen Susanne"*



Viggo og Susanne Svendsen – Foto: Tove Straarup



Jo, Susanne er også vigtig for klubbens økonomi. Tak også for det.

Stafetten gives hermed videre til Claudia Thomsen!



Godt besøgt kiosk – Foto: Allan Skouboe



Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Ingen har meldt sig ud og ingen har meldt sig ind i den forløbne måned.

DM Mellem 2014

Da jeg var på vej til Sjælland var jeg meget nervøs. Ja jeg var så nervøs at jeg ikke kunne spise noget. Da vi kom der hen hvor vi skulle løbe var jeg også meget nervøs.

Men da vi kom var der kun kommet mig og min mor og far og så to andre fra klubben. Der var ikke kommet andre fra klubben så vi bestemte hvor vi skulle høre til.

Da vi fik pakket ud og sat vores ting så skulle jeg gøre mig klar. Min mor sagde at jeg skulle tage en rugbrød det gjorde jeg så, men jeg kunne ikke få en bid ind i munden så jeg pakkede den ned i tasken.



Theresa med sin GULD-medalje – Foto: Allan Skouboe

Da der var gået 10 min. skulle min mor løbe. Jeg ønskede hende held og lykke og så løb hun ud til start. Et stykke tid efter skulle jeg ud og løbe. Min far fulgte mig ud til start men jeg ville have den rugbrød for jeg ville vinde. Da jeg kom ud til start skulle vi finde mit nummer – det var nummer 215. Men hende jeg skulle løbe imod og som skulle starte først kom vist 10 sek. for sent.

Da hun havde startet skulle der starte en hel masse andre piger i min klasse foran mig. Da det blev min tur var jeg meget nervøs og bange for at jeg ville løbe forkert. Nå men da jeg stod i start boksen og fik kortet så det faktisk ikke så svært ud eller det så slet ikke svært ud.

Da jeg skulle til at løbe af sted ud på banen løb og løb og løb jeg og holdt alle tanker ude jeg tænkte bare på og vinde. På turen mødte jeg en pige som løb samme bane som mig. Jeg prøvede at overhale hende men jeg blev hurtig træt men jeg løb stadig. Og hun var så dum at hun gav den al for meget gas så hende kunne jeg overhale til sidst.

Da jeg skulle til og i mål løb jeg ned af en skrænt jeg ikke skulle ned ad men jeg løb kun 3 skridt ned ad bakken. Så da jeg løb i mål havde jeg en fornemmelse af jeg havde vundet. Og min far kom hen og gav mig et stort kram og spurgte hvordan det gik og jeg fortalte alt det der var sket og hvordan jeg klarede det.

Da min mor kom i mål gik vi hen kiggede på resultat listen og så at jeg var på første pladsen. Vi blev bare så glade men der manglede stadig at komme løbere ind fra min klasse af. Da de tre løbere var kommet ind lå jeg stadig på en første plads jeg begyndte at skribe jeg var bare helt vild glad. Der gik lang tid før der var præmie overrækkelse, men endelig blev der præmieoverrækkelse og da de råbte Theresa Skouboe blev jeg bare så lykkelig for jeg havde vundet et DM.

Yehaaa!



Horsens ok nr. seks i årets medaljekamp

Af Britta Ank Pedersen

12 guld-, 5 sølv- og 9 bronze-medaljer har Horsens ok's løbere vundet ved årets DM'er. Det giver os en plads som den 6. mest vindende klub i 2014 – 8 placeringer bedre end sidste år.

Det er et rigtigt flot resultat, og det er dejligt, at medaljerne er vundet af 17 forskellige løbere fra klubben.

Det er klubbens bedste resultat i medaljestatistikken siden 2007, hvor det også blev til en 6.-plads. Men dengang skulle der bare 34 points til dén placering.

I skrivende stund mangler DM hold at blive afgjort. Her uddeles hhv. 3, 2 og 1 point til klubberne, der vinder guld, sølv og bronze. Men det kan ikke ændre noget på, at den mest vindende klub i 2014 er FIF Hillerød, der før DM hold har 132 points – 10 points mere end Tisvilde Hegn OK på 2. pladsen. Bedste jyske klub er OK Pan, der har 98 point og en tredjeplads.

Herunder et samlet overblik over DM-medaljetagerne i fod-orientering fra Horsens ok i 2014.

2014	Guld		Sølv		Bronze	
DM nat					Rikke Holm Jensen	D40
					Jacob Klærke Mikkelsen	H12
DM sprint	Anne Sofie Thyssen Harfot	D12			Britta Ank Pedersen	D50
	Susanne Loft Thyssen	D40			Jacob Klærke Mikkelsen	H12
	Carsten Thyssen	H45			Allan Thesbjerg	H40
					Jakob Ravn	H80
DM ultralang	Rebecca Loft Thyssen	D12	Susanne Loft Thyssen	D40		
	Rikke Holm Jensen	D40	Tove Straarup	D60		
	Jacob Klærke Mikkelsen	H12				
DM mellem	Theresa Skouboe	D10	Anne Sofie Thyssen Harfot	D-12	Elin Holm Jensen	D65
DM stafet	Rebecca Loft Thyssen Anne Sofie Thyssen Harfot Jacob Klærke Mikkelsen	H/D-12			Karen Sieg Britta Ank Pedersen Lene Kofoed Petersen	D55
	Susanne Loft Thyssen Irene Klærke Mikkelsen Rikke Holm Jensen	D40				
	Tove Straarup Trille Ditlevsen Elin Holm Jensen	D60				
DM lang	Rebecca Loft Thyssen	D12	Theresa Skouboe	D10	Elin Holm Jensen	D65
	Kent Kragh	H50	Rikke Holm Jensen	D40		
I alt	12 guld		5 sølv		9 bronze	
Point	36 point		10 point		9 point	
I alt 55 point. Vundet af 17 forskellige løbere. Nr. 6 på medaljestatistikken ud af 35 klubber. Vinderen har min. 132 - max. 135 point.		2013	25 point 10 forskellige løbere Nr. 14 af 40 klubber 106 point	2012	28 point 10 forskellige løbere Nr. 10 af 42 klubber 122 point	



U1-Sommerlejr i Holstebro – fortsat

Af Anne Sofie Harfot

Redaktøren undskylder, at de sidste 3 dage blev overset i min mailboks ved sidste udgivelse. De kommer her! UNDSKYLD Anne Sofie!

Dag 3

Dag 3 var fredag, så der havde lederne bestemt, at vi skulle spille minigolf. Det var meget sjovere, end når man spiller med familien, synes jeg. Det fik vi det meste af dagen til at gå med, og så var der også et legerum med alle mulige sjove spil, hvor vi også brugte meget af vores tid.

Da det var omkring aftensmads-tid, kørte lederne os tilbage til spejderlejren, hvor vi spiste aftensmad og fortsatte med at holde VM i strikning.

Dag 4

Dag 4 var lidt af en konkurrencedag, synes jeg. Vi skulle starte med at løbe lejrmeesterskab.

Lejrmeesterskab er et helt almindeligt løb, hvor det gælder om at komme først i mål i stedet for at få den bedste tid. Det var Astrid Gylling fra Århus 1900, der vandt.

Det hele så ikke så lyst ud, for der var en pige, der var blevet væk ude i skoven, og en pige der havde det dårligt. Pigen der havde det dårligt, kunne vi så heller ikke finde, hun var også væk, men heldigvis fandt lederne dem.

Da de var kommet tilbage, kørte lederne os hen til spejderlejren, hvor der var lejrstafet. Mit hold blev faktisk nummer to, men det havde en af lederne (Asbjørn) ikke godkendt.

Da alle var kommet i mål startede ledersjov. Det går ud på at alle dem, som er på U1 for sidste gang må lave sjov med lederne. Dem, der skulle lave ledersjov denne gang havde planlagt, at lederne skulle drikke noget ulækkert, løbe orienteringsløb og lave noget andet ulækkert.

Om aftenen var der præmier til mit hold, som vandt VM i strikning, Astrid som vandt lejrmeesterskab, lejrstafet vinder holdet. Og der var også en fest, hvor alle dansede ret underligt og var ret underlige. Vi kom nok først i seng omkring 23-01 tiden.

Dag 5



Den sidste dag gik hele morgenen ud på at pakke og gøre rent.

Da alt var gjort rent, og alle havde pakket, kørte lederne os ud til en skov, hvor alle fik det samme kort. På kortet var der sat omkring 30 poster ud, og så skulle man bare prøve at få klippet så mange man kunne på en time.

Efter løbet gav vi et farvelknus og kørte helt hjem, eller rettere sagt til Burger King.

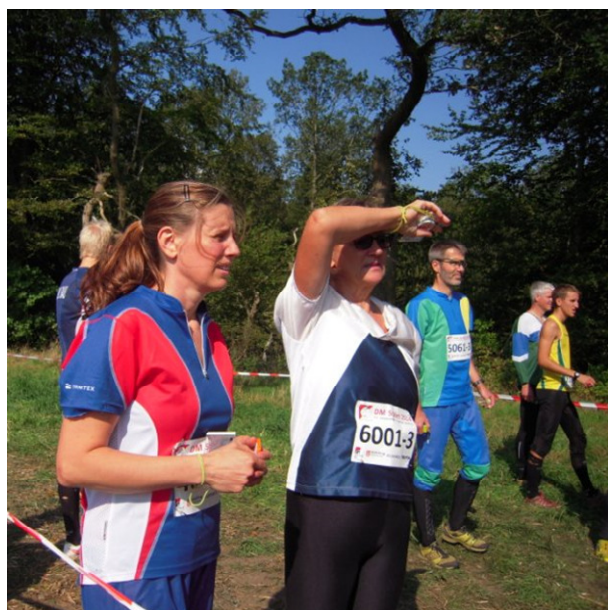


DM stafet 2014 – D40

Af Irene Mikkelsen

Tænk engang at være udtaget til førsteholdet i D40-klassen. Det hold som i de seneste 8 mesterskaber har vundet ikke færre end 8 medaljer: 4 guld, 3 sølv og 1 bronze!! Holdet har siden 2006 bestået af forskellige konstellationer af Rikke Holm Jensen, Berit Harfot, Susanne Loft Thyssen, Anne R. Boye-Møller og jeg: Irene Klærke Mikkelsen. Min egen seneste optræden på holdet var tilbage i 2009. Udtagelsen var på trist baggrund: Anne er langtidsskadet i hælen, men har lovet at komme igen i foråret. Berit fik en virus på balancenerven, men er heldigvis i bedring. Så på dagen var jeg klubbens tredje bedste D40 løber. Jeg glædede mig og var fuld af forventninger, men samtidig også lidt nervøs: Kunne jeg levere på dette hold?

Susanne løber førsteturen. Banen er for os alle 3 på 4.9 km. Hun kommer først forbi publikumsposten, men der går lang tid, før hun kommer i mål. Har hun mon bommet? eller var den sidste del af banen bare lang? Jeg starter ud på min andentur. Jeg ved ikke, hvor langt Silkeborg er efter, men de har Tine Rasmussen på 2. turen, og hun er en af landets bedste D40-løbere. Jeg bliver lidt forvirret i starten. Stierne er slået med en græsslåmaskine, men jeg får orienteret kortet og finder posten. Herefter kommer flere gode poster, som jeg finder i fint tempo. Lidt svaj undervejs. – Men så bommer jeg.



Rikke venter på Irene – Foto Tove Straarup



Irene og Susanne venter på Rikke – Foto Tove Straarup

Jeg får ikke taget en ordentlig kurs ind til posten, som egentlig ser let ud. Jeg ser et markant væltet træ og finder det på kortet. Desværre er det slet ikke med på kortet! Hvad jeg så på kortet, var bare en lille stump grøft. Så er jeg pludselig ikke med på kortet, og der er ikke noget markant at læse sig ind på. Jeg begynder at blive nervøs, men så husker jeg, hvad Rikke sagde til mig inden jeg løb ud: "Husk, stafetten vindes ikke på 2. turen". Jeg løber til en lille sø, finder den på kortet, og finder snart derefter min post. Uha. Så er jeg tilbage på kortet og giver den gas igen.

Ved publikumsstrækket råber Rikke: "Kæmp, Irene, Kæmp". Jeg ved ikke, om der er nogen, der er kommet forbi. Jeg holder fokus (det er tit efter publikumsposten, at folk bommer). Det er en svær sløjfe med meget grønt, men det går udmærket, og snart er jeg i opløbet. Jeg giver kortet videre til Rikke. Jeg er så forpustet, at jeg ikke kan sige et ord til hende. Da jeg



har pustet ud og får mine stræktider, kommer Tine ind. Hvor er jeg lettet og glad. Jeg klarede at holde hende bag mig.

Rikke er sendt afsted som nummer 2. Blot 3 minutter efter Tine Alkjær (FIF Hillerød) og 2 minutter foran Heidi Hinge (Silkeborg). Det er spændende ventetid for Susanne og jeg. Så kommer Rikke på publikumsstrækket. Har nogen set Tine Alkjær? Så er Rikke ude på den sidste sløjfe.

Der kommer Tine forbi – med Heidi kort efter. Vente, vente, vente, kom nu Rikke... DER kommer hun ud af skoven. Susanne og jeg og resten af klubben jubler. Rikke rækker armene i vejret, da hun passerer målstregen. Guldmedaljen er hjemme. Vi klarede det..... Lidt senere kommer Heidi og Tine ud af skoven. Tine har et flækket øjenbryn. Heidi holder hende bag sig i spurten. Fantastisk afslutning.

Tak til Kolding OK for en fint arrangeret stafet på en dejlig solskinsdag.



Efter 2:28:32 er hele D40-holdet samlet på **GULD**-pladsen hele 6:59 foran Silkeborg OK – Foto: Mads Mikkelsen

VM MTBO – endnu en international medalje til Horsens OK

Af Rasmus Søgaard

I sidste uge af august deltog Camilla og undertegnede i VM i MTBO. På forhånd var der store forventninger, men også bange anelser. VM skulle afholdes i Polen, som sidste år arrangerede et katastrofalt EM, hvorfor hele arrangørstaben var blevet udelukket fra at arrangere dette års VM. Det var derfor helt nye folk, der skulle få VM op at stå, men heldigvis klarede de det flot, og fokus forblev på det sportslige.

Camilla og jeg tog sammen med landsholdet afsted et par dage inden VM-ugens første disciplin, så vi lige kunne nå at komme på plads og teste nogle terrænrelevante områder. Det blev hurtigt konstateret, at der ville komme en del tons, hvilket passede os godt. Vi så derfor frem mod den første disciplin – sprint mix-stafetten, hvor Camilla og jeg sammen var på Danmarks 1. hold.

Sprint mix-stafetten er ny i VM-sammenhæng, og var derfor ikke officiel. Alle var dog til start alligevel, og der var således et hårdt felt. Pigen på holdet kører 1. og 3. tur, mens drengen kører 2. og 4. tur. Hver tur er mellem 10 og 20 min. og med 20 poster på 6,5 km og hastigheder op mod 35 km/t gælder det om hele tiden at have overblikket og være med på kortet.



Kortudsnit sprint mix-stafet – Foto: Rasmus Søgaard

Camilla startede katastrofalt ud med at være sidste dame ud af starten, men hurtigt fik hun kørt sig op gennem rækkerne og kom ind lige efter de forreste. Jeg kunne så tage over, og med en defensiv taktik fik jeg kørt os op på en 3. plads. Denne placering holder Camilla, så vidt jeg husker, og sender mig ud i kampen om medaljerne. Igen kører jeg defensivt og bevarer roen. Jeg laver en enkelt fejl, men får på stor klinge kørt rytteren foran mig ind igen. Undervejs må jeg dog konstatere, at jeg har den lange gafling flere steder, hvorfor der kommer ryttere op bagfra. Jeg kan ikke gøre så meget, og må i spurtopgør tage til takke med en 7. plads. Senere viser det sig dog, at der er mange hold der enten har fejlklip, eller ikke er registreret på nogle poster, hvorfor vores lidt sure 7. plads lige pludselig bliver til en rigtig god start på VM og en bronzemedalje. Uofficiel ja vidst, men det ændrer ikke på, at vi begge var rigtig glade.

Dagen efter stod på sprint. Jeg havde selv store forventninger og kørte efter en top 6 placering. Desværre tager jeg et dårligt vejvalg til post 3, som jeg så ovenikøbet ikke får udført ordentligt, hvorfor jeg mister 45 sekunder. Resten af banen kører jeg med et fedt flow og føler egentlig, at det er gået godt.



God fart på sprinten – Foto sendt af Rasmus Søgaard

I silende regn kan jeg se flere og flere ryttere komme i mål. Efter kæmpe spænding om guldet, hvor nordmanden Hans Jørgen Kvåle og russeren Anton Foliforov ender med at dele guldet, kan jeg se mig selv slutte som nr. 15 og bedste dansker. Min bedste VM-placering nogensinde, men ikke helt godt nok. I mål kan jeg også se Camilla komme i mål i næstbedste tid. Hun er dog pga. en stor fejl tidligt i løbet blevet hentet bagfra. Camilla slutter på en skuffende 22. plads.

Heldigvis var der endnu en chance dagen efter. Denne gang på mellemdistancen, og jeg havde taktikken helt klar – den nordøstlige del i grøn zone og den sydvestlige i gul zone. Jeg fik ret, og kørte også rigtig godt, havde kontrol og flow. Ved post 20 får jeg dog lavet en fejl, fordi jeg overser den lille sti, jeg skal dreje af. Det bryder min rytme, og jeg får desværre lavet flere småfejl på de sidste 5 poster. Undervejs var jeg godt med, men ender på 24. pladsen. Egentlig synes jeg, at jeg har fulgt min plan og minimeret de fejl, jeg laver. Mellemdistance er ikke min stærke side, så jeg tager de positive ting med videre.

Igen starter Camilla efter mig, og jeg står i mål og venter på at heppe hende i mål. Desværre kan jeg se, at tiden løber fra hende. Igen har hun lavet en stor fejl og kørt til en forkert post undervejs. Det koster rigtigt dyrt og Camilla ender som nr. 20.

Dagen efter var der hviledag, hvorfor dagen stod på en kort rulletur, shopping, afslapning og opladning til langdistancen.

Netop langdistancen havde jeg set meget frem til. Jeg kan godt lide, at det er langt og hårdt, og var derfor igen opsat på at lave et godt resultat. Det starter rigtig godt, men til post 4 kører jeg i en kortfejl og mister 5,5 min. Jeg bliver rigtig sur, men prøver at bevare fokus og kører videre. Min koncentration og motivation har dog fået et hak nedad, og jeg laver flere småfejl, når ikke helt ind i zonen igen og får ikke trykket nok på. Jeg ender som nr. 32 efter mit dårligste løb længe, og er rigtig rigtig skuffet.

Heldigvis bliver jeg på stævnepladsen og ser de sidste danskere komme i mål. Langdistancen var lavet med nogle sløjfer, hvor man passerede målområdet 3 gange undervejs. Camilla lå godt til, men det var svært at vide, hvem der havde, hvilke sløjfer i hvilken rækkefølge og dermed svært at vide, HVOR godt hun lå til.

Pludselig dukker hun op ved sidsteposten i langt bedste tid, og bliver råbt i mål. Efter aflæsning kan Camilla fortælle om et stort set perfekt løb, og som sidst startende inden rød startgruppe, er det bare tilbage at vente på de sidste 10 startende. Tiden går, men efter 15 min. kommer der desværre en russer i en tid, der er hele 3 min. hurtigere end Camilla, ØV! Endnu en russer kommer i mål i hurtigere tid end Camilla. Nu krydser vi alt, hvad vi har. Der er stadig to rigtig stærke ryttere tilbage, men tiden går og efter et stykke tid kan speakeren erklære Camilla for bronzemedalist til stor jubel fra den danske lejr. Så selv om jeg selv kørte katastrofalt, kan jeg glæde mig over at Camilla tager sin første individuelle VM medalje og søger for dansk succes til endnu et mesterskab.



På vej i mål til bronze - Foto sendt af Rasmus Søgaard

Efter dette flotte resultat, var der kun stafetten tilbage, og som vi alle ved, kan der ske alt til stafetter. De danske hold var måske ikke medaljefavoritter, men vi var klar til at gribe chancen. Herrerens løb starter ikke for godt for Danmark. Efter førsteturen er vi 4 min. bagud. Vores 2. tur kan ikke hente ind på teten og skifter derfor til mig på sidste tur et godt stykke efter de første. Jeg kører et fornuftigt løb med to dumme fejl, men kan bare køre i mål og konstatere, at vores 2. tur havde sprunget en post over. Super ærgerligt.

Anderledes gik det dog damerne, hvor vores grand old lady på holdet, Nina Hoffmann på 41 år, kører en fantastisk første tur og skifter lige efter det førende hold. 2. turen kører en ok tur, men mister en del placeringer og tid, hvorfor Camilla må ud og lege pacman.

Camilla får gang i stængerne og kører dagens 3. hurtigste tid. Desværre var hullet op til medaljerne for stort, og Camilla kan køre i mål som nr. 4. Så endnu en podieplacering til Camilla og Danmark.

Stafetten var afslutningen på det sportslige til VM. Tilbage var der kun den legendariske VM-fest, hvor alle er kammerater og hygger sig efter en hård sæson.



VM medaljer!! - Foto sendt af Rasmus Søgaard

Hjemme i Danmark igen har der været tid til lidt evaluering. VM var lidt op og ned, men med to medaljer er mesterskabet specielt for Camilla godkendt, men vi er begge enige om, at der er meget at forbedre, men der er også mange gode ting at bygge videre på. Generelt skal der arbejdes på at få mere stabilitet og minemere fejl. Vi er dog topmotiverede og ser allerede fremad.

Næste år er der rigtig mange konkurrencer i Danmark, hvor vi vil deltage i stor stil. Vi håber derfor også på at se nogle flere Horsens-ryttere ude på cyklen ☺

Nyt fra ungdomsafdelingen

Af Mads Mikkelsen, formand ungdomsudvalget

Succesfuld DM weekend

DM weekenden var i år den 13. – 14. september med stafet lørdag og langdistance søndag. Kolding OK arrangerede stafet i Fovslet skov sydvest for Kolding i dejligt varmt solskinsvejr. Horsens OK stillede med 4 ungdomshold. I H/D max 43 stillede JFM-sølvvinderne op igen, Elise Purup Nielsen på 1. tur, Ida Thesbjerg på 2. tur og Alberte Thyssen på 3. tur, og de opnåede en 12. plads.



Erik, Alberte, GULD-holdet, Lasse, Erik og Jacob – Foto sendt af Mads Mikkelsen

I klassen H/D-12 stillede vi med 3 hold på startstregen. Holdet med Lasse Vad, Jonas Kokholm og DM-debutanten Esben Amundsen blev nr. 16. Holdet med Erik Thesbjerg, Theresa Skouboe og Laura Holm blev nr. 6. Endelig vandt Rebecca Thyssen, Anne Sofie Harfot og Jacob Mikkelsen guld efter et tæt spurtopgør mod OK Snab, Vejle og Kolding OK.

På forhånd var det bedømt til at være en meget tæt klasse med 6 favoritter, Hillerød, Allerød og Roskilde fra Sjælland og dertil lokale Kolding, Snab og endelig Horsens. Med løbstider på mellem 15 og 20 minutter for vinderne ville det blive tæt. Holdene var udtaget ud fra resultaterne på JFM-stafet og lang, DM mellem og divisionsmatchen den 31. august, hvor Herre og Dame -12 løber samme bane.

Stafetten blev ganske spændende og omskiftelig, Rebecca skiftede som nr. 6 kun 1 minut og 12 sekunder efter førende Hillerød. Anne Sofie skiftede på 2. turen som nr. 4, 2 minutter og 30 sekunder efter Hillerød, Kolding skiftede 1 minut og 37 sekunder efter. På 3. pladsen skiftede Horsens-2, 2 minutter og 24 sekunder efter, bagfra kom OK Snab yderligere 29 sekunder efter. Ved næstsidste post bliver de 4 første hold samlet og så gik det stærkt mod mål, hvor vi tilskuere kunne se Horsens, OK Snab og Kolding i et spurtopgør med Jacob forrest! – Hillerød kom i mål på 4. pladsen 22 sekunder efter.

En fantastisk flot hold præstation!

Søndag arrangerede OK Snab, Vejle, DM Lang i Munkebjergskoven. Vejret var skiftet til regn og gråvejr, og terrænet fra fladt i Fovslet til storkuperet i Munkebjerg, men der var stadig meget grønt på kortet. Med Steen Frandsen som korttegner og Flemming Jørgensen som banelægger var forventningerne til orienteringsoplevelsen helt i top, og de blev indfriet. Resultatet var baner, hvor både fysik og orienteringsevner blev udfordret. Nogle blev skuffede og andre kunne juble. Her skal nævnes medaljevinderne i ungdomsklasserne: **I D-10 vandt Theresa Skouboe sølv og i D-12 vandt Rebecca Thyssen guld.** Der var også et par utaknemmelige placeringer lige uden for medaljeskamlen. I D-10 blev Johanne Skouboe nr. 4, 5 sekunder fra bronzen. I D-12 blev Laura Holm nr. 4 efterfulgt af Anne Sofie Harfot på 5. pladsen, hhv. 4 og 27 sekunder fra bronzen og i H-12 blev Erik Thesbjerg nr. 4 – 1 minut og 3 sekunder fra bronzen.

Dermed kan der gøres status på årets ungdomsløber-medaljevøst. I år havde vi i ungdomsudvalget et mål om, at løberne skulle vinde 3 medaljer og drømmemålet var, at en af dem skulle være i stafet. **Det blev i alt til 10 medaljer! – inkl. en guldmedalje i stafet!** Efter at det i 2012 og 2013 var blevet til 2 medaljer er 10 medaljer helt vildt.

GULD-holdet med
Jacob, Anne-Sofie og Rebecca
Foto sendt af Mads Mikkelsen



Nu skal det hele ikke gå op i medaljer, men vi har i ungdomsudvalget som mål, at vi skal udvikle løbere som mestrer deres løbsklasse, og det bedste bevis på det er at vinde medaljer. Jeg vil gerne takke ungdomsløberne, deres trænere og forældre for oplevelserne, det har været et fantastisk år med ungdomsmedaljer til alle DM'er. Tillykke til os!



SØLV til Theresa og **GULD** til Rebecca – Foto: Karl Ditlevsen



Ungdomsklubfest

Sæt kryds i kalenderen fredag den 31. oktober, hvor klubhuset danner ramme om årets ungdomsklubfest! – Tilmelding til Maiken maikenrj@hotmail.com

Indbydelse følger!

Vi ses i skoven!

madsmikkelsen@yahoo.dk



JFM Lang 2014 – stævnelederens oplevelser

Af Allan Skouboe

Søndag den 17/9 afholdt Horsens OK Jysk-fynske mesterskaber i lang orientering Gludsted-Børgelund nordøst for Hjøllund. Stævnet var på alle måder en succes, men en flok løbske køer kastede desværre en lille skygge over den opfattelse.

Dagen før, om lørdagen, blev stævneplads, mål, beregning, start osv. stillet op. Ligeledes var banelæggerne i skoven for at sætte poster ud. Udgangspunktet var, at den slags stiller man op så tidligt som muligt, så man har en chance for at rette op eventuelle mangler, og stævnet var da heller ingen undtagelse. Ved ankomsten til stævneområdet kunne jeg konstatere, at toiletterne var stillet ca. 400 m fra stævnepladsen. Det viste sig, at en tjenestevillig Troels havde lavet en såkaldt parallelfejl og anvist chaufføren, som leverede toiletterne, en plads foran en bunker, som lå ca. 400 m sydligere end den rigtige bunker.

Problemet blev ikke mindre af, at toiletterne kun kunne flyttes vha. en lastbil, samtidig med at det var lørdag. Jeg besluttede mig for at køre ud i lokalområdet for at se, om jeg



kunne finde en lastbil eller lignende, som kunne flytte toiletterne for mig. Det lykkedes at finde et lastbilværksted, hvor der heldigvis var nogen på arbejde lørdag formiddag! Mekanikeren kendte en lokal landmand, der gerne ville hjælpe, og ca. halvanden time senere havde vi fået flyttet toiletterne til deres rigtige placering. Sidst på eftermiddagen kunne vi afslutte opstillingen for den dag.

Jeg havde besluttet at overnatte på stævnepladsen for på den måde at holde vagt ved alt det opstillede udstyr. Årsagen var, at en flok unge mennesker ved flere lejligheder havde brugt området til



at feste i, og jeg vurderede, at det ikke var værd at løbe risikoen for, at f.eks. vores stævneplads kunne blive vandaliseret af flok kåde unge. For at jeg ikke skulle lege vagtmand alene, havde Martin Dyrlund tilbudt også at overnatte derude. Det blev en hyggelig aften med pizza, chips og øl samt en episode af Barnaby, og natten bød heller ikke på nogen episoder, der spolerede vores nattesøvn.

Søndag morgen blev forløberne sendt i skoven for at kontrollere poster og SI-enheder. Desuden blev de sidste ting stillet op og afprøvet, og kl. 10 var vi klar til at sende 400



Alle foto sendt af Allan Skouboe

forventningsfulde løbere i skoven. I tiden op til søndagen havde jeg fulgt vejrudsigten tæt, da der fra DMI's side var blevet heldagsregn. Heldigvis blev stævnet kun ramt af en halv times kraftig regnbyge omkring middagstid, resten af tiden havde vi tørvejr.

Vi modtog ros fra mange løbere, der udtrykte stor tilfredshed med et veltilrettelagt stævne og nogle rigtig gode baner. Dejlig at opleve, når nu så mange klubmedlemmer havde lagt en stor indsats for at få alt til at fungere optimalt. Sportsligt havde vi også succes: det blev til intet mindre end 7 guldmedaljer, 3 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje – ganske flot!



at stævnet – set fra løbernes side blev en rigtig god oplevelse – både på stævnepladsen og i terrænet. Jeg vil derfor benytte lejligheden til at takke alle funktionsledere og hjælpere for en stor indsats, som alle kan være stolte af.



Desværre slap en flok køer ud af deres indhegning, og spredte sig over et stort område. Enkelte baner krydsede deres indhegning på sådan måde, at løberne udelukkende kom fra én retning og dermed uforvarende kom til at presse køerne op i en krog. Vi havde gjort lodsejeren opmærksom på problemet omkring køerne, men fik lov til at løbe i indhegningen alligevel. Alle køer blev indfanget igen på nær én som blev aflivet pga. et brækket ben.

På trods af den uheldige episode med køerne, som vi har lært meget af, glæder jeg mig over,



DM stafet 2014 – D60

Af Trille Ditlevsen

En dejlig eftersommerdag i september blev DM stafet i orienteringsløb afholdt af Kolding OK i nærheden af Vamdrup – skovområdet hed Fovslet, som vi fandt ved at køre til Ødis Kirke, videre ad markvej og stubmark for at "lande" syd for skoven.

Skoven er kendt for de mange grøfter og en kraftig underskov.

I god tid inden tilmeldingen var jeg faktisk begyndt at træne mere end sædvanligt. Som efterløner har jeg hele 37 timer tilovers, som jeg nu selv kan bestemme over. Jeg har valgt at bruge noget af tiden på torsdagstræning i klubben. Det er både sjovt og givende.

Vi har tre trænere Anne Boye-Møller, Thomas Guldman og Hans Jørgen Vad på skift.

Det rigtig sjove er netop, at vi aldrig træner det samme.

Desuden trænes en meget uhomogen gruppe – lige fra ungdomsløbere, ja, endda en ungarnske juniorlandsholdsløber til herre/dame 60/65.

Alle får noget ud af det, og trænerne er rare. Der er plads til flere løbere torsdag kl. 17.30.

Det giver resultater, kan vi se – også ved vores seneste divisionsmatch.

Tilbage til DM dagen d. 13. september 2014

Stævnepladsen var meget stor, indtil den blev fyldt med jyder, fynboer, sjællændere m.m. – indløbet var meget langt, skiftezone var bred og stor.

Vi, dvs. Tove, Elin og jeg kunne lige skimte mit kort med 6001-2 på ophænget.

Tove skulle løbe første tur, Trille anden og Elin slutte af med tredjeturen.

Torsdag i ugen op til fandt vi ud af, at der faktisk kun var et hold fra OK Pan i vores klasse at kæmpe imod. Vores taktik var derfor: løb sikkert og kontroller postnumrene. Alt kunne ske – en medalje var dog inden for rækkevidde.

Starten gik for Toves vedkommende 11.10, og jeg begyndte alvorligt at kigge efter hende kl. 11.45.

For vores bane var der ingen publikumspost, så min opvarmning fortsatte inde i skiftezone blandt mange andre.

Lillian fra Pan og jeg spejdede sammen efter vores makkere. Heldigvis var det Tove, der kom først efter 51 min. i skoven. Varm og nogenlunde rolig gik jeg i skoven. Banen var på 2,7 km med 12 poster. Min frygt var de mange brombærranker i underskoven, derfor blev der løbet udenom til post 1, 2 og 3. Til post 4 gik jeg på tværs, men det smuttede for mig, og jeg måtte tilbage mod 3'eren.



Trilles bane: Foto: Trille Ditlevsen

Efter post 4 over en dyb grøft + en sti, og så fandt jeg en klippet/slået sti og løb videre udenom for at finde post 5. Rodede lidt for at finde den ved en sten ved en vækstgrænse. Lige på til post 6, udenom til 7, herefter mit længste udenomsvejvalg til post 8. Post 9 i en mose, lidt forsigtigt videre ud til en stor sti, fart på til 10'eren, som var en lille slugt, hvor jeg var ved at skvatte på et gammelt rustent bliktag. Måske har der en gang været et fodersted til dyrene her.



Elin på vej i mål: Foto: Karl Ditlevsen

Inden post 11 igennem noget hidsigt brombærkrat og så post 12 i en lille slugt. Det tog 48 minutter, og Tove fortalte mig, at vi førte. Jeg bemærkede da også, at Else Hass fra Pan stod og ventede i boksen efter Lillian, som jeg overhovedet ikke havde set på min tur.

Jeg havde en god følelse af overskud på banen med at løbe udenom, netop fordi jeg har trænet mere i eftersommeren og vidste, at jeg sagtens kunne løbe udenom uden at miste for megen tid.

Tove og jeg hyggesnakkede, og vi var meget, meget sikre på, at Elin ville fuldføre vores sejr i D60.

Efter 42 minutter var Elin i mål i et meget sikkert løb.

Guldet var vores i Dame 60-klassen, og Tove glæder sig til pølser og brød på Rådhuset i januar.



GULD TIL D60

Tove, Trille og Elin på podiet: Foto: Karl Ditlevsen

(2.6 + 2.7 + 2.7)

1.	6001 Horsens OK 1			2:22:52	
	1 Tove Straarup	51:18	1.	51:18	1.
	2 Trille Ditlevsen	48:50	1.	1:40:08	1.
	3 Elin Holm Jensen	42:44	1.	2:22:52	1.
2.	6002 OK Pan Århus 1			2:57:27	+34:35
	1 Lis L. Carlsen	57:37	2.	57:37	2.
	2 Lilian Sørensen	1:13:13	2.	2:10:50	2.
	3 Else Hass	46:37	2.	2:57:27	2.