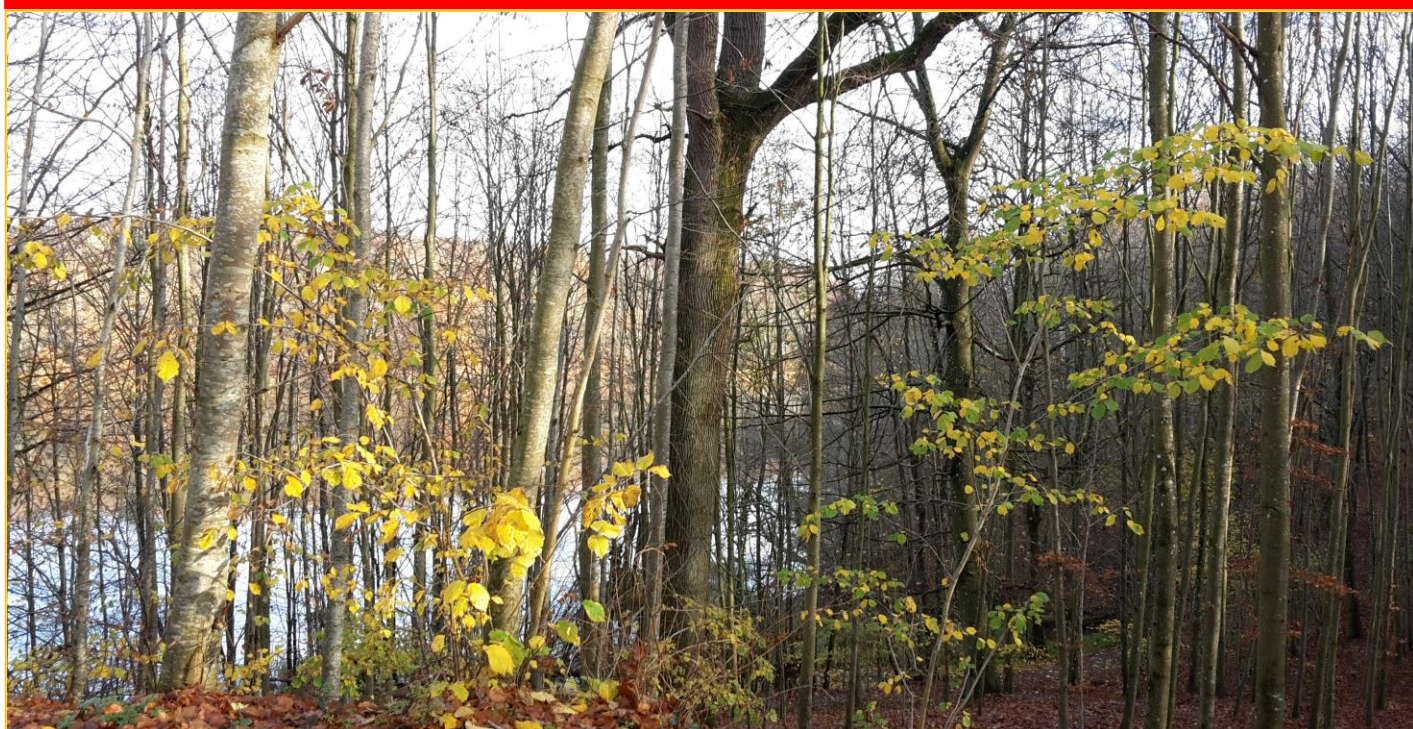




-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

48. årgang . nr. 246 . januar 2019



GODT NYTÅR

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

Medlemsregistrering og -ændringer

Carsten Bai
Østerhøjsvej 9
8700 Horsens
carsten.bai@gmail.com
Tlf. 75 62 46 03

Indbetalinger

Kontingent
Nordea 2500 0721 698 734

Øvrige indbetalinger

Spar Nord 9211 4567 683 767

Løbskonto (tilmelding åbne løb)
Danske Bank 1551 6305113

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 Sørensen
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 marts og deadline er 24. marts 2019



Forside: Bygholm sø med og uden is

Formandens beretning 2018

Af Thomas Kokholm

Mens denne beretning får liv, er Michael Straube, Henning Hansen og jeg netop blevet færdige med oprydningen efter en begivenhedsrig afvikling af Nytårsløbet. TAK til jer begge for at være med til at videreføre dette løb der i den grad tegner Horsens Orienteringsklub. 2018 har på den måde været et særligt år, hvor et generationsskifte ved Nytårsløbet fra Jakob Ravn har fundet sted. Samtidig har det også været afslutning på den nugældende vision 2013-2018 for klubben, og en ny vision tager nu over.



Netop arbejdet med revideringen af visionen har optaget bestyrelsen på en række særlige arbejds møder, og vi gennemførte også et medlemsmøde med temaet at omsætte drømme til handlingspunkter. Værdigrundlaget og missionen for Horsens Orienteringsklub er uforandret — deres ord og mening er et stærkt fundament, som vi fortsat kan bygge visionen på. De handlingsorienterede formuleringer er gengivet herunder, og således gældende til udgangen af 2023:

Vision 2019-2023

Horsens Orienteringsklub vil:

- A. være et attraktivt tilbud fra motion til eliteplan
- B. øge antal medlemmer til 350 i perioden
- C. være blandt landets 5 bedste målt på antallet af medaljer til danske mesterskaber
- D. til stadighed være i orienteringssportens øverste division og deltage i landsfinalen
- E. nytænke klubmesterskab og klubfest til styrkelse af klubbens sociale liv.

For at nå de mål skal vi:

1. løbende tiltrække og fastholde medlemmer
2. skabe rammerne for at medlemmerne udvikler sig sportsligt som orienteringsløbere
3. udbygge og udvikle et godt socialt klubliv
4. styrke klubbens økonomiske fundament
5. uddanne og udvikle nye og flere trænere samt ledere,
6. udbygge en struktur til styrkelse af frivilligheden i klubben
7. støtte talentudvikling med henblik på kvalifikation til orienteringslandshold inden for alle aldersklasser og discipliner under Dansk Orienterings-Forbund
8. sikre grundlaget for idrættens udøvelse i form af orienteringskort, skovadgang og materiel.

Er vi alle klar til at tage fat?

Aktivitetsniveauet har i 2018 også været flot. I har alle været aktive i et hav af træninger, træningsløb, konkurrencer i ind- og udland, og jeg glædes over vores mange aktiviteter i klubhuset. Alt sammen noget der har skabt rammerne for de mange flotte resultater, som vi har hyldet ude på stævnepladserne og i skovene.

2018 har også budt på en udvidelse af de fysiske rammer her på adressen. TAK til Veteranerne for arbejdet med at lukke overdækningen så vi nu har vores materiel lige ved døren. Det skaber overblik, og forhåbentlig vil det også betyde, at vi tager bedre vare på vores ting. Klubben mangler dog stadig en person der ønsker officielt at varetage materielforvaltningen.

Som tidligere lidt statistik der viser aktivitetsniveauet på hjemlige stævner, U-samlinger og kursus-deltagelser

Antal starter	2013	2014	2015	2016	2017	2018	Stigning %
Ungdom (u. 25)	400	548	555	597	**	**	
Seniorer	749	862	915	1.000	**	**	
Samlet	1.149	1.410	1.470	1.597	1.679	1.687	0,5 %

samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	2015	2016*	2017*	2018**	Stigning %
Ungdom (u. 25)	77	91	86	101	99	99	0,0 %
Seniorer	179	182	183	176	180	180	0,0 %
Samlet	256	273	269	277	279	279	0,0 %

*) Optalt pr. 29. december 2017, ** optalt pr. 1. januar 2019 (2018-tal)

Det positive i ovenstående er, at vi har formået at fastholde antallet af medlemmer — også fordelt på de to grupperinger. Vi vil gerne have flere medlemmer, men et mål med flere medlemmer kan ikke stå alene. Ligesom de nytilkomne altid kaster sig ud i orienteringssporten med stor interesse, er det vigtigt for klubben, at nogle også har lyst til at bidrage til fællesskabet, så vi skal kunne tiltrække mange flere — og dermed opleve en nettotilvækst.

Jeg vil gerne gentage min TAK til alle jer, der gør en indsats for klubben. Uden dette er vi ikke en klub, hvor vi kan mødes i et indbydende klubhus. TAK til vores to rengøringsmirakler ved Anne Sofie Harfot og Elanor Henriksen.

Den uegennyttige indsats sikrer os også med opdaterede kort i hånden, planlægning af træninger m.v., så vi kan udfordre os selv og hinanden. Vi spænder vidt i vores individuelle formåen i skoven, men fællesskabsfølelsen er stærk. Den skal bevares og udvikles.

I 2018 blev det til mange flotte podiepladser, og I har hjembragt mange medaljer i klubbens navn. Det er et forhold vi kan og skal fastholde. Høje ambitioner er dermed også ensbetydende med, at der skal være træning og orienteringsløb på et højt niveau, der sikrer en fortsat udvikling af os alle. I mange henseender skal vi fastholde denne førerposition, det forventes der af os. Jeg synes også, at

medlemmerne i bred forstand besidder evnerne og lyst til at sikre, at det også er tilfældet fremover.

Temaet omkring lørdagsløb og vores tirsdagsvagter udgør kernen i klubben, og speciel TAK til alle jer der har påtaget jer en tjans her. Vores sjæl ligger i, at vi netop har et klubliv, hvor et måltid jo binder os yderligere sammen. Listen for 2019 hænger allerede i klubhuset og den bliver løbende opdateret på hjemmesiden. Det er mit håb, at vi kan fortsætte denne tradition — det kræver naturligvis behørig opbakning.



Beringsstafetten synes at slå rekorder med flere deltagere år for år, og parken summede af liv og løbeglade mennesker. Det er på mange måder et eftertragtet arrangement, vi sammen med Atlética, har i Horsens. TAK til alle der er involveret i arbejdet.

Mange store og små bedrifter og indsatser har ikke været nævnt — det betyder dog ikke, at de ikke har været værdsat.

To nyskabelser har set dagens lys. Den ene er henlagt til den mørke tid på dagen, men ikke desto mindre fantastisk at opleve, at vi kan aktivere nye motionsglade mennesker, der ønsker at prøve kræfter med vores sport. Dark Trail Horsens og Byorientering skal vi nok se meget mere til i den kommende tid. Her gælder det om at holde fast og være vedholdende.

Det er desværre blevet en alt for kort periode for vores nye kasserer, idet Jette Steffensen træder ud af bestyrelsen. TAK for at du kastede dig over tallenes verden. Heldigvis har vi en erstatning på plads, idet Erik Warncke har accepteret at indtræde på posten og overtager dermed det sidste år i den nu-gældende valgperiode.

Igen i år har vi en større flok af ungdomsløbere og seniorer, der tager plads ved Horsens Kommunes årlige idrætsprisuddeling — det er velfortjent.

Tak for året 2018 til bestyrelsen og alle medlemmer — og husk så: “at det vigtigste i orienteringsløb er det, som foregår mellem start-trekanten og dobbeltcirklen!”.

T. Jøhn

Ungdomsudvalgets beretning 2018

Af Mads Mikkelsen

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på frivilligt arbejde, derfor vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke alle, der direkte eller indirekte har bidraget til ungdomsafdelingens aktiviteter!

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Irene Mikkelsen, Andrea Höhnke, Christian Bøje, Runa Iversen og undertegnede, desuden er Elise Keller netop indtrådt. Mette Kokholm og Maiken Thyssen forlod i 2018 efter mange års tjeneste ungdomsudvalget. Tak til ungdomsudvalget!

Horsens OK og ungdomsafdelingen er afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage med ideer eller indsats. Det kan være som hjælpetræner, turarrangør eller noget helt andet. Hvis du syntes du mangler noget for at lige præcis dit barn kan udvikles som orienteringsløber, hører vi gerne om det.



Starten til JFM stafet, 18. august i Fløjstrup.

Træning af Børn og Unge

I efteråret 2017 indledte Dansk Orienterings-Forbund deres projekt Træning af Børn og Unge, TBU. Projektet startede med et pilotprojekt, hvor Horsens OK var en af klubberne. Pilotprojektet indeholdt 3 besøg fra Tue Lassen, som deltog i træningerne og bagefter delte sine observationer med os. Tue gav også en del input til, hvordan vi har valgt at sammensætte træningen i forhold til indhold, antal trænere, stederne for træningen og motivation af forskellige grupper mv. Ud fra Tues råd delte vi først den udendørs vintertræning op i to grupper med Nicklas Mønster som træner for den yngste gruppe. Nicklas sagde også ja til at træne gruppen om torsdagen, da vi i foråret startede med 2 grupper til den fysiske træning. Opdelingen betyder, at træningen målrettes aldersgrupperne

bedre. Dvs. at den yngre gruppe 10-13 år kan træne mere legepræget end de ældre, som træner mere traditionelle intervaller.

Fra sommerferien indførte vi et 4. hold til tirsdagstræningen, idet vi oprettede holdet ungdomsløberne for gruppen fra ca. 14 år og ældre for at kunne målrette træningen bedre mod den gruppe. Dette var muligt, da vi nu har 8 ungdomstrænere til tirsdagstræningen.

Endelig indførte vi fra november, at lørdagstræningen for ungdomsløberne startes af en ungdomstræner.

Desuden havde vi 5 trænere på TBU-pilotkurserne, hvor de bl.a. lærte om orienteringsteknik, løbestiløvelser mv. viden som bliver flittigt anvendt i træningen.

Horsens OK har dermed fået stort udbytte af at deltage i TBU-pilotprojektet, vi venter spændt på fortsættelsen.

Tirsdagstræning

Tirsdagstræningen er den grundlæggende aktivitet og en forudsætning for ungdomsarbejdet. Der er tirsdagstræning hele året rundt. Om vinteren med fysisk træning og om sommeren med orienteringsteknisk træning.

Deltagerantallet i 2018 var på niveau med 2017. Således var der i foråret 53 (2017: 49) og i efteråret 47 (2017: 48) faste deltagere til tirsdagstræningen. I ungdomsudvalget har vi det mål, at vi gerne vil være flere, det er derfor ikke helt tilfredsstillende at vi ikke er blevet flere. Men vi giver ikke op! –Vi fortsætter arbejdet i 2019 under 2 overskrifter:

Teenageprojekt: Aktiviteter med det formål at udvikle vores mange løbere i 13-17 års alderen. Det er oplagt, at det kræver noget andet at være sportsklub for teenagere end for U-12 løbere. Samtidig er konkurrencen om de unges tid hård med skoleskift til efterskole og ungdomsuddannelse som de begivenheder der betyder, at nogle af de unge stopper. Vi vil forsøge at skabe sportslig udvikling for den enkelte i et godt socialt miljø for at udvikle vores ungdomsløbere.

U-12 projekt: Aktiviteter med det formål at tiltrække og udvikle yngre løbere til at deltage i konkurrencer og ungdomskurser. Vejen til de yngre løbere går i høj grad igennem deres forældre, som også skal motiveres af at komme ud at løbe orienteringsløb og mærke fascinationen ved at finde vej i skoven ved hjælp af kort og kompas.

Tak til trænerne

Skovfræsere 6-9 år: Ida Thesbjerg og Maiken Thyssen, fra sommerferien Anne Sofie Harfot.

Stifinderne 9-11 år: Irene Mikkelsen og fra sommerferien Elise Keller.

Konkurrenceløbere 12-13 år: Nicklas Mønster og Runa Iversen.

Ungdomsløbere 14-21 år: Astrid Ank og, Mathias Mønster, før sommerferien Mátyás Penték.

Introhold for voksne og ungdomsløbere +15 år: Per Mønster (breddeudvalget).



Kortudvalget sørger for opdaterede kort, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænerne lægger baner, forbereder og gennemfører træningsøvelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og have frugt med.

– Alt i alt et imponerende stykke arbejde, som ungdomsudvalget vil takke alle medvirkende for!

Torsdagstræning

I 2018 er det lykkedes at bibeholde torsdagstræningen som en fast ugentlig træning året rundt. På grund af tiltaget med at have 2 trænere er deltagelsen øget med en gruppe løbere fra 10-12 år. Så i efteråret har vi haft et gennemsnitligt fremmøde på 11,5 løbere. Torsdagstræningen indeholder således 2 grupper, dels de 10-12 årige og dels de 13-17 årige. Dermed kan træningen målrettes de to aldersgrupper. Trænerne har primært været Nicklas Mønster, Mátyás Penték og Astrid Ank Jørgensen, men flere har bidraget.

Løbsdeltagelse

Ungdomsafdelingen prioriterer deltagelse i konkurrenceløb. Det giver oplevelser af mestring, når løberne bruger det, de har lært til træning, og det giver gode sociale oplevelser, når man er sammen med de andre ungdomsløbere fra egen og andre klubber. Derfor arbejder ungdomsudvalget hele tiden med at få de mange der deltager til træning om tirsdagen med til løb. Det gælder i første omgang klubbens lørdagsløb, men også til egentlige løb. Vi har derfor i år gentaget Midtjysk Ungdoms Liga.

Formålet med Midtjysk Ungdoms Liga er at få især nye løbere ud til løb ved at lave en løbsserie med løb i forårsperioden med begrænset køreafstand i det midtjyske område og et sammenlagt resultat, så den enkelte løber kan følge sin udvikling og til sidst kåre nogle vindere. Vores eget Forårsløb indgår i løbsserien, sammen med løb i Silkeborg, Herning og Aarhus. **Midtjysk Ungdoms Liga gentages i foråret 2019.**

Vi har gennem de sidste år målt løbsdeltagelsen ved årets divisionsmatcher. 2018 kunne ikke leve op til det fantastiske 2017 hvor gennemsnittet var 30 ungdomsløbere over de tre divisionsmatcher. I 2018 blev det til 24 løbere i Nordre Feldborg Plantage og Alstrup Krat og 22 løbere i Rosenholm og dermed gav 2018 et gennemsnit på 23,3 løbere.

Vi vil blive ved med at arbejde for at få ungdomsløbere med til løb. Det nye reglement for divisionsturneringen, der træder i kraft fra årsskiftet, gør det endnu vigtigere at have mange ungdomsløbere med. Så hermed en opfordring til at komme med ud at løbe konkurrenceløb.

Klubture

Klubture er også vigtige for udviklingen af ungdomsløberne. Det giver oplevelser af nye terræntyper, hvilket udvikler evnen til at omsætte terræn til kort og omvendt. Desuden giver det ekstra tid til at være sammen og dermed ekstra sociale oplevelser. Ungdomsafdelingen arrangerede i 2018 klubtur til DM Sprint weekenden i Hillerød og klubtur i efterårsferien til Skåne.

Efterårsferien gik i år som noget nyt til Skåne. I år var vi 27 deltagere. Vi boede i OK Bokens klubhus i Perstorp. Klubhuset var indrettet med gode muligheder for hyggesnak i forskellige lokaler, end der har været de sidste par år på vandrehjemmet i Göteborg. Vi måtte derimod køre lidt længere til træningsløbene, så det blev dagsudflugter og frokost i klubhus ved Glimåkra, hvor vi trænede frem mod 10-mila 2019 og i Åhus, hvor vi trænede i de lækre strandskove på Østkysten af Skåne. Endelig trænede vi nogle gange ved Perstorp. Vi fik også tid til en Elgsafari og masser af hygge og godis. Turen var præget af supergodt vejr, ingen regn og fine temperaturer. Tak til alle der var med og bidrog til en god tur!

Turene var åbne for hele klubben – ikke kun ungdomsløbere. Vi vil igen i 2019 opfordre alle til at tage med!



Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget har henover året lavet en række sociale arrangementer:

Bl.a. afsluttede vi forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til BE-RINGSstafetten. Mette og Mathias Klinge Cornelius arrangerede sommer- og julehygge for løberne på konkurrence-/ungdomsholdet. Andrea Höhnke m.fl. arrangerede girlcamp i september for piger over 14 år fra nordkredsen. Et arrangement der bestod af træningsløb, overnatning på Fængslet og MTBO i Åbjergskoven på nytegnat kort til formålet. Desuden var vi en tur i svømmehallen. Især Mette og Mathias skal have ros med på vejen for deres initiativer uden for ungdomsudvalget. Det er rigtig godt, når der opstår aktiviteter blandt løbere og forældre, så kom endelig med jeres forslag.

Vi har ikke haft ungdomsfester for løberne op til 12 år, fordi vi ikke har haft frivillige til det i år. I november annoncerede vi efter arrangører til sociale aktiviteter og Charlotte og Morten Wilsky meldte sig til at stå i spidsen for at arrangere nogle fester eller lignende, men de kan godt bruge hjælp, så har du lyst til at hjælpe med et par sociale arrangementer et par gange eller tre om året skal du bare sige til!

Forårsløbet

I år gennemførte ungdomsafdelingen det tredje Forårsløb. Det skete den 6. maj i Bjerre Skov, med Theresa Skouboe som stævneleder og Jacob Klærke Mikkelsen som banelægger.

Ideen med Forårsløbet er, at det så vidt muligt skal arrangeres af ungdomsløbere. Derigennem introduceres ungdomsløberne til det frivillige arbejde som løbsarrangør for give at give oplevelser og stolthed ved at organisere i fællesskab.

Årets Forårsløb blev det hidtil største med over 350 deltagere, idet løbet blev brugt som divisionsmatch for nordkredsens 2. og 3. division. Løbet blev afholdt med succes og stor tilfredshed blandt

løberne, men var pga. divisionsmatchen også en lidt større mundfuld end de andre år. Da Forårsløbet 2019 også er en divisionsmatch holder ungdomsløberne en pause fra arrangørarbejdet. **I stedet opfordres ungdomsløberne til at bidrage til at arrangere lørdagsløb!**

Sportslige resultater

Antal ungdomsmedaljer fordelt på år:

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Antal	2	2	9	10	18	19	21

Det var fantastisk, at ungdomsløberne kunne vinde 21 medaljer i 2018. Dermed gentages det ekstraordinært gode resultat fra 2016 og 2017. Medaljerne blev vundet af hele 11 forskellige løbere, hvilket også er fantastisk. Resultatet betød også, at vi kunne forbedre sidste års placering som den 3. mest vindende ungdomsklub målt på DM medaljer og blive nr. 2 i Danmark. Kun overgået af FIF Hillerød!

DM medaljer 2018	Ultra Lang	Sprint	Sprint stafet	Mellem	Stafet	Lang	Nat
Kristine Skouboe, D-10				Bronze			
Johanne Skouboe, D-12	Guld	Guld	Guld	Sølv	Sølv	Sølv	Sølv
Ella Klærke Mikkelsen, D-12		Bronze	Guld		Sølv		
Esther Henriksen, D-12					Sølv		
Lukas Bergmann Verhelst, H10			Guld	Bronze		Bronze	
Frederik Brynning Bøje H-12		Guld	Guld				
Theresa Skouboe, D-14	Sølv	Sølv	Sølv		Guld	Bronze	Sølv
Elanor Henriksen, D-16	Bronze	Sølv	Sølv	Sølv	Guld		
Rebecca Loft Thyssen, D-16					Guld		
Jonas Ellegård Kokholm, D-14			Sølv				
Jacob Klærke Mikkelsen, H-14			Sølv				



Medaljevinderne fra DM Mix sprint stafet 27. maj i Hillerød,

Ungdomsløberne vandt 14 medaljer til Jysk Fynske Mesterskaber (JFM), hvilket var lidt under 16 i 2017 og 15 medaljer i 2016.

Jysk Fynske medaljer 2018	Sprint	Stafet	Lang
Esther Henriksen, D-12		Guld	
Johanne Skouboe, D-12	Guld	Guld	Sølv
Ella Klærke Mikkelsen, D-12	Sølv	Guld	
Lukas Bergmann Verhelst, H-10		Guld	Guld
Elias Fuglgard, H-12		Guld	
Frederik Brynning Bøje, H-12	Bronze	Guld	
Theresa Skouboe, D-14	Bronze	Guld	Sølv
Laura Holm Nielsen, D-16		Guld	
Elanor Henriksen, D-16	Sølv	Guld	Guld
Jonas Kokholm, H-14		Guld	
Alfred Keller		Guld	
Benjamin Buhl		Guld	
Alberte Loft Thyssen, D-18			Sølv

Som en ekstra bonus blev Elanor Henriksen udtaget som en af 4 piger til det danske U-16 landshold, og repræsenterede Danmark til EYOC i Bulgarien.

Ungdomsudvalget er meget tilfredse og stolte af de fantastisk gode resultater, især de tre stafetter skal fremhæves. DM sprintstafet i Hillerød, hvor ungdomsløberne oven på sidste års nedtur på hjemmebane i Horsens vandt medaljer med begge hold (guld i D/H-12 og sølv i D/H-16).

JFM stafet i Fløjstrup var også fantastisk da Horsens OK vandt guld i hele 4 klasser – 4 forskellige sejre med spurtopgør i H-12, tætte opgør i D-12 og D/H max 43 og en stor sejr i D-16.

DM stafet i Harrild Hede med spændende opgør, der resulterede i 2 medaljesæt nemlig sølv i D-12 og guld i D-16!



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Træningsudvalgets beretning 2018

Af Tommy Jakobsen

Hermed beretning for 2018 om aktiviteter i regi af Træningsudvalget: Lørdagstræningsløb, teknisk træning, divisionsturnering, danske mesterskaber og klubmesterskaber!

Lørdagstræningsløb

Der er i 2018 gennemført 36 lørdagstræningsløb i Horsens OK. Alle planlagte løb blev afviklet om end et enkelt løb var meget tæt på aflysning, da der først i 11. time meldte sig en arrangør.

Det gennemsnitlige deltagertal har været 65 løbere, hvilket er næsten uændret i forhold til de to foregående år. Der kan altså konstateres, at vi har en ganske stabil og ganske høj tilslutning til vore lørdagstræningsløb. I Træningsudvalget er vi sikre på, at baggrunden for den store tilslutning skal søges i det faktum, at vi i Horsens OK har tradition for et stabilt tilbud om træningsløb af en høj kvalitet.

Det er vigtigt, at der hver gang er baner til løbere på alle niveauer. Dette sikrer vi ved at følge konceptet med et aftalt antal baner, aftalte sværhedsgrader samt aftalte banelængder. Det vil vi gerne takke arrangørerne for at bidrage til.

Lørdagsløb er noget, vi giver til hinanden, og med så mange deltagere, bør det ikke være svært at finde arrangører til løbene. Skriv jer på terminslisten og hvis nogle skulle mangle en makker, så kontakt Træningsudvalget og vi vil finde en løsning. Der vil i øvrigt, i lighed med tidligere år, blive tilbudt kursus i Condes/banelægning. Datoer vil blive slået op inden længe.



Teknisk træning

Træningsudvalget har i 2018 haft følgende tilbud om orienteringsteknisk træning:

- Oplæg i februar om terræntyper og optimal forberedelse til årets DM løb
- Kursus i banelægning og Condes to aftener i februar og marts
- Kursus i analysering og evaluering af egne løb en aften i marts
- Oplæg til JFM'er, DM'er, Påskeløb, NJ 2-dages samt divisionsmatcher
- 2 Superlørdagsløb med momenttræning.

Desuden var der arrangeret læringstur 15. april i Husby Klitplantage. Desværre viste det sig under rekognosceringen, at terrænet var uegnet til formålet, og turen måtte aflyses. Heldigvis lykkedes det i al hast at stille et "almindeligt" træningsløb på benene i Ølsted.

Der har været god tilslutning til de enkelte arrangementer, og et lignende program for 2019 er under udformning.

Divisionsturnering

2018 var det svære "år 2" efter at Horsens Orienteringsklub i 2017, for første gang i mere end 30 år, kvalificerede sig til landsfinalen og der triumferede med en sølvmedalje.



Deltagerne i årets 1. division i Nordkredsen var Silkeborg OK, OK Pan, Herning OK og Horsens OK. Vi vidste at Silkeborg var meget opsatte på at revanchere sig i forhold til forrige år og de stillede med meget stærke hold til både den første match i april i Nordre Feldborg Plantage og til den anden i Alstrup Krat i september. I begge matcher sluttede vi desværre som 3'er efter både Silkeborg og Pan efter knebne nederlag, og vi måtte derfor se disse to hold tage pladserne i landsfinalen.

I stedet måtte vi tage til op-nedrykningsmatch 23. september i Rosenholm. Her var modstanderne Aalborg OK, Herning OK og Viborg OK. Ved denne lejlighed fik vi markeret vores status som 1. divisionshold ved at vinde ganske komfortabelt over alle 3 konkurrenter. Vi er således klar til at tage kampen om finalepladserne op igen her i 2019.

Det er fortsat ambitionen, at vi skal blande os helt i toppen og resultatet i 2017 viste, at det er muligt, når vi stiller

op med alle vore gode løbere. Fra 2019 er der ændret i regelsættet for divisionsturneringen. Det er nok for tidligt at gætte på, hvorvidt dette vil styrke eller svække mulighederne for Horsens OK, men vi vil bringe en opsummering på ændringerne inden længe.

Danske mesterskaber

Horsens OK endte i 2018 på 7. pladsen i orienteringssportens DM medaljestatistik, hvor der gives 3 point for en guldmedalje, 2 point for sølv og 1 point for bronze. Resultatet er en enkelt plads ned i forhold til 2017, men med et enkelt point mere end i 2017.

Top 8 i statistikken ser således ud:

Nr.	Klub	Guld	Sølv	Bronze	Point
1	Tisvilde Hegn OK	23	20	14	123
2	OK Pan Århus	20	15	13	103
3	FIF Hillerød	20	10	12	92
4	Silkeborg OK	17	15	10	91
5	Søllerød OK	16	11	7	77
6	Allerød OK	12	10	15	71
7	Horsens OK	10	14	8	66
8	OK Øst Birkerød	12	6	11	59

DM-medaljerne er vundet af 20 forskellige medlemmer:

DM nat: Guld til Rikke Holm Jensen. Sølv til Johanne Skouboe og Theresa Skouboe



DM sprint: Guld til Johanne Skouboe, Irene Klærke Mikkelsen og Frederik Brynning Bøje. Sølv til Theresa Skouboe, Elanor Henriksen, Britta Ank Pedersen, Jonas Klærke Mikkelsen og Kent Kragh. Bronze til Ella Klærke Mikkelsen.

DM sprintstafet: Guld til Johanne Skouboe, Lukas Bergmann Verhelst, Ella Klærke Mikkelsen og Frederik Brynning Bøje.

DM ultralang: Guld til Johanne Skouboe og Kent Kragh. Sølv til Theresa Skouboe og Irene Klærke Mikkelsen. Bronze til Elanor Henrik-

sen.

DM mellem: Guld til Aase Thyssen. Sølv til Johanne Skouboe og Elanor Henriksen. Bronze til Kristina Skouboe, Elin Holm Jensen og Lukas Bergmann Verhelst.

DM stafet: Guld til Elanor Henriksen, Theresa Skouboe, Rebecca Loft Thyssen, Irene Klærke Mikkelsen, Susanne Loft Thyssen og Rikke Holm Jensen. Sølv til Ella Klærke Mikkelsen, Esther Henriksen og Johanne Skouboe.

DM lang: Sølv til Johanne Skouboe. Bronze til Rikke Holm Jensen, Theresa Skouboe og Lukas Bergmann Verhelst.

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2018 gennemført ved NightChamp-løbet i Silkeborg Sønderskov 22. februar med 38 tilmeldte. Klubmesterskab dag blev afviklet 23. september sammen med op-/nedrykningsmatchen i Rosenholm, og der var 83 deltagere.

Championpokalen blev i 2018 vundet af Johanne Skouboe med imponerende 996 point ud af 1000 mulige. I alt 115 medlemmer har deltaget i mindst 1 af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen.

Træningsudvalget

Træningsudvalget har siden generalforsamlingen i januar 2018 bestået af: Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Nicolaj Nielsen, Henrik Henriksen, Britta Ank Pedersen og Tommy Jakobsen.

Udover udvalget har følgende bidraget til gennemførelse af Træningsudvalgets aktiviteter i 2018 og de fortjener en stor tak for arbejdet:

Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen

Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden

Elin Holm Jensen og Troels Jensen: Stafetholdsættere

Henning Hansen: Skovkontakt

Niklas Ingwersen: Teknisk træning

Michael Straube: Bus til divisionsmatcher

Også en stor tak til alle de medlemmer, der påtager sig at arrangere lørdagsløb året igennem. Tak for indsatsen i 2018 – vi håber, at I vil give en hånd igen i 2019.

Dette var min første beretning som formand for Træningsudvalget. Det har været et både spændende og udfordrende år for mig som helt ny i udvalgsarbejdet. Lykkeligvis har jeg fået rigtig god hjælp og opbakning fra de rutinerede kræfter i både udvalg og bestyrelse. Mange tak for det.

Kortudvalget 2018

Af Frank Krog Jensen

2018 har budt på mange opgaver til kortgruppen. Der har været både større og mindre imellem hinanden. Nedenfor er de områder, som er blevet rekognosceret/revideret og tegnet i det forløbne år.

- Bjerre – blev færdiggjort i starten af året, så den var klar til divisionsmatchen i maj
- Hårsbjerg – et stort projekt, da arbejdet skulle laves helt fra bunden. Troels Jensen brugte rigtig mange timer i skoven, inden den var klar til JFM i august.
- Sukkertoppen – blev revideret inden vores træningsløb i august
- Ustrup – blev klar inden forårets træningsløb
- Ølsted – vores populære træningsskov blev også gjort klar til foråret
- Tønballegård – et af de steder hvor vi har faste poster
- Bygholm/Åbjergskoven – bliver gjort klar hvert efterår inden vores vintertræningsløb



Sprintområder og skolekort

- Brædstrup – området øst for hovedgaden inkl. Folkeparken blev gjort klar til Park Tour i maj. Siden hen er et område vest for hovedgaden også tegnet.
- Fængslet og Horsens NV blev revideret i sommerens løb. Udenlandske gæster og et publikumløb fik glæde af dette i sensommeren.
- Gedved skole og nærområde, samt dele af Gedved by blev tegnet af den debuterende tegner Allan Thesbjerg. Blev brugt til demonstrationsløb i efteråret.
- Højvangsskolen – blev tegnet af en af skolens tidligere elever, Thomas Emil, i løbet af vinteren, således at skolens elever i 2018 har haft glæde af en masse faste poster på deres område.
- Livsstilcentret i Brædstrup – fik lavet forslag til faste poster og tilhørende baner, som vi har gjort med skolekort.
- MTB gruppen udarbejdede kort over Åbjergskoven, Bygholm Park og området ved Fængslet, inden MTB dobbeltsprinten i oktober

Igangværende opgaver og opgaver i 2019

- Sukkertoppen – der lægges sidste hånd på skoven i starten af året, så den bliver klar til divisionsmatchen i april
- Gludsted/Børgelund – kortet skal revideres og noget skal nytegnes inden DM nat, som vi skal afholde i marts 2020.
- Boller Overskov og Klokkedal – bliver revideret og nytegnet i den første del af 2019, hvilket åbner op for nye træningsmuligheder i dette område.
- Lund – et skovområde nordøst for byen nytegnes. Derudover noget af det nærliggende byområde.
- Horsens City – bliver revideret med henblik på JFM sprint i juni måned
- Skanderborg Dyrehave – ikke helt afklaret, hvor meget der gøres ved dette område

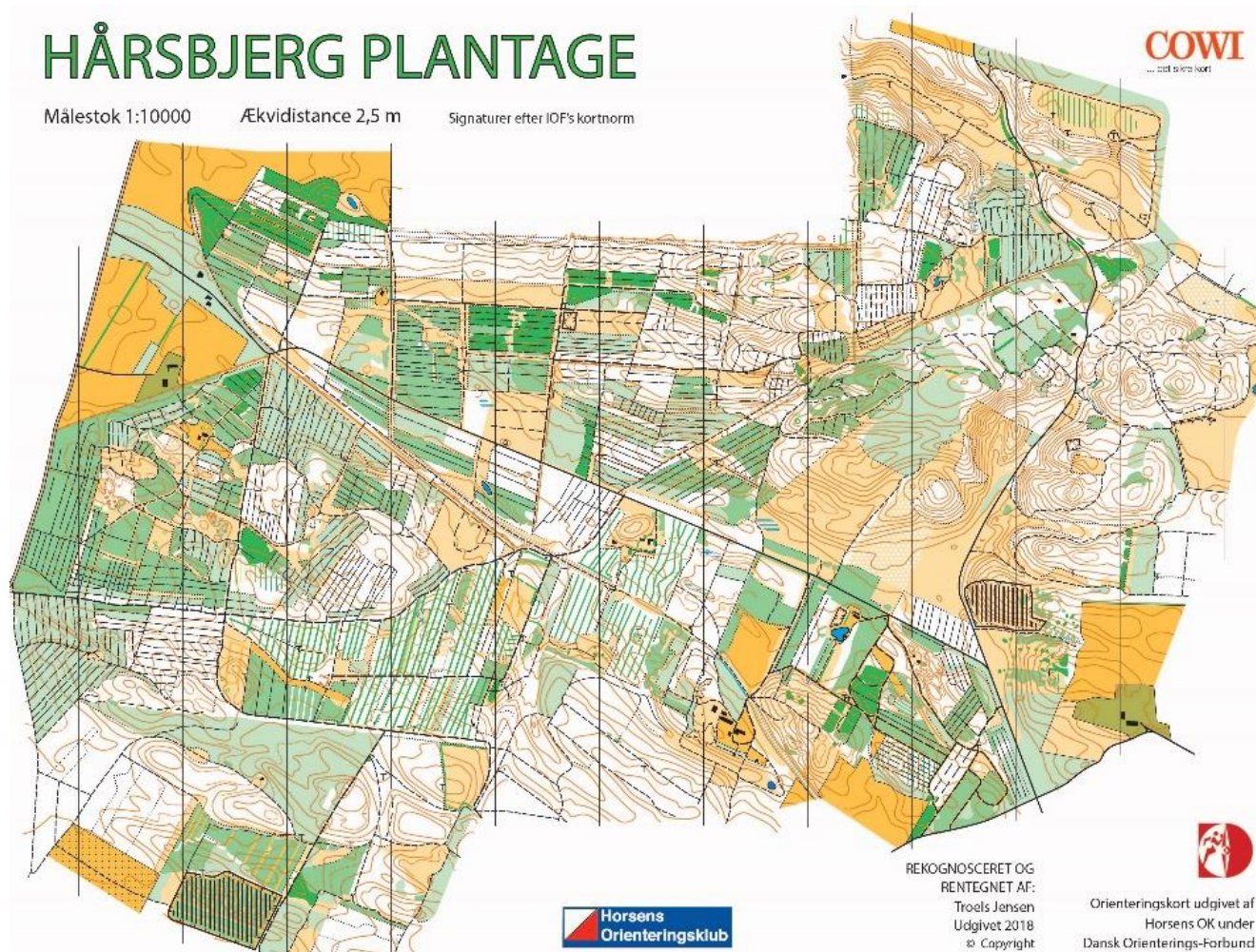
Kortgruppen består lige nu af

Nicolaj Nielsen, Troels Jensen, Michael Straube, Poul Erik Christensen, Jørgen Thyssen, Karsten Stald, Bent Vestergaard (holder pause pt), Axel Stobberup (nedsat tid), og Tage Baun.

Henning Hansen deltager også i kortgruppens møder, da Henning har kontakten til skovejerne, mens jeg selv er gruppens formand og gruppens bindeled til bestyrelsen.

Gruppen har brug for nye tegnere til fremtidens opgaver. Der kræves ikke særlige forudsætninger, blot er det vigtigt med et stort gå-på mod.

Tak for det store arbejde, der er blevet udført af kortgruppens medlemmer i årets løb. Korttegning og rekognoscering er et meget tidskrævende arbejde, som vi skal huske at påskønne, når vi løber i skoven.



Horsens Ok's arrangementer i 2018

Af Frank Krog Jensen

Også i 2018 stod der Horsens OK som arrangør af flere løb. På en absolut iskold aften arrangerede Tove og Peer Straarups team endnu en gang en afdeling af **Natuglen**, denne gang i Grund skov. Løbet blev afviklet på en aften med iskold blæst, og aftenen forinden havde der været et tilsvarende arrangement i sydkredsen. Deltagerantallet blev derfor lavere, end vi tidligere har oplevet.

I starten af maj arrangerede vores ungdomsløbere endnu en gang **Forårsløbet**, som samtidig fungerede som en afdeling af **Midtjysk Ungdomsliga** – og ikke at forglemme blev der også afviklet en **2. –**



3. divisionsmatch. Theresa Skouboe stod for stævneledelsen, mens Jacob Mikkelsen kreerede banerne i den kuperede Bjerge Skov. Der var passende hjælp fra forældre og andre på dagen, men hatten af for de unge, som gik til opgaven med stort gå-på mod. Næsten 400 løbere kom i skoven, og de var tilfredse både med baner og arrangementet. De fik også masser af sved på panden på denne skønne og varme forårsdag.

Der var også masser af glade børn, da vores flittige veteraner havde dækket op til **Skolernes Find vej Dag** senere i maj i Åbjergskoven. Dagens midtpunkt var vores klubhus, og vejret var fantastisk, som vi oplevede det hele sommeren. Basis var derfor lagt for en super dag, hvor eleverne skulle nå rundt til så mange poster som muligt indenfor 30 minutter. Der blev konkurreret klassevis på de tre klassetrin – 4., 5. og 6. årgang. Efter mangepostløbet kunne eleverne få testet deres hurtighed på to sprintbaner, hvor hver elev fik to forsøg til at sætte en god tid.

Det var en fornøjelse at iagttage, hvordan børnene tydeligvis nød den megen aktivitet i skoven. Vores veteraner med Aase Thyssen i spidsen for arrangementet var også særdeles aktive på dagen, idet de sørgede for, at dagen forløb fuldstændig planmæssigt for de 450 deltagende elever, som var fordelt på 19 klasser fra 5 forskellige skoler.

Horsens OK skulle i august arrangere **JFM Lang**. Lars Sørensen stod sammen med Gitte og Per Mønster i spidsen for dette stævne, mens Tove og Peer Straarup tog sig af banelægningen i Hårsbjerg Plantage, som til dagen var blevet nytegnet af vores egen Troels Jensen. Det var mange år siden en orienteringsløber sidst havde været i denne skov, som ligger godt gemt af vejen i det midterste Jylland ikke så langt fra Gudenåens udspring.

JFM lang er et stort arrangement, ikke mindst for banelæggerne, da der skulle være en bane for hele 63 klasser plus de 6 åbne! Det kræver mange timers banelægning og særdeles mange poster i skoven. Lidt over 400 løbere – heriblandt hele den danske juniorelite – havde valgt at nyde godt af de mange timers frivillige indsats fra Horsens OK medlemmerne.

Til sidst skal vi ikke glemme, at vores lille, men meget dynamiske og resultatskabende MTBO-afdeling på en dejlig efterårsdag i oktober arrangerede en **dobbelt sprint** for landets MTBO-ryttere. Ole, Camilla og Rasmus Søgaard samt Oliver Friis havde allieret sig med flere korttegnere fra kortgruppen, således at først Bygholm Park og området ved Fængslet kunne danne rammen om et bysprintløb, mens Åbjergskoven om eftermiddagen lagde skov til det andet sprintløb – en skovsprint. Ca. 70 MTBO'ere fra hele landet deltog i dette lille, men særdeles hyggelige MTBO-løb, hvor man ikke kunne undgå at lægge mærke til, at rytterne hyggede sig gevaldigt med hinanden, når de ikke lige

konkurrerede. Vores dejlige klubhus og området udenfor var udgangspunktet for arrangementet, som relativt få mennesker havde stablet på benene.

Hvad ser vi frem mod i 2019?



Tove og Peer Straarups team arrangerer endnu en gang en afdeling af **Natuglen**. Efter sidste års kuldeoplevelse er det kommende års løb lagt med udgangspunkt i klubhuset og med Åbjergskoven som løbsomåde. Løbet skal foregå den 7. marts, og vil være perfekt træning frem mod DM nat, som ligger senere på måneden. Rygtet vil vide, at Susanne serverer suppe efter løbet, så der er masser af grunde til at melde sig til dette løb – se også indbydelsen, som allerede ligger på O-service.

Senere på foråret – den 14. april – skal vi endnu en gang arrangere en **2. – 3. divisionsmatch** samt en afdeling af **Midtjysk Ungdomsliga**. Denne gang på Sukkertoppen, hvor banelæggerne Britta og Hans Jørgen allerede er i gang med at forberede O-løb af højeste klasse til en dag, hvor vi forventer mange gæster, da terrænet er perfekt som opvarmning til dette års junior VM. Ungdomsløberne får et friår som arrangører, så i stedet må vi lidt ældre træde til – med undertegnede som stævneleder.

Skole OL står der på programmet, når en masse 5.-6. klasser forhåbentlig indtager Bygholm Park den 15. maj. Skole OL afløser Skolernes Find vej Dag. Indholdet på dagen vil være det samme som tidligere; det nye er, at den bedste 5. og 6. klasse nu kvalificerer sig til en finale, som PAN arrangerer i juni i Aarhus-området. Karsten Stald vil sammen med vores veteraner tage sig af dette arrangement.

Søndag den 2. juni arrangerer vi **JFM sprint** i Horsens City. Løbet kommer til at foregå i centrum af Horsens. Vi har i skrivende stund endnu ingen stævneleder eller banelægger til stævnet, så vi håber meget, at en evt. læser af dette har lyst til at springe til en af disse opgaver. Lars Sørensen har allerede trukket i trådene, hvad angår tilladelser fra kommunen, stævneplads og parkeringsområde, og Lars er også parat med hjælp, når øvrige tilladelser skal trækkes hjem. Så på den måde er både stævneleder og banelægger sikret en masse hjælp til de lidt tungere opgaver ved dette stævne.

Ude i horisonten – marts 2020 – lurer **DM nat**, som vi har committed os til at lave. Nicolaj Nielsen har givet tilsagn om at lave baner – mange tak for det. Løbsområdet bliver Vrads Nord. En snarlig udnævnelse af en stævneleder står højt på ønskesedlen!

Til sidst – en stor tak til alle jer, der har hjulpet til med at afvikle stævner i det forgangne år. Uden jeres indsats kan intet lade sig gøre. Håber, at mange også i det kommende år vil byde ind med hjælp til afvikling af stævner – jo flere, der byder ind, jo mindre er der til hver enkelt, og jo større er chancen for, at man kan skiftes til at løse opgaverne.

Godt nytår til alle!

Eliteudvalgets beretning 2018

Af Mads Mikkelsen

Eliteudvalget i Horsens OK består på 5. år af Flemming Thyssen og undertegnede.



Camilla Søgaard vinder VM guld i MTBO i østrig

2018 blev et resultatmæssigt fantastisk år!!!!

Camilla Søgaard vandt i år sit første internationale mesterskab, det var i disciplinen fællesstart, hvor det endelig lykkedes at skifte sølv og bronze ud med guld. Camilla vandt også VM sølv i sprint og afsluttede sæsonen med 2 World Cup sejre i Portugal, ligesom det blev til 2 sejre ved DM i MTB-O.

Altså en fantastisk flot sæson for Camilla!

Rasmus Søgaard kunne ikke følge op på sidste års verdensmesterskab, da sæsonen var præget af skader, Rasmus er dog på vej tilbage og en 4. plads til sprint ved World Cup i Portugal var et godt bevis på dette.

Oliver Friis er den tredje rytter, der repræsenterer Horsens OK på MTBO-landsholdet. Oliver havde sin anden sæson som senior. Oliver vandt bronze på langdistancen ved DM ved Viborg OK.

Det bliver spændende at følge de tre MTBO ryttere frem mod VM i MTBO på hjemmebane i Viborg i 2019.

Camillas verdensmesterskab blev fejret ved en velbesøgt reception i klubhuset, hvor bl.a. borgmester Peter Sørensen og udvalgsformand Martin Ravn holdt taler. Camilla fortalte om løbet og viste tracking, så vi kunne se, hvordan sejren kom i hus.

Niklas Ingwersen fik 2018 ødelagt af skader, men er stadig aktiv i Team Danmark Elite Center træningen i Aarhus, hvor også **Kristian Vad** træner sammen med orienteringslandsholdet.

Elanor Henriksen kronede sin flotte sæson med en udtagelse til U-16 landsholdet, hvor hun sammen med 3 andre U-16 piger repræsenterede Danmark til ungdoms-EM (EYOC) i Bulgarien.

Eliteudvalget er ansvarlig for samarbejdsaftalen mellem Team Danmark, Horsens Kommune og Horsens OK (Horsens som Team Danmark Eliteidrætskommune). Thomas Kokholm er medlem i Eliteidrætsrådet og undertegnede med i Talentnetværket blandt talentudviklingsklubber i Horsens. At vi er med i aftalen, tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen betyder, at vi også fremover kan sende løbere til talentidrætsklasserne på Langmarkskolen fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I øjeblikket går Theresa Skouboe, Jonas Kokholm og Benjamin Buhl i 8. klasse, Elanor Henriksen, Laura Holm Nielsen og Jacob Klærke Mikkelsen i 9. klasse i talentidrætsklasserne.



De mange løbere har gjort det muligt at lave idrætsspecifik morgentræning. Træningen indeholder skadesforebyggende styrketræning og koordinationstræning hele året. Vi har prioriteret dette højt, fordi det er vigtigt, og det er en træning, vi ikke tilbyder i klubregi. Henrik Søndergaard, Fit og Sund er træner. Fra marts til oktober er en ugentlig morgentræning løb for løbsstyrkens, variationens og motivationens skyld. Før sommerferien var Henrik Jørgensen træner, efter sommerferien overtog Astrid Ank Jørgensen.

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. i 2018 Camilla og Rasmus Søgaard, Oliver Friis, Niklas Ingwersen og Kristian Vad. Støtten består af økonomisk støtte til udgifter til landsholdsaktiviteter, træningsleje, Elite Center aktiviteter mv.

Horsens OK deltager i Talent Center Aarhus, hvor Carsten Thyssen repræsenterer klubben i styregruppen. TC Aarhus er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse ungdomsløbere fra 15 år og ældre kan udvikle deres orientering. I 2018 har Elanor Henriksen, Jacob Klærke Mikkelsen og Alberte og Rebecca Loft Thyssen, deltaget i TC træningen.

Også i 2018 var Mikkel Holm Nielsen udtaget til juniorlandsholdet, og fik udtagelsen fornyet i 2019. Mikkel løber for OK Pan, men er stadig en del af Horsens OK, og vi er stolte af, at Mikkel er på juniorlandsholdet. Det bliver spændende at følge Mikkel frem mod Junior-VM (JWOC) på hjemmebane i Silkeborg i 2019.

Eliteudvalget vil også i 2019 arbejde for at give talenter og eliteudøvere de bedste rammer for at dyrke deres idræt indenfor de økonomiske muligheder klubben har. Det er muligt at udvide de økonomiske rammer, hvis vi kunne etablere et opsøgende sponsorarbejde. Har du lyst til at bidrage til at forbedre de økonomiske rammer eller elitearbejdet i det hele taget, hører vi gerne fra dig i Eliteudvalget.

Årets gang og fremtiden i Breddeudvalget

Af Per Mønster

Året startede jo som altid med vores eget åbent hus i januar og februar. Her er breddeudvalget jo instruktører til vores træningsløb, som i de måneder altid foregår fra vores skønne klubhus i Åbjergskoven. Vi bestræber os på at være min. 1 og helst 2 instruktører hver lørdag. Det er en god måde at starte på for os selv, men samtidig er der her også en rigtig god mulighed for nye interesserede at komme og se, høre og prøve, hvad orienteringsløb er for en sport. Hvert år kommer der nye til vores åbent hus - og nogle bliver bidt af det og synes rigtig godt om vores sport. Der er også nogle, som kun kommer for at løbe i Åbjergskoven, som jo er kendt og elsket af mange.



Det næste der skete var den nationale Find vej dag. Den ligger som regel i april og laves i samarbejde med Nordea og Dansk Orienterings-Forbund. Der laves plakater, flyers, flotte diplomer og uddeles medaljer til alle som gennemfører. Der er ligeledes fine præmier at vinde.

Sidste år havde vi hos os desværre ikke særlig mange til denne event hos os. Nordea har fra næste år desværre også valgt at trække sig helt. Det betyder, at der ikke er økonomi til at arrangere Find vej dagen i 2019. Om der på et tidspunkt findes en ny hovedsponsor, må tiden jo vise.

Klubben promoverede sig selv ved at vi i år også arrangerede 3 * by-orientering. Dette foregik i Bygholm Park, på Gedved skole og ved Fængslet.

I 2019 vil klubben ligeledes arrangere 3 * by-orientering. Det bliver i Brædstrup, i Hovedgård og mener så at huske, at det slutter af i Bygholm Park.

Sport and sparetime, som arrangeres på Søndergade, har vi valgt ikke at deltage i.

I december arrangerede vi 3. afdeling af cross-løbs serie Sydøstjylland. Det er et samarbejde vi har med DGI Sydøstjylland og 6 andre løbeklubber. Vi er en lille, men fast gruppe, som har fået dette op at køre som en fast tradition. (Harvy, Ole, Susanne og Per med stor hjælp fra Tommy, Hanne, Viggo, Christian, Gitte og i år også Aase (på sin fødselsdag). En stor tak til alle. I ydede en fremragende indsats endnu engang. Vi fik megen positiv feedback på dagen.

Breddeudvalget ønsker alle et rigtig godt nytår!

Endnu et godt år for MTBO i Horsens OK

Af Ole Søgaard

Som det nok ikke er undgået nogens opmærksomhed, fik vi igen i 2018 en verdensmester i MTBO – Camila Søgaard. Hun vandt fællesstarten ved VM i MTBO i Østrig i juli.

Camilla vandt også DM på såvel mellem- som langdistancen, men ikke nok med det. Jacob Klærke Mikkelsen vandt også DM på begge distancer i H16, og Berit Harfot vandt DM i D50 på mellemdistancen. Så alt i alt et rigtig godt år. Som billedet viser, faldt der også en del medaljer af mindre karat af til klubbens deltagere i DM-weekenden.



MTBO har jo nok lidt det ry, at det er noget man prøver, når man ikke kan løbe på grund af skader, men jeg vil opfordre alle i klubben til at prøve MTBO en gang. Det lyder umiddelbart nemt, for man skal jo bare holde sig på stierne, men bare en enkelt tur i en ellers kendt skov kan give helt nye udfordringer, når man sidder på en cykel og farten er +20 km/t på en lille sti, og der samtidig skal læses kort og laves et godt vejvalg.

Nogle få af klubbens medlemmer tog da også udfordringen op, da vi arrangerede 2 sprintløb i hhv. By-

holm Park/Fængslet og Åbjergskoven i oktober. Men nu fik klubbens eliteryttere Camilla, Rasmus og Oliver tegnet kortene om til MTBO-normen, så mon ikke der bliver mulighed for at prøve en gang senere i år, hvis det glippede for dig i 2018.

Ellers er det store mål i 2019 for klubbens eliterytter at gentage sidste og forrige års triumfer, når VM i MTBO afholdes i Danmark fra den 28. juli til den 3. august. Arrangementet afholdes med udgangspunkt i Viborg, og der startes med sprint i Viborgs gamle bykerne lørdag den 28. Mesterskabet afvikles desuden i Ebeltoft (mellem), Stråse (lang), Undallslund (massestart) og Finderup (stafet).

Selv om man ikke er eliterytter, er der mulighed for at være med og opleve terrænerne, idet der afvikles publikumsløb parallelt med mesterskabet.

En anden god mulighed for at prøve MTBO og samtidig få et godt indblik i, hvad der sker, når de internationale MTBO-stjerner giver den gas, er at deltage på årets MTBO-Camp, der i år afvikles i påsken fra den 17. til den 22. april med udgangspunkt i Viborg. Der plejer at være god deltagelse af udenlandske ryttere på Campen, men der forventes at være ekstra mange i år da VM som beskrevet ovenfor skal afholdes i Danmark og samtidig er der tilbud om en PreCamp kun for eliteryttere i dagene op til påske.

I øvrigt vil jeg høre, om der er nogen fra klubben, der har lyst til at være med til at arrangere nogle cykel-o-løb, hvor der ikke er så stor fokus på det tekniske i skoven, og hvor der er mulighed for at deltage på en almindelig cykel.

Veteranernes efterår

Af Ole Christensen

Veteranforåret sluttede med o-løb og frokost i Kulsø lejren vest for Rørbæk sø.

Efteråret har været præget af mange og afvekslende arrangementer blandet med o-løb i Bygholm og ikke mindst arbejde ved og omkring klubhuset. Først og fremmest har vi fået vores materiel flyttet i den nye klubhustilbygning, og her har Harvy taget det helt store slæb.

Bygholm o-kortet er også blevet revideret til brug her til vinterløbene.

Svend Aage arrangerede en lille travetur på den nyetablerede kirkesti i området omkring Træden, og vi sluttede turen med et besøg i Træden kirke.

Så var vi på besøg på Vejlefjord, hvor stedets gartner, som Palle havde lavet en aftale med, viste rundt. Vi gik en tur i den flotte have og sluttede med en tur til det nyistandsatte fyr ved Vejlefjord.



I september var vi på en spændende heldagstur til Tunø, hvor vi blev guidet godt og grundigt rundt af den lokale Hanne Tromborg Thaisen. Vi fik en "traxatur" rundt på øen og spiste frokost på det nedlagte mejeri, som nu er omdannet til restaurant. Der var besøg på plejehjem, kirke, museum og hos købmanden, alt i alt en herlig dag, arrangeret af Holger Mikkelsen, som er en af vores 2 trofaste veteraner fra Fyn.

Aage Dahl guidede os rundt i området omkring spejdernes "Sletten".



I oktober besøgte vi Poul Skov i Ring, som har en stor samling af dinosaur, oldtidsfund, verdens ældste fossiler, meteorsten, store stødtænder og meget andet. Samlingen er en af de største i landet.

1. november var vi på besøg på Danish Crown i Egebjerg. Tove havde arrangeret turen, som bl.a. indeholdt morgenkaffe, slagteriets historie og rundvisning. Man travet ca. 1,5 km indendør.

Den 22. november aflagde vi besøg på det nu nedlagte Møgelkær Statsfængsel. Vi så fængslets museum, gik en tur gennem fængslets bygninger, herunder naturligvis celler og opholdsrum, og sluttede i den smukke kirke, doneret af private fonde og indviet i 2006. Nu står den der så som et "monument" over en svunden tid. Hvad kirken fremover skal bruges til, er vist ikke besluttet endnu.



Efteråret sluttede med den traditionsrige julefrokost i klubhuset, som udover julemaden indeholder sang og pakkeleg blandet med godt og især højt humør.

Tak for 2018 og vi ses igen 3. januar til et nyt veteranår.

Materieldepotet

Af Peer Straarup

Efter flere års tilløb er det nu lykkedes at få tilladelsen til at udvide klubhuset, så der kan blive plads til klubbens materiel. Overdækningen mod vest har fået sider og et par fløjdøre mod syd, så der er fin adgang til materiellet.

Tilbygningen er forestået af Harvy sammen med en flok veteraner – ingen nævnt – ingen glemt.

Byggearbejdet er pågået hen over efteråret. I november kørte en kortege på 6-7 trailere til Bledd. Der blev slæbt materiel ud, kasseret, sorteret, pakket ned og transporteret til klubhuset. Under kyndig



vejledning blev materiellet sat på plads.

Planen er nu, at træningsløbsmateriellet skal op fra kælderen og placeres i det inderste rum, samt at der skal sættes skilte og billeder på, hvor materiellet har sin faste plads.

DM nat 2018 – "What not to do"

Af Rikke Holm Jensen

6. oktober 2018 indbød OK Roskilde til DM nat i Rørvig Sandflugtsplantage. Natløb er for mig en sjov disciplin pga. det begrænsede udsyn og dermed anderledes orienteringsteknik, hvorfor jeg da gerne ville deltage. Jeg havde dog lidt bekymring med hensyn til skoven ud fra det tidligere kort – om det kunne blive udfordrende og sjovt. Hverken Nicolaj eller Mikkel havde mulighed for at løbe, så det ville være en lang tur alene. Heldigvis meldte min far sig på banen, og Laura fik også lyst til at tage med, sammen med en kammerat fra HNIE, der manglede kørelejlighed. Så blev det hele mere hyggeligt. Min far bookede færge derover, så der var plads til afslapning og opladning, DM er jo et seriøst arrangement, med mulighed for medalje og efterfølgende måske et håndtryk af borgmesteren i Horsens, hvis medaljen er af det reneste metal.

Jeg havde sen start, så der var masser af tid til at hyggesnakke inden løbet på en velbygget stævneplads, hvor bilerne var vel parkeret tæt på. Som altid er det hyggeligt at samles med klubbens medlemmer, og se folk med forskellige grader af spændingsniveau over det forestående løb, både hos børn og voksne, ja selv hos dem der var med som support.



Endelig blev det min tur til at få kortet i hånden. Taktikken var sikkert og roligt, have styr på retning og hellere et stop for meget end et for lidt. Det gik rigtig godt de først 3 poster, og selvtilliden voksede. På vej til post 4 overser jeg stien til venstre, og pludselig kunne jeg se lysene fra starten. I stedet for at løbe tilbage til det valgte indløbspunkt søgte jeg bare ind og håbede på at ramme posten. Desværre skete det ikke og første tidstab var en realitet. De næste poster 5-7 var utroligt dårligt udført – ingen af mine planer blev overholdt. Til post 5 glemte jeg alt om at holde retning. Heldigvis fik jeg hurtigt læst mig ind, og fundet posten. Så hvis jeg skal sige noget positivt, var det, at jeg fik stoppet. På vej til post 6 glemte jeg alt, og løb efter alle de reflekser jeg så i skoven, men det var selvfølgelig de forkerte poster, og det vidste jeg jo inderst inde. Efter flere tidstab slog fornuften fra endnu en gang. Til post 7 fik jeg ikke tjekket kompasset, og kom derfor til det forkerte sted på asfaltvejen. Og da man ikke måtte løbe på vejen, var det tilbage samme vej som jeg lige var kommet. Ved post 7 tænkte jeg, at medaljerne var røget, så ingen grund til at stresse mere, hvorfor jeg nulkastede panikken, og startede forfra på min taktik. Det gik derfor rigtig godt frem til post 13. Udenom fra 10-11 var bevidst for at undgå usikkerhed ved indløb til posten. Humøret steg, for det var jo faktisk en dejlig skov at løbe i og en udfordrende bane, ellers ville jeg jo ikke have lavet så mange fejl! Ved post 13 henter jeg to fra min klasse, hvilket overrasker mig meget.

Der voksede et håb om, at jeg måske stadig løb med om en medalje. Desværre bevirkede det også, at jeg glemte al fornuft og taktik og bare jernede afsted i et tempo uden kontrol. Det mest tåbelige vejvalg på denne bane blev lavet, men heldigvis var farten så høj, at jeg mødtes med de andre igen ved post 14. Godt at banen kun var 4,7 km, når jeg nu valgte at fordoble længden på dette stræk. Vi løb derefter afsted 4 garvede kvinder fra D45 med lidt stress, hvilket gør, at de sidste poster forløber nogenlunde. Post 15 var det hurtigt ud på stien og først stoppe ved grøften. Jeg tror, at fejlen til post

17 opstår, fordi jeg var træt, og dermed ikke kommer langt nok ud ad stien, inden jeg drejer ind. Der stod også flere poster i området, så jeg blev trukket af andre løbere.

Vel ankommet til mål får jeg at vide at jeg fører. WHAT? Og det holdt, så dermed sikrede jeg mig et håndtryk af borgmesteren i Horsens. Min konklusion på løbet er, at jeg har været heldig og at man aldrig skal give op, selvom man laver en eller fem fejl.

Selvom jeg er rigtig glad for medaljen ærgrer det mig at jeg var så ringe til at holde mine taktik. Det var faktisk en rigtig god bane, hvor man havde udnyttet skoven godt. Skovbunden var dejlig at løbe i, så hvorfor gik det så galt?

Var tempoet for højt til mine orienteringsevner? Var jeg for opsat på at lave et godt resultat? Var jeg træt fordi det var sent? Var det den lange transport? Havde jeg spist forkert? Eller måske en kombination af flere ting. Jeg bruger nu løbet som et "what not to do" løb og håber derved at lære af de fejl, jeg lavede den nat i 2018.

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

Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Morten Bak, Gedved, årgang 1978
Sigurd Rønslev Albrechtsen, Horsens, årgang 2007
Noah Hejslet Jørgensen, Odder, årgang 2003
Katrine Bernhardt, Horsens, årgang 2010
Louise Kolind, Skanderborg, årgang 1979
Ella Ferilev Lindved, Horsens, årgang 2008
Katrine Fynbo Hansen, Horsens, årgang 2010
Kristoffer Hasselstrøm, Horsens, årgang 1995



Farvel til:

Ellen Nielsen, Horsens, årgang 1949
Jonas Staghøj Markussen, Hovedgård, årgang 2005
Christian Staghøj Markussen, Hovedgård, årgang 2008
Hanne Staghøj Markusen, Hovedgård, årgang 1974
Søren Staghøj Markussen, Hovedgård, årgang 1973



Thylegene i 2019

Af Jørn Egeberg og Jørgen Christoffersen

Igen i 2019 bliver der afholdt de traditionsrige Thylege. Fastlagt på nuværende tidspunkt er, at overnatning bliver i Hanbohus tæt på Fjerritslev. Den skal mange fra klubben stifte bekendtskab med allerede til Nordjysk2Dages kan vi se, så det bliver på gensyn 😊. Løbsterræn er ikke på plads endnu, så vi vender tilbage med flere detaljer senere.



Til i Skørping

Af Anton Andersen

Børn og unge fra nord-, syd- og øst kredsene mødes den sidste weekend i oktober 2018 for at konkurrere mod hinanden. Ungdomsløberne fra Horsens tog afsked med deres forældre fredag eftermiddag, nogle af forældrene havde meldt sig til at køre os til KUM.

Efter en lang køretur ramte vi Lilleskolen (som faktisk er stor) i Skørping. En dame står med refleksevest og sender folk hen til deres sovesteder. Efter at være kommet ind i skolen og pakket sit sovegrej ud, skulle der gives krammere og siges hej. Der var nemlig mange, der ikke havde set deres venner i lang tid. Efter at vi havde snakket med venner i lang tid, stillede en af lederne sig op og fortalte om kurset. Han fortalte om, hvornår løbene begyndte, og om hvornår der var mad og sådan nogle praktiske ting. Da klokken blev 22:00 blev der sagt godnat, det var nemlig vigtigt at være frisk til løbet dagen efter.



Klokken 8:00 var der morgenmad, og lederne fortalte, at det var vigtig at have spist meget morgenmad, da vi først ville få frokost sent. Det endte dog med, at vi skulle lave madpakker, det var nok også det bedste.

Busserne, der skulle køre os ud til løbene, hentede os på forskellige tidspunkter, derfor skulle man selv holde styr på tiden. Første løb foregik i Rebild Bakker, hvor der er meget kuperet. Der var meget hvid skov, men alligevel var det svært på grund af presset fra de andre løbere, alle ville jo gerne vinde det løb, fordi der var ekstra points på spil til Ungdoms Cuppen og Løberen League.

Det var svært at holde humøret oppe, da det var sindssygt koldt, så derfor lavede kommentatorerne noget underholdning.

Efter det individuelle løb, kørte busserne os tilbage til skolen. Vi gik i bad og gjorde os klar til dagens aktiviteter. Der var både o-løb uden kort, men med walkie-talkie, gå i takt på lange ski og skydning med stor slangebøsse.

Efter aktiviteterne gik folk tilbage til deres værelser for at gøre sig klar til aftenens fest. Mens pigerne lagde make-up, hoppede drengene i deres stiveste puds. Inden aftenens middag og fest begyndte, skulle vi lige have at vide, hvad aftenens program bestod af. En af lederne stillede sig op på scenen og fortalte, at vi først skulle have mad, den bestod af kartofler, pasta og skinke og selvfølgelig også noget salat. I løbet af aftenen skulle der også uddeles præmier, bl.a. Ungdoms Cuppen og Løberen League.

De store herre og dame 18 og 20 bar de unge løbere op på scenen. Til dessert fik vi en portion is med lidt krymmel og chokolade.

Det smagte virkelig godt. Lederne havde lavet en bar, hvor man kunne købe drinks, bl.a. en isbjørn uden pels. De store løbere måtte købe øl og vin. Efter maden skulle der danses, KUM havde lejet en dj til at spille musik, det var virkelig sjovt. På et tidspunkt sidst på aftenen hoppede en af de store rundt uden bukser på. Da klokken blev 1:00 stoppede festen, og alle skulle gå i seng, fordi dagen efter var der løb 10:30. Søndagens løb foregik kun 300 meter fra skolen, så hvis man skulle have ekstra tøj med skulle man pakke det.

Løbet var et stafetløb, som det var frivilligt om man ville deltage i.

Stafetholdene blev ikke blandet på kryds og tværs af kredsene, så hvis man var fra nord, så løb man med nordkredsen, blandet på alder og køn. Da løbet startede, løb alle de store gutter ud på første tur, og alle var megaspændte og håbede på, at deres første løber kom først ind. Det var en stor overraskelse, at alle de store kom spændende sammen tilbage iført bagetøj (bl.a. forklæde og kokkehue). De løb op til stævnepladsen og fik ingredienser, så blev det lige pludselig til en bagekonkurrence mellem nord, syd og øst. Nord fik som de første deres kage godtaget, så rendte de afsted på banen igen, og fik sendt deres anden løber afsted.

Efter at alle løberne var kommet igennem, var der præmieoverrækkelse, øst vandt stafetten (ØV), nord på andenpladsen, og syd på tredjepladsen. Det var en rigtig fed weekend, men det var også rigtig træls at man skulle tage afsked med sine venner, men heldigvis er der KUM igen i 2019.



The advertisement features a blue background. On the left, a portrait of Erling Bæk, a smiling man in a white polo shirt with the Carl Bæk & Søn logo. To his right, a group of five people (three men and two women) in light blue and white shirts are holding up a white banner that reads "Horsens Gruppen" in blue text, with a stylized blue 'H' logo to the left. Below the banner, a white text box contains a quote from Erling Bæk: "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." To the right of the quote, the Carl Bæk & Søn A/S logo is shown, along with the website "carlbaek.dk" and the phone number "Tlf. 75 62 18 88".

Julenissefidushyggeløbet

Af Frank og Thomas Emil Krog Jensen

Der er altid en hyggelig stemning til juleløbet i Bjerre. Det gjaldt også i år. Inde i hytten var Susanne og Viggo allerede i gang med at forberede æbleskiverne, og udenfor arrangerede Elise og Stefan Keller en spontan opvarmning for børnene, hvilket de satte stor pris på. Og da instruktionen startede, lagde Carsten Thyssen og Anders Harfot ud med at kåre dagens vindere, Tove og Peer! Jo, stemningen var afslappet.



Thomas havde på sit studie i tiden op til fidusløbet haft travlt med at færdiggøre et projekt, som skulle afleveres få dage efter. Vi havde talt om, at det kunne være sjovt og hyggeligt at sætte hinanden stævne på denne lørdag, og så kunne det samtidig være et passende afbræk i Thomas' projektarbejde.

Vi sørgede for at have godt med hjælpemidler med. Desuden talte vi om, at vi ville tage os god tid i starten, så vi ikke blev taget ved næsen af en eller anden "nisseing". Da Carsten sidst lavede nisseløb, løb vi rundt i det meste af Bjerre skov, inden vi fandt ud af dagens nisse. Nu havde han så fået følgeskab af en skoleinspektør, hvilket det nok ikke ville blive lettere af.



Som sagt, så gjort. Da vi modtog kortet, gik vi i gang med at løse de til dagen udarbejdede quizopgaver, som om vi skulle løse dem alle sammen. Det fandt vi dog hurtigt ud, at det skulle vi ikke! Dertil var opgaverne lige lovligt finurlige. Så vi sorterede kraftigt i opgaverne og forsøgte at løse dem, der så lettest ud. Mens vi løste opgaver, nåede jeg at lægge mærke til, at en del af de andre hold ret hurtigt forsvandt ud i skoven. Vi holdt dog fast i vores

taktik med at tage os god tid inden vi løb af sted, men da der var gået 15 ud af de 60 minutter, vi havde til rådighed, kiggede vi på hinanden og blev enige om, at nu skulle vi vist til at rykke.

Der sker et eller andet med en, når man stikker sin brik ned i Start-enheden. Vi glemte alt om jule-



hygge, for nu skulle der samles poster sammen. I bare ivrighed var vi ved at overse den første post på højdedraget vest for skovhytten. Nå, men vi skulle jo også lige i gang! Vores taktik var at tage posterne i den nordlige del af skoven først. Thomas var styrmanden på vores hold. Han er jo den klart hurtigste af os, så han lagde ruten og fandt vej, og så var det ellers min opgave at hænge på.

Vi får taget to poster i det nordlige område. Ved en af de to er

der en del andre hold, og sjovt nok løber de i en anden retning end os, da de løber væk fra posten. Hvordan skulle vi også vide, at Silkeborgs centrum ligger længere mod nord end Hernings og Aarhus tilsvarende? Men det vidste de andre åbenbart – vi kunne selvfølgelig bare have løbet bagefter dem, så havde vi fået den tredje post i dette område.

Så gik det mod syd og op i højderne. Thomas havde styr på teknikken og retningen, så vi fiskede hurtigt tre poster rundt på kurverne og på den store sti foroven. Undervejs havde min puls nået faretruende højder, men Thomas mente åbenbart ikke, at det var hårdt nok – han skulle jo have noget ud af eftermiddagen – så planen blev ændret således, at vi kunne få spist nogle flere højdemetre! Nå, men den nye plan fungerede nu fint, der kom poster på kontoen, og undervejs finder vi også en post, vi ikke havde på kortet.



Mod syd går det derefter. Vi taber tid, da vi skal have posten i hullet på skrånningen oppe i det høje. Jeg havde den placering så sent som til NightChamp, og vi har været der ved adskillige træningsløb. Alligevel når vi at blive lidt forvirret, inden vi endelig finder posten.

Tid til at gøre status. Der er 17 minutter igen – det mener Thomas i alt fald, for vi glemte faktisk at starte tiden, da vi sætter brikken i startenheden. Post 59 står langt mod syd. Kan vi nu nå det? Thomas er stemt for det, men jeg kan mærke på mine ben, at det kan blive en dårlig beslutning. Thomas indser, at han skal have sin aldrende far med hjem til målstregen, så vi kvitter nummer 59.

Fuld fart ned ad stien, for nu skulle slutspurten sættes ind. På vej nedad møder vi Jonas og Thomas Kokholm. Jeg når at registrere, at de kigger lidt forundret på os. Ikke så sært - vi kommer blæsende, for vi skulle jo have indhentet vores bom ved hullet. Jonas og Thomas var mine forhåndsfavoritter, da de jo begge løber temmelig hurtigt.

Vores resterende poster stod alle i området sydøst for landevejen igennem skoven. Dejligt afgrænset område, så det burde kunne nås indenfor tiden. Første post går efter planen, men den næste er der ikke – vi må altså have svaret forkert på et spørgsmål. Vi kommer dog hurtigt videre mod den næste post, som også er en "quizpost". Heldigvis står den i hullet som forventet, postdefinitionen redder os, for vores udmåling, og dermed placering på kortet, var ikke helt i øjet.

Videre til næste post, som også er en, vi har placeret på kortet. Posten ligger helt mod syd, ret afsides og væk fra mål og i et stikryds. På vej dertil er speederen i bund (eller rettere min speeder), og jeg fortrænger fuldstændig den mulighed, at posten ikke er der. Vi når stikrydset og kan konstatere, at vi har lavet dagens brøler! Ingen post at se. Vi når ikke en gang at ærgre os, for vi ved begge, at nu har vi travlt. På vej mod den næste post tænker jeg, at der røg vi vist ud af klassementet!

Vi får en post på kontoen på vestsiden af søen og har kurs mod den sidste post på vej mod mål. Thomas kommer i tvivl et kort øjeblik og trækker os ud i et lille bom, som heldigt afslører en post, vi ellers ikke havde på kortet – det kan man kalde held i uheld! Så er det ellers fuld fart op til den sidste post ved grøften (vi skulle have haft en post mere længere mod øst, men den er vi nødt til at droppe af hensyn til tiden). På vej op mod mål råber Thomas "kom så far, giv det sidste". Det var også nødvendigt, og ved målstregen falder jeg om som de langrendsløbere, vi ser komme i mål på TV for tiden.

Inden præmieoverrækkelsen tror Thomas på en top 4 placering, mens jeg konstaterer, at han nok skal finde sig en hurtigere makker, hvis han skal vinde dette løb. Det går som bekendt anderledes. Vi tager førstepladsen med et sekunds margen!! Konkurrencen er tæt. 6 andre hold kunne lige så godt have taget sejren, idet de alle var indenfor 20 points afstand (2 poster), og Jonas og Thomas tog endda en post mere end os, men var så uheldige at overskride tiden, så de fik fratrukket 20 point.



Tak til Carsten og Anders for et veltilrettelagt og kreativt juleløb. Og tak til Susanne og Viggo for æbleskiver og gløgg. Nu har vi så et år til at overveje næste julenisseløb.

Skovene omkring Horsens

Af Lars Wulff Sørensen

Jeg har gennem flere år udarbejdet en liste over de skove vi benytter og skove som kan være en mulighed til orienteringsløb.

Nogle af skovene har jeg været med til at få åbnet for orienteringsløb, og det er et område, som har min store interesse.

For en del år siden er forarbejdet gjort af andre, og det er derfor muligt at løbe i så mange forskellige skove. Men de private skove skifter ejere, og det betyder, at der kan ske ændringer.



Hvis der er nogle medlemmer som har forbindelser til private skovejere, hører jeg det gerne.

Men her får I listen:

O-kort kan bruges til åbne løb

Børgelund/Gludsted	Børgelund ejes af Poul Arne Madsen og må benyttes. Hænger sammen med Gludsted som er statskov. Mindre område ejes af Silkeborg Kommune.
Bjerre	Statskov
Grund	Statskov, dog enkelte privat lodsejere, som ikke giver problemer.
Rosenvold	Privatejet. Vil have penge for åbne løb, og herefter kan vi løbe lørdagsløb i 3 år uden betaling. Der er mere skov, end der er tegnet. Begrænsninger i hvilke måneder vi må løbe der.
Stagsrode	Statskov
Velling-Snabegård	Statskov. Er egentlig åbnet, men driftsplan for skoven er i høring i 2019. Benyttes til JWOC 2019.
Sukkertoppen	Privatejet med mange lodsejere. Hedeselskabet ejer et stort område. Område mod syd ejes af Velux. Kan overvejes ved stort løb.
Hårsbjerg	Privat/Staten. Der er nu indhentet tilladelse hos privat. Brugt i 2018.
Palsgård	Statskov. Langbjerg Plantage nord for søen er også statskov.
Barrit Sønderskov	Ejet af godset Barritskov. Er brugt til åbne løb. Ejer to andre parceller.

Andre mulige skove til åbne løb

Nedergård	Privatejet. Skov med kronvildt. Der er tegnet kort i 2003. Nye ejere. Vi kender ikke ejernes holdning til løb, og en del af skoven er indhegnet.
Kongsø	Meget stor skov med nogle private ejere. 1 ejer med stort område er lokal. Der er kronvildt i skoven.
Sepstrup Sande	Ejes vist af Christian Kjær. Og der er tidligere givet nej.
Tinnet Nord	Privat ejet og statskov. Den private ejer vil have penge. Kilderne ejet af staten. Kan bruges, men der er mange hegn. Måske private ejere mod nord kunne kontaktes.
Lottrup	Skovfogeden tror ikke, der kan gives tilladelse. Andrea prøver at få svar.

Mindre skove til træningsløb med o-kort

Boller Overskov	Statsskov.
Boller Nederskov	Statsskov.
Rold	Statsskov. Meget lille.
Nørrestrand	Byskov med indhegninger og åbne områder.
Juelsminde	Privatejet.
Ølsted	For det meste statsskov, men privat skovejer blokerer lidt for banerne.
Lystrup	Statsskov. Meget lille, men god for begyndere.
Ustrup	Statsskov. Meget lille og kuperet.
Bygholm	Ejet af Horsens Kommune.
Ussinggård	Statsskov.
Skablund	Statsskov og ejet af Spejdere. Anden skov kaldet Sondrup Plantage har sagt nej.
Skanderborg	Ejet af Skanderborg Kommune. Ingen problemer.
Nim	Mange private lodsejere, heriblandt Gunnar Skovgård.
Hansted	Privat ejet og ejet af Horsens Kommune. Den private ejer, som ejer mest tillader løb, men ønsker vildtlommer.
Tønballegård	Statsskov med Naturskole. Mindre skov med faste poster.

Mulige skove til træningsløb

Tyrrestrup	Privat ejet. Meget lille skov. Vi har tidligere løbet der på gamle kort. Beliggende tæt på Horsens.
Hovedgård	Privatejet. Vi har tidligere løbet der. Ny ejer for en del af skoven.
Østbirk	Henning og Lars har drøftet det. 2 ejere, men flere beboelser i skoven.
Vissinggård	Privatejet. God kuperet skov. Hænger sammen med Tønning skov. Kun 1 løb pr. år med 30 deltagere.
Kilderne	Statsskov beliggende i forbindelse med Tinnet Nord. Tidligere løbet der på gamle kort.
Løvet	Privatejet. Der har 1 gang været træningsløb der, men kender ikke ejernes holdning til løb.
Bøgelund Banke	Poul Arne Madsen har solgt det og nye ejers holdning kendes ikke.
Træden	3 skovejere. Meget lille skov
Dørup Skov	Mange lodsejere gør det svært.
Gyllingnæs	Ejet af Bestsellers stifter.
Sebberup	Statsskov som skovrejsning. De 2 parceller hænger ikke sammen.

Rohden	Ejet af Lego-familien. Tror ikke på tilladelse.
Uldrup	Lille men spændende skov. Vi får nok nej.
Kløkkedal	Må benyttes. Statsskov.
Sdr. Vissing	Administreres af Salten Langsø. Derfor svært med tilladelse.
Kalsø	Mindre område ved Bryrup.

Skove med nej

Tornsbjerg	Ejet af Rathlousdal ved Odder. Lukket p.g.a. jægerne. Skov med fasaner, hegn og dårlig skov (2018).
Torrild	Ejet af Rathlousdal. Vi må gerne løbe der, men har fået nej til at tegne kort.
Mattrup	Privatejet, Nej, p.g.a. DM 2001.
Rask Skov	Nej. p.g.a. DM 2001.
Ring Skov	Nej p.g.a. DM 2001.
Sondrup Pl.	Privatejet. Vi har fået nej i 2014.
Jensgård	Privatejet. Vi har fået nej i 2014.
Dybdal	Statsskov. Er nu B-skov.
Addit	Er vist ikke vores skov. Kun 30 løbere.
Løndal	Er vist vores skov, men nej.
Grane	Privatejet og "følsomt område " Har sagt nej.
Stensballe	Ejet af Stensballe Gods. Golfbane ved skoven. Vi har fået nej i 2013.
Vrads	Vi har i 2018 fået nej fra de nye skovejere som er en Lego-familien.
Julianelyst	Privatejet skove ved Østbirk. Vi har fået nej i 2018.

Andre skove

Caroline Amalie Lund	Meget lille grønt område.
Bygholm Park	Faste poster.
Tornbjerg i Hovedgård	Meget lille skov ved skolen.
Skærven i Løsning	Faste poster.
Fængslet	Delvis nej til faste poster.
Bymidten Horsens	Nyt kort 2014.
Brædstrup	Der er tegnet kort.
Odder	Pan har tegnet sprintkort.
Yding	Pan har tidligere tegnet kort. Mange lodsejere.
Gedved	Skole- og sprintkort er tegnet.
Provstlund/Lund	Tegnes i 2019.

Støtte fra Spar Nord Fonden

Af Lars Wulff Sørensen

Vi har nu fået et pænt beløb til tegning af skolekort, kortlicens m.v.

Som tidligere nævnt er der tegnet skole og nærkort over Hovedgård, Højvangskolen og Gedved.

Senere kommer Lund også med. I 2019 bliver der igen nogle PR løb i nærområderne.

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

Forslag til generalforsamlingen

Af Lars Wulff Sørensen

Til generalforsamlingen har jeg stillet et forslag om, at vi allerede nu i klubben begynder at tænke lidt frem mod klubbens 50 års jubilæum i 2020.

Jeg foreslår, at der sættes et pænt beløb af til forskellige aktiviteter i den forbindelse. Det kunne være:

- En sammenkomst i klubben.
- En udstilling i klubben som viser kort, klubblade, fotos og andet fra de 50 år.
- Måske et jubilæumsløb
- En lille gave
- Jubilæumsblad



Jeg håber forslaget bliver godt modtaget, men man skal kun stemme ja, hvis man selv vil bidrage lidt og her vil det nok især blive de lidt ældre medlemmer i klubben, som har mest at byde ind med.

Men alle unge som nyere medlemmer vil få et indblik i klubbens historie, og hvad der sker og er sket i klubben.

Lars Sørensen (fra 2013 Lars Wulff Sørensen)

Indmeldt i klubben i 1976.

Træffes tirsdag i klubhuset og lørdag til træningsløb

Tidligere formand – nu frivillig i klubben

Løber mellem 0-2 åbne løb pr. år.

Deltaget i alle klubfester siden 1976 undtagen 1

Har heldigvis aldrig været klubmester.

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