

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

48. årgang . nr. 247 . marts 2019



DM NAT 2019 – årets første medaljetagere



Sølv H12 Lukas Bermann Verhelst



Guld D45 Rikke Holm Jensen



Sølv D55 Britta Ank Pedersen



Sølv D65 Tove Straarup



Guld D70 Elin Holm Jensen

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Erik Warncke
Plantagevej 4
7120 Vejle Øst
ewarncke@dadlnet.dk
tlf. 23 24 79 10

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madmikkelsen@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, overskud lørdagsløb m.v.
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

Materielforvalter

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 juni og deadline er 9. juni 2019



Forside: Fremtiden er sikret. De nye arrangører er begyndt at træne i afvikling af lørdagsløb. Medaljetagerne ved DM Nat

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Sæsonen er skudt i gang

Mens disse linjer skrives står den på restitution efter en våd og blæsende omgang langdistance ved Nordjysk2Dages. Søndag byder på mellemdistance, og som vejrudsigten byder sig til, så forventer jeg også at denne oplevelse bliver våd og blæsende.

Nordjysk2dages er på mange måder et signal om, at nu starter sæsonen. Dog har vi jo hen over den mørke tid haft masser af løbeoplevelser og konkurrencer, Night Champ, vores egen Natugle – og dertil adskillige træninger. Men en stævneplads med speakerlyd, musik, resultatformidling og fejring af vindere skaber bare en anden stemning.

Skal selv lige huske, at jeg jo rent faktisk løber i H45 og ikke H40, og at kompasset nok skal bruges lidt mere aktivt, og ikke blot på slump. Rundt om hjørnet bydes på DM Nat, der foregår i nærheden af Faaborg, og herefter Danish Spring som er på programmet sidst i marts måned.

Vi er som klub selv arrangører af to stævner, der skal afholdes inden sommerferien. Dels en divisionsmatch, hvor Sukkertoppen byder på kuperede oplevelser og udfordrende baner. Organisationen er på plads, og der arbejdes støt frem mod et kæmpestævne nu, hvor 1. division fra Sydkredsen har meldt deres deltagelse den 14. april.

Den 2. juni byder vi igen orienteringsløbere velkommen, når den står på individuel sprint i Horsens City. Efter et langt tilløb med at få alle funktioner besat, og hvor stævneledelsen løses af Frank og jeg i fællesskab, ser vi frem til at kunne byde på spændende og kringlede baner, så vi kan kåre de jyskfynske mestre.

På generalforsamlingen blev der spurgt ind til, hvilke planer der lå for kommende stævner. Idet det har været umådeligt svært at få en organisation på plads omkring JFM Sprint, vil jeg nok fremadrettet vende rækkefølgen. Vi byder først ind på terminslisten, når vi med sikkerhed har de nødvendige ansvarlige. Løbsudvalget får til opgave fremadrettet at sikre denne tilgang, også med det in mente, at vi skal huske at inddrage flere end de sædvanlige personer, så vi opnår at flere kan påtage sig et funktionsansvar.

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



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Kære ungdomsløbere og forældre

Foråret er kommet, og orienteringstræningen er startet.

Bestyrelsen har netop besluttet, at tirsdagstræningen er gratis for alle medlemmer, altså også voksne, så det er bare med at komme afsted.



Træningen foregår i skovene i og omkring Horsens og har vægten på orienteringsteknik.

Start er kl. 18.00. Afsæt 75 minutter til træningen.

Træningen består af opvarmning, fælleslege og løbeøvelser og derefter en orienteringsbane, på de yngre hold udgør fællesdelen en større del af træningen, på de ældre hold fylder banen mere.

3 træninger i træk har vi samme tema for den tekniske træning, fx kortforståelse og signaturer.

Der er 4 aldersopdelte hold:

Skovfræsere 6-8 år. Trænere: Ida Thesbjerg og Anne Sofie Harfot.

Stifindere 9-11 år. Trænere: Irene K. Mikkelsen og Elise Keller.

Konkurrenceholdet 12-14 år: Trænere: Nicklas Mønster Jørgensen og Runa Iversen.

Ungdomsholdet: 15-21 år: Trænere: Mathias Mønster Jørgensen og Mikkel Holm Nielsen.

Vi er glade for igen at kunne stille fuldt trænerhold, efter at Astrid har fået job i København. Mikkel Holm Nielsen får især fokus på løbe- og orienteringsteknik.

Man kan starte til orienteringsløb, når man går i skole.

Voksne kan også komme ud at løbe.

Den første tirsdag i måneden arrangeres der fællesspisning i klubhuset, tilmelding nødvendig.

Torsdagstræning

For at være i form til orienteringsbanerne tilbyder Horsens OK løbetræning om torsdagen, her er vægten på det fysiske!

Vi løber fra klubhuset kl. 17.45 – afsæt ca. 75 minutter til træningen.

Torsdagstræningen foregår på 2 hold, for de 10-14 årige og for dem over 15 år. Nogle gange træner holdene sammen.

Træningen indeholder de samme aktiviteter som vintertræningen, dvs. løbelege, øvelser med en varierende grad af orienteringsindhold og intervaller. Træningen tilpasses alderen.

1-2 gange om måneden er der fællesspisning og teori, hold øje med nyhedsmailen og Facebook.



By-orientering og Park Tour arrangeres sammen

I 2018 fik Horsens OK en bevilling fra DIF's og DGI's foreningspulje til at afholde 3 byorienteringsløb i 2018 og 4 i 2019. Nu er tiden kommet til anden runde af løbene. For at få flere med arrangeres by-orientering og Park Tour samtidig tirsdage, men med forskellige baner.

Byorienteringen er et rekrutteringsarrangement og har derfor lette baner, mens Park Tour har baner, der er så svære, som de kan blive i løbsområdet. Dermed kan løbene bruges til forberedelse til DM sprint weekenden 25.-26. maj i Grindsted.

Pga. fondsbevillingen er Park Tour i år gratis!

Løbene har start fra kl. 17.00 til 18.30. Ungdomstræningen starter som normalt kl. 18.00.

30. april	Lund	Legepladsen/Provstlund	Jacob K. Mikkelsen
7. maj	Brædstrup	Folkets Park	Nicolaj Nielsen
14. maj	Gedved	Gedved Skole	Allan Thesbjerg
21. maj	Horsens Midt / Lunden	Nordenden af Lunden	Mikkel Holm Nielsen

Vi håber at se mange klubmedlemmer til løbene, og at I vil tage jeres familier, venner, naboer, klassekammerater eller nogle helt andre med!

Midtjysk Ungdoms Liga 2019

Midtjysk Ungdoms Liga = MUL er en løbsserie i orienteringsløb for ungdomsløbere i det midtjyske område, løbene foregår i forårssæsonen. Der er en gennemgående resultatliste og præmie til den bedste løber i hver klasse. MUL blev startet med 5 løb i foråret 2017, og er nu klar til sin tredje sæson.

MUL-løbene har fuldt baneudbud for ungdomsklasserne, dvs. begynder, let, mellemsvær og svær, som det passer til løberens alder!

14. april	1., 2. og 3. divisionsmatch	Sukkertoppen Horsens OK
5. maj	1. divisionsmatch	Ulbjerg ved Viborg
30. maj	Kristi Himmelfartløbet	OK Pan Aarhus
10. juni	Publikumsløb	Himmelbjerget, OK Pan/ Silkeborg
23. juni	Midsommerløbet	Herning OK

Tilmelding foregår på o-service, men du kan altid spørge din træner eller andre i ungdomsudvalget, så får du hjælp til tilmeldingen. Til alle løbene er der også baner for voksne!

Første divisionsmatch ved Viborg den 5. maj er lidt vigtigere end de andre løb. Der løber Horsens OK mod OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Aalborg OK i 1. division. Der skal **alle** med!

Frivillighed

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

Velkommen i ungdomsudvalget til Elise Keller.

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på frivillig indsats. Ungdomsudvalget fordele nogle opgaver ud, og spørger andre om de har lyst til at bidrage. Men da der er masser af opgaver, er du altid velkommen til uopfordret at melde din ressource ind. Har du en god idé til ungdomsarbejdet er det bare at sige frem, så hjælper ungdomsudvalget med at gøre den til virkelighed.

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk

Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Åbent hus i Åbjergskoven

Vi kan se tilbage på en rigtig god start på året med "Åbent Hus" arrangementerne i klubhuset i januar og februar. Der var lavet nogle fine træningsløb og arrangørerne blev belønnet med et talstærkt fremmøde. Faktisk var der en stigning i deltagerantallet på et pænt stykke over 10%. Der var mange nye ansigter blandt løberne, og vi håber at kunne fastholde interessen hos mange af dem. I forhold til sidste år har vi her i 2019 været mere konsekvente i markedsføringen via Facebook, og det har måske været medvirkende årsag til den stigende interesse.

Divisionsturneringen

Søndag den 5. maj deltager vi i årets første divisionsmatch. Den løbes i Ulbjerg og modstanderne vil være OK Pan, Silkeborg OK og Aalborg Orienteringsklub. Ingen tvivl om at det, som de foregående år, vil blive en spændende og tæt dyst. Spændende bliver det også at se, om det nye pointsystem vil rokke magtbalancen i Nordkredsen. 96 løbere fra klubben kan nu give point, så det er vigtigt at møde talstærkt op. Britta Ank Pedersen bringer andet sted i dette blad en nærmere redegørelse for det nye regelsæt.

Klubben betaler for deltagelse i løbet, og der er gratis bustransport. Samtidig kan vi garantere spænding og en dag i selskab med en masse fantastiske klubkammerater. Der er åbent for tilmelding på O-Service så tilmeld dig med det samme.



Begynderkursus

Søndag den 28. april kl. 09.30-15.30 afvikles et begynderkursus i klubhuset. Er du ny i sporten eller har behov for at få frisket teorien op, så notér denne dato i kalenderen.

Vi vil gennemgå nogle af sportens grundlæggende elementer som kortforståelse, vejvalg, sikker posttagning, brug af kompas, postbeskrivelsessymboler mv.

Kurset er for løbere fra 11-12 år og ældre, og vi glæder os til at se mange friske løbere. Se indbydelse andet sted i bladet.

Tirsdagstræning

Vi vil gerne have flere voksne deltagere til tirsdagstræningerne i sommerhalvåret – og hvordan får vi så det? Forsøgsvist vil vi tilbyde interesserede voksne, at de kan løbe en kort svær bane med start en halv time før ungdomstræningen begynder. En repræsentant for Træningsudvalget vil stå klar med kortet til dagens terræn i god tid inden ungdomsløberne møder.

Første træningsaften med denne ordning vil være tirsdag den 2. april i Åbjergskoven (Supertirsdag). Denne aften starter ungdomstræningen klokken 18.00, men klokken 17.30 udleveres der kort til de interesserede voksne. Disse løb afvikles uden tidtagning, til gengæld er deltagelsen gratis.

Vi håber, at rigtig mange vil benytte sig af tilbuddet, og vi vil hen over sommeren evaluere behovet for at gøre ordningen permanent.



Klubmestre i natorientering

Årets første klubmestre er fundet. Her er de dygtige 2019-mestre i natorientering. Stort tillykke til alle vinderne.

	H12: Lukas Bergmann Verhelst
D14: Johanne Skouboe	H14: Frederik Brynning Bøje
D16: Laura Holm Nielsen	H16: Jonas Ellegård Kokholm
	H21: Thomas Guldman
D40: Rikke Holm Jensen	H40: Martin H. Dyrholm
D50: Britta Ank Pedersen	H50: Carsten Thyssen
D60: Susanne Baun	H60: Michael Straube
	H70: Tage Baun

En håndfuld datoer at holde øje med

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Hvad ellers?
Divisionsmatch	5. maj	Ulbjerg	Alle mand af huse!!!! Tilmelding senest 26/4
DM sprint	25. maj	Grindsted	Tilmelding senest 10/5
DM sprintstafet	26. maj	Grindsted	Tilmelding senest 10/5
JFM sprint	2. juni	Horsens midtby	Arrangør: Horsens OK Tilmelding senest 25/5

Yderligere bør blikket rettes mod JFM stafet 17. august og DM stafet 14. september. Skriv dig på listen i klubhuset, hvis du er seniorløber og allerede nu ved, at du vil deltage i et af løbene, eller måske begge (du skal dog stadig også tilmelde dig i O-Service).

Stafetholdene vil blive stillet, så Horsens OK har de bedste muligheder for sportslig succes.



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Ny divisionsturnering starter nu

Af Britta Ank Pedersen

Søndag 5. maj skal vi løbe den første divisionsmatch efter de nye regler, og i endnu højere grad end tidligere, bliver der brug for, at vi kommer "alle mand af hus"! Til gengæld vil næsten alle deltagere også opleve den tilfredsstillelse, at de bidrager med point til klubben.

Det nye reglement betyder nemlig, at i alt 96 løbere fra klubben kan give point. Heraf 40 ungdomsløbere. Så ved at stille op har du rigtigt gode muligheder for at være med til at give Horsens OK en god placering i turneringen.

Den væsentligste ændring – og dét der giver anledning til, at så mange løbere nu giver point – er, at alle kun konkurrerer om pointene med løbere på deres egen alder. Der er altså ikke længere grupper, hvor ungdomsløbere og seniorer er samlet og konkurrerer om de samme point.

Dette gælder også på de lette og mellemsvære baner, og derfor er der også brug for, at mange flere voksne stiller op på disse baner og sikrer klubben point. Det er en god chance for mindre erfarne løbere, for forældre til nye ungdomsløbere eller til øvrige medlemmer, der ikke har så stor erfaring med at deltage i konkurrenceløb.

Ligesom hidtil konkurrerer klubberne mod hinanden 2 og 2, og i alle klasser er der lige mange løbere, der kan give point. Så alene det at stille fuldt hold vil give os et forspring, hvis modstanderholdet ikke har løbere nok i alle klasser.

Med andre ord

Du ved godt, hvad du skal søndag 5. maj! Du skal nemlig med resten af klubben til divisionsmatch i Ulbjerg!

Klubben betaler som sædvanlig startafgiften, og der er gratis bus fra klubhuset.

Skriv "Bus" ved din tilmelding i O-Service, hvis du gerne vil med bussen.

Og husk så at tilmelde dig i O-Service – helst senest tirsdag 23. april, så vi kan få overblik over holdet.

Fakta om divisionsturneringen 2019

Horsens OK løber i Nordkredsens 1. division.

Vores konkurrenter er: OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Aalborg OK

Der løbes to indledende matcher. Nr. 1 og 2 herefter deltager i DM for klubhold.

Antal løbere pr. klub der kan give point (se nærtstående oversigt)

96 løbere

Tid og sted: Søndag 5. maj i Ulbjerg og søndag 8. september i Sjørup Plantage

Herefter **ENTEN** op-/nedrykningsmatch: Søndag 29. september i Rold Skov Vælderskov

ELLER DM hold: Søndag 6. oktober i Sydkredsens

Der er gratis løbsdeltagelse og gratis bus til alle tre matcher.



Oversigt over klasser, baner og løbspoint i den nye divisionsturnering

Klasse	Banens sværhedsgrad	Løbspoint	Antal løbere pr. klub, der giver point
D10	Begynder	1-1-1-1-1-1	3
D12	Let	4-3-2-1	2
D12B	Begynder	1-1-1-1-1-1	3
D14	Mellemsvær	4-3-2-1	2
D14B	Let	2-2-1-1	2
D16	Svær	4-3-2-1	2
D18	Svær	4-3-2-1	2
D20	Svær	4-3-2-1	2
D20B	Mellemsvær	2-2-1-1	2
D21	Svær	8-7-6-5-4-3-2-1	4
D21B	Mellemsvær	2-2-2-1-1-1	3
D40	Svær	6-5-4-3-2-1	3
D45B	Mellemsvær	2-2-2-1-1-1	3
D50	Svær	6-5-4-3-2-1	3
D60	Svær	6-5-4-3-2-1	3
D70	Svær	6-5-4-3-2-1	3
D-let	Let	2-2-2-1-1-1	3
H10	Begynder	1-1-1-1-1-1	3
H12	Let	4-3-2-1	2
H12B	Begynder	1-1-1-1-1-1	3
H14	Mellemsvær	4-3-2-1	2
H14B	Let	2-2-1-1	2
H16	Svær	4-3-2-1	2
H18	Svær	4-3-2-1	2
H20	Svær	4-3-2-1	2
H20B	Mellemsvær	2-2-1-1	2
H21	Svær	8-7-6-5-4-3-2-1	4
H21B	Mellemsvær	2-2-2-1-1-1	3
H40	Svær	6-5-4-3-2-1	3
H45B	Mellemsvær	2-2-2-1-1-1	3
H50	Svær	6-5-4-3-2-1	3

Klasse	Banens sværhedsgrad	Løbspoint	Antal løbere pr. klub, der giver point
H60	Svær	6-5-4-3-2-1	3
H70	Svær	6-5-4-3-2-1	3
H80	Svær	6-5-4-3-2-1	3
H-let	Let	2-2-2-1-1-1	3
Begynder	Begynder	1-1-1-1-1-1	3

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32





Begynderkursus

for nye og nyere medlemmer i Horsens Orienteringsklub

Søndag 28. april 2019 kl. 09.30-15.30

i og omkring klubhuset i Åbjergskoven.

Glæd dig til en dag, hvor vi vil gennemgå nogle af de grundlæggende teknikker for orienteringsløbere. Herunder

- Kortforståelse
- Vejvalg
- Sikker posttagning
- Brug af kompas
- Postbeskrivelsessymboler



Vi vil veksle mellem teori og praktik.

Kurset er for løbere fra 11-12 år og opefter.

Pris: Gratis.

1	31		—	—	×		
2	63		●			○	
3	57		U				

Tilmelding senest søndag 21. april på liste i klubhuset eller direkte til Britta Ank Pedersen på tlf. 2363 8225 eller mail britta.ank.pedersen@gmail.com.

Vi glæder os til at se mange friske løbere.

Venlig hilsen Træningsudvalget

Arrangement- og Kortudvalg

Af Frank Krog Jensen

Vores egne løb i 2019

Natuglen er allerede overstået. Tove og Peer havde med deres banelægning formået at få det maksimale ud af Åbjergskoven, og selv om de fleste af os lokale kender skoven som vores egen bukselomme, giver mørket alligevel en ekstra dimension, der gør, at man skal fastholde koncentrationen igennem løbet. Og så var det rart bagefter at nyde både det varme bad og Susannes dejlige suppe – tak for det.



Næste løb i vores eget regi er divisionsmatchen på Sukkertoppen den 14. april. Oprindeligt var det en 2.-3. divisionsmatch, men det er endt med også at blive en 1. divisionsmatch for Sydkredsen. Og derudover er det en afdeling af Midtjysk Ungdomsliga, ligesom vi forventer en del tilmeldinger på de åbne baner. I skrivende

stund nærmer vi os de 300 tilmeldte, så vi håber, at vi på dagen sender mindst 700 løbere i skoven. Bemandingen er ved at være på plads – der kan dog være enkelte funktioner, som endnu ikke er helt bemandet, så tag godt imod funktionslederne, hvis de spørger efter hjælp.

Den 2. juni arrangerer vi JFM sprint i Horsens Centrum. De fleste funktionsledere er fundet, men vi mangler dog stadigvæk at finde en ansvarlig for målområdet, stævnepladsen og børnebanen. Thomas Kokholm har sammen med undertegnede taget stævnelederopgaven, Allan Skouboe står for tidtagningen, mens Nicklas og Per Mønster tager sig af banelægningen.

Til næste år arrangerer vi DM nat i marts. Allan Skoubo har givet tilsagn om at være stævneleder, mens Nicolaj Nielsen vil stå for banelægningen. Senere på året arrangerer vi også JFM lang og KUM. Til JFM er der endnu ikke sat navn på stævnelederen.

Et endnu mere funktionelt og indbydende klubhus

Af Anne Boye-Møller, Vibeke Fenger og Runa Iversen

På generalforsamlingen 2019 blev en lille projektgruppe nedsat, som har til formål at arbejde med, hvordan vi kan sikre, at vores skønne klubhus kan understøtte alle de aktiviteter, der foregår.

Gruppen består af Anne Boye-Møller, Vibeke Fenger og Runa Iversen.

Det er vigtigt for os, at alle får mulighed for at blive hørt og komme med deres ønsker. Derfor har vi opsat en planche i klubhuset, hvor man kan komme med sine forslag. Det er også muligt at sende en mail til en af projektgruppens deltagere.

Vi er startet med at brainstorme og lytter til alle de indkomne forslag. Efterfølgende vurderes, hvilke forslag der er mulige at føre ud i livet. I den forbindelse vil vi sikre, at både bestyrelse og kommune godkender vores tiltag. Vi er opmærksomme på, at klubben ligger udsat for hærværk, og har været genstand for indbrud.

Projektgruppen vil løbende informere om kommende tiltag, og vi opfordrer alle, som tænker de har kompetencer eller kontakter, som vi kan drage nytte af, til at give os besked.

Vær opmærksom på deadline for input den 7/4-19.



Anne Boye-Møller:
anne@boye-moller.dk



Vibeke B. Fenger:
vor-vibeke@hotmail.com



Runa Iversen:
mail@allanogruna.dk



Veteranerne

Af Ole Christensen

Veteranerne mødes nu på 19. år til morgenkaffen kl. 9 i klubhuset, en tradition som bakkes op af mellem 20 og 30 hver gang.

Det nye år blev indledt med et tilbageblik på 2018, hvor vi, ved hjælp af billeder, kunne se tilbage på et rigtigt godt veteranår.

Midt i januar tog Eigil os med en tur på to "bjergbestigninger". Først til toppen af Mount Blanc og derefter til toppen af Kilimanjaro. To ekspeditioner som Eigil og Ellen har gennemført for år tilbage.

Vi var vidner til smukke naturbilleder og spændende udfordringer.



I februar besøgte vi Klosterkirken her i Horsens, hvor vi, ud over en tur gennem kirken og dens mange gamle rum, fik en herlig beretning af kordegn Jan Bräuner om kirken og dens historie, krydret med mange mere eller mindre sandfærdige historier. Besøget sluttede med en tur oppe under de buede hvælvinger, hvor fantasien også fik frit spil.

Senere i samme måned fik vi besøg af den tidligere fængselsbetjent fra Møgelkær, Vagn Nedergaard, som viste billeder fra 2. verdenskrig og specielt tiden efter krigen med de hvide busser. Vagn er en glimrende fortæller, og han berigede os med sin store viden om emnet.

Ellers er de to første måneder gået med almindelig hygge i klubhuset, arbejdsopgaver og skoleorienteringsløb.

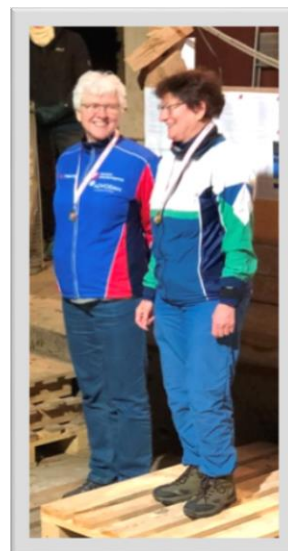


Vi kan allerede nu se frem til nye og spændende aktiviteter i de kommende måneder, herunder et besøg på Naturhistorisk museum i Aarhus, hvor man i øjeblikket viser en udstilling om Troels Kløvedals gøren og laden rundt i verden.

DM nat i Fåborg den 24. marts 2019

Af Elin Holm og Troels Jensen

Fra Horsens til Fåborg er der ca. 140 km. Det er lidt langt at køre for at løbe 3-5 km natorientering, men når vi nu gerne vil ud at opleve noget, og der ikke er andet på programmet – så kan man jo lige så godt tage af sted.



Vi kom af sted, og vi fortrød det ikke. Vi havde en rigtig hyggelig tur i selskab med Tove og Peer, og da arrangementet ligeledes var helt i top, kom vi glade og tilfredse hjem et godt stykke over midnat. Vi havde også den glæde at have to medaljer med hjem i bilen. Den ene endda af guld ved Elin, og den anden af sølv ved Tove.

Det blev i alt til 5 medaljer for Horsens OK. Ud over Elin og Toves, fik Rikke en guld, Britta en sølv og som prikken over i'et, fik Lukas også en flot sølvmedalje. Det er dejligt at se, at vores ungdom også kommer på skamlen, når der løbes natløb. Det store arbejde med den træning, der præsteres i ungdomsudvalget, har virkelig givet resultater. Fremtiden ser lovende ud! Ud over medaljetagerne, var der mange andre fine placeringer til Horsens OK.

Arrangementet var, som tidligere nævnt, helt i top. Centrum for det hele var Holstenshuus Slot øst for Fåborg. Stævnepladsen var en stor lade med udgang gennem en port til start i den ene ende. Adgang til start var oplyst af fakler, over de ca. 400 m der var til starten. Et flot syn. Opløbet til mål var gennem en port i den modsatte ende af laden. Når vi stod ved portåbningen, kunne vi iagttage løbernes småbom på vej til de sidste poster, inden man kom til det flotte fakkeloplyste opløb.

Kiosk og resultatformidling centralt i den samme bygning, og da parkering var i umiddelbar nærhed af laden, kunne det ikke være bedre. Banerne var gode og reelle. Det eneste man kunne pege lidt fingre af, var selve postenheden. Den havde en så kraftig refleks, at man nogle gange kunne oplyse posten på lidt for lang afstand, hvilket betød at den orienteringsmæssige udfordring, en gang imellem var lidt tilsidesat.

Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Dorte Grinderslev	Horsens	1974
Brian Aagaard Nielsen	Skanderborg	1983
Malene Aagaard Nielsen	Skanderborg	1984
Erik Aagaard Nielsen	Skanderborg	2014
Ellen Aagaard Nielsen	Skanderborg	2016
Thea Langelykke	Horsens	1997
Erik Jensen	Horsens	1978
Noah Buhl	Nim	2007
Camilla Lenbroch Hansen	Juelsminde	1969



Farvel til

Philip Løvdal	Hovedgård	1973
Kirsten Løvdal	Hovedgård	1978
Amalie Løvdal	Hovedgård	2007
Frederik Løvdal	Hovedgård	2010



Klubben har pt. 280 medlemmer, hvoraf 261 er aktive, og som det fremgår af listen ovenfor, er vi blevet lidt flere siden årsskiftet, hvilket jo er dejligt.

Medlemsbladet "Orientering"

Fra og med i år udkommer Orientering udelukkende som en digital udgivelse. Hvis du tidligere har modtaget bladet med posten, skulle du have fået en mail med et link, så du kan læse det online. Hvis du fremover vil modtage et link med nyt fra Orientering i din indbakke, skal du tilmelde dig i O-service. Klik på "Løbere" og vælg "Ret Løber". Herefter åbner du fanen Nyhedsformidling og sætter flueben ved "Forbundsbladet Orientering" under nyhedsbreve.

Kontaktoplysninger i O-service

For at modtage nyhedsbreve fra klubben, medlemsbladet Orientering, og for at klubben i det hele taget kan komme i kontakt med dig, er det vigtigt, at du sørger for at ajourføre dine kontaktoplysninger i O-service. Så tjek lige, at dit telefonnr., din adresse og din e-mail er registreret rigtigt.

Har du brug for hjælp, så kontakt medlemsadministrator Carsten Bai – carsten.bai@gmail.com / 30 32 84 55.

Thylegene i 2019

Af Jørn Egeberg og Jørgen Christoffersen

Indbydelse til de 47. Thylege den 15. - 16. juni 2019

Stævnecenter: Hanbohus, Sandmosevej 437, 9460 Brovst (kendt fra Nordjysk2Dages 2019)

Afmærkning: Fra Sandmosevej

Overnatning: Der er ca. 50 sovepladser i spejderhytten. Desuden er der mulighed for at campere med campingvogn eller telt.

Åbningstid: Fra fredag den 14. juni kl. 16:00 til søndag 16. juni kl. 14:00

Løbsområde: Tranum Klitplantage

Kort: Thylegekort (sort/hvid) og O-kort 1:10.000

Baner lørdag:	Bane 1:	8,8 km	Svær	Thylegekort
	Bane 2:	5,8 km	Svær	O-kort
	Bane 3:	3,6 km	Svær	O-kort
	Bane 4:	4,2 km	Ml. svær	O-kort
	Bane 5:	2,5 km	Let	O-kort

Baner søndag: Pointløb, alle løber på O-kort

Starttidspunkt:
Lørdag: 1. start kl. 13:00
Søndag: Fælles start kl. 10:00

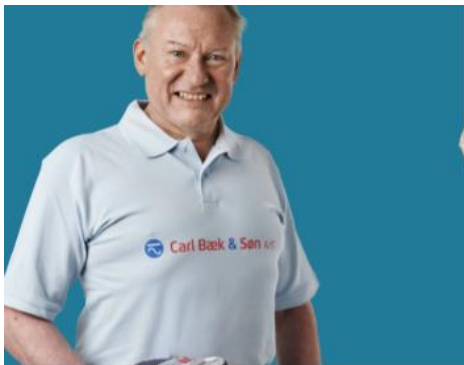
Tilmelding: Senest tirsdag den 4. juni 2019 på liste i klubhuset,
eller på telefon 20 11 69 64 og 21 15 45 27

Betaling: Børn under 10 år ca. 150 kr. (maks.)
Øvrige ca. 325 kr. (maks.)

Dækker: 2 løb og aftensmad lørdag, samt overnatning(er)

Medbring: Dyne/sovepose og hovedpude, samt lagen.
Mad (dog ikke til lørdag aften) og drikkevarer til eget forbrug.





Horsens Gruppen

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

- Erling Bæk



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

Stemningsreportage fra DM i langrend i uge 5, 2019 – i Norge

Af Anne Rønning Boye-Møller

DM blev igen i år blev afviklet på Kvitåvatn nær Rjukan og Gaustatoppen i Norge. I alt var ca. 175 deltagere tilmeldt, heriblandt en større delegation fra Grønland. DM ugen består af 5 konkurrencer afbrudt af to hviledage. Distancerne spænder vidt; fra sprint på ca. 1 km og helt op til 50 km. Ligesom ved orienteringsklub stiller man op i klasser efter alder og køn, så alle kan være med og konkurrere med ligesindede. De yngste klasser er 0-7 år, og de ældste er 75+ år.

Konkurrenceprogrammet lød på følgende discipliner, som enten er i fri stil (skøjt) eller i klassisk stil:

- Kort distance
- Knock-out sprint (prolog-semifinale-finale)
- Duathlon m/skibytte
- Par-stafet
- Lang distance



Igen i år var vi en lille delegation fra klubben med til DM i langrend: Fra venstre mod højre er det Arne Boye-Møller, Ole Søgaard, Camilla Søgaard og Anne Boye-Møller

Der er i løbet af DM ugen arrangeret en masse sociale aktiviteter, som ryster deltagerne sammen på tværs af klubtilhørsforhold og generationer: Camilla stod for den daglige børnetræning/ski-leg. Og igen i år arrangerede Arne en nat-ekspedition, hvor vi ude i 'vildmarken' kunne indtage den varme kakao i stearinlysets skær. Som bonus får han en sne-scooter-tur, når depoterne udlægges.



Anne var foruden at være aktiv deltager i konkurrencerne også stævneleder, så der var rigeligt at se til, når der også skulle gøres klar til informationsmøderne om aftenen (og ordnes ski og være social). Under informationsmøderne forklares der om den næste dags program, konkurrence, løjpeforhold,

skistadion, vejrmelding m.m. Stævneledelsen består af tre personer, som i en turnusordning udskiftes med en person hvert år. Det sikrer en fin kontinuitet, at skulle være stævneleder i 3 år i træk, men også fornyelse, at der kommer frisk og ny energi ind hvert år.

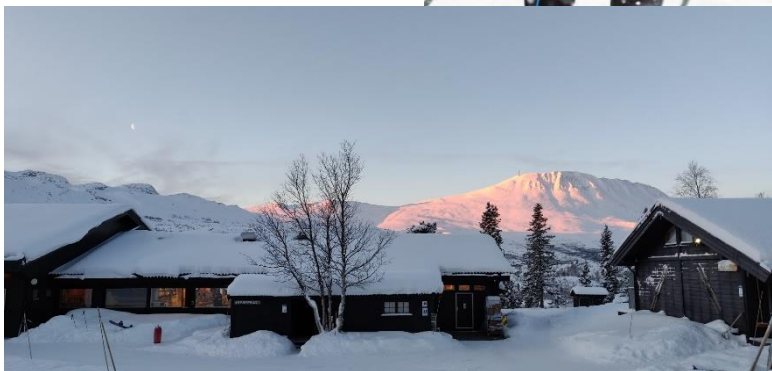
Som noget nyt i år havde vi fundet på at åbne stævnet med en festlig ceremoni med fakkeloptog. Både den danske og grønlandske nationalsang blev sunget/nynnet.



Her afholdes en lagkagekonkurrence, som børnene selv arrangerer hvert år. Camilla var kompetent dommer....:



Sportsligt klarede vi det rigtig fint, og Ole og Annes rulleskitræning henover efteråret gav pote: Anne kom hjem med 3 guldmedaljer i D50 (hvilket rakte til placeringer som nr. 7-9-9 i det samlede DM kvindefelt). Camilla kom hjem med en 9. plads og to 11. pladser i DM kvindefeltet. I stafet blev Anne og Camilla nr. 4. Ole kom hjem med en 4., 6. og 7. plads i H60. Arne kom hjem med en 11. plads. I stafet blev Ole og Arne nr. 5.



Vi glæder os allerede til næste år...! Se mere her: <http://www.dmlangrend.dk/>



U1 i Horsens

Af Lukas Verhelst

(2. marts) Jeg skulle over til Frederik Bøje Klokken 10.00.

Klokken 11.45 skulle vi afsted til Horsens Byskole (Afdeling Fussingsvej). Vi mødtes med de andre løbere som også var fra Horsens men også fra Pan, Silkeborg og en enkelt fra Herning. Vi skulle spise vores madpakke som vi selv havde med. Så skulle vi til Lørdagsløb i Boller skov. Der var 3 niveauer. Begynder, Let, Mellemsvær. Jeg skulle løbe en Mellemsvær. Jeg havde ondt i kravebenet. Så jeg fik en dårlig tid. Men pyt med det. Det var sjovt alligevel 😊. Vi kørte hjem igen så slappede vi lige af i ca. 15 min. Så skulle vi igang med smuglerløbet. Det gik ud på at der var en voksen som havde noget ulovligt. Så fik vi det og skulle løbe hen til en anden voksen. Imens var der to voksne der var politimænd/kvinde. De skulle prøve at fange os men det gjorde de ikke. Det var sjovt nok 😊. Efter en time var vi færdige. Derefter skulle vi i bad. Derefter skulle vi spise aftensmad. Vi spiste pasta med kødsovs. Det smagte godt.

Fra Klokken 19.00-20.10 spillede jeg fodbold nede i hallen. Jeg vandt nogle gange og tabte nogle gange. 20.10 så jeg MGP. Jeg heppede på DEN nYE treND. De vandt desværre ikke 😊. Det sluttede klokken 22.00. Der skulle vi sove. Vi fik 15 min. til at børste tænder og klæde om. Min mor glemte at tage min tandbørste med så jeg kunne ikke børste tænder 😊. Så skulle vi sove..... (3. marts) Vi stod op. Vi skulle spise morgenmad. Jeg fik bare en bolle med smør. Efter vi havde spist begyndte vi li så stille at pakke sammen. Men vi manglede lige et løb. Det var i Bygholm Park. Jeg fik den svære bane. Men den var alligevel nem. Så skulle vi hjem og pakke det sidste og gøre rent. Så skulle vi sige farvel og smutte hjem igen. Det var en sjov og hyggelig tur jeg vil gerne komme på U1 igen.



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



Night Champ 2018/2019

Af Louise Kolind

Jeg var realistisk beskeden, da jeg tilmeldte mig sæsonens Night Champ, hvor jeg i første halvdel stillede til start på de lette baner. Ovenpå en tredobbelt brudskade i venstre underben, som jeg pådrog mig under et orienteringsløb for efterhånden et par år siden, er jeg kun sporadisk kommet i gang med at løbe og træne i det hele taget, og uden at sige for meget kan det i den grad mærkes på både tyngdekraft og ydeevne. Jeg ville derfor bruge årets Night Champ til at få et par sammenhængende kilometer i benene på ujævnt underlag – uden at skulle afbrydes for meget af det orienteringstekniske.

Prologen i Marselisborg foregik i hjemmefant terræn, da jeg netop havde skiftet fra OK Pan, og med den lave barre for succes fik jeg netop det, jeg kom efter: En god, borte nogenlunde sammenhængende løbetur i skoven uden egentlig orientering og uden for mange højdemeter.

Efter prologen gik det så ellers stejlt nedad bakke ☺

I Ry havde jeg set frem til en tilsvarende, problemfri løbetur, men her nedsmeltede min pandelampe et sted mellem første og anden post. Resten af turen blev selvsagt mindre flydende, da jeg kun netop kunne aflæse mit kort, men i øvrigt ikke se meget længere end fra øjne til fødder. "Var det dig, der løb uden lys derude", hørte jeg da også i forbifarten, da jeg nåede målområdet. Well, sådan kan selv et par kilometer på en let bane blive ganske udfordrende i mulm og mørke, men vel også kun fordi, det netop var en let bane, fik jeg stemplet alle poster på min vej.

Løbene i Fløjstrup, Bjerre og True måtte jeg desværre lade forpasse pga. arbejde, men jeg fik endnu et par løb i henholdsvis Vestereng og Silkeborg Sønderskov.

Jeg savnede alligevel at skulle tænke lidt orientering derude, så de sidste par løb tilmeldte jeg mig den mellemsvære bane. Det primære fokus var stadig løbeflow. Jeg fik alt andet end det.

I Vestereng oplevede jeg et slags déjà vu fra et træningsløb et års tid tidligere i dagslys. Jeg havde endda inden løbet forsvoret at være opmærksom på kompasretningen på ét bestemt sted i engen, hvis det skulle indgå på banen. Det gjorde det, og jeg lavede alligevel præcist samme fejl som sidst og endte i et tæt og sti-løst krat langt fra "linjen". Det kostede MANGE minutter, inden jeg fandt tilbage i sporet, det rigtige vel at mærke. I mellemtiden delte jeg højt og flittigt ud af gløser til mig, der egnede sig bedst til den anonyme tilværelse i mørket J

Sidste chance for bare en lille succesoplevelse var 6. etape i Silkeborg Sønderskov. Jeg var presset af det lidt senere starttidspunkt, distancen til start, en lidt sen start, og at jeg kilometermæssigt var langt fra arbejdet, der kaldte senere på aften. Det ødelagde tilsyneladende min koncentration, selvom jeg nok ikke kan tillægge det hele skylden. I hvert fald lavede jeg et fatalt vejvalg på det absolut værste sted, hvor der kun var en meget lang omvej som alternativ, da jeg først opdagede fejlen. Et lille kig på klokken, og jeg blev nødt til at træffe en beslutning om at afbryde løbet. Jeg ville trods alt ikke risikere at komme for sent på job.

Med sådan en omgang var det slut for Night Champ 2018/2019. Lærdommen er klar: Bedre løbform. Det er trods alt håndgribeligt og til at komme i gang med, så bedre held i 2019/2020.

Night Champ-serien er en fin lille turnering. Velorganiseret med det overflødige skåret fra. Det gør afviklingen meget effektiv og perfekt til sådan én som mig, der ikke har behov for det store serviceapparat, men ofte bare skal parkere bilen i en fart, gå direkte til start, løbe og køre igen – oftest på arbejde i forlængelse af løbet.



Nordjysk 2 dages 2019 Tranum klitplantage

Af Karen Sieg

Min forberedelse startede for et år siden, 1. april 2018 skrev jeg til udlejeren, at vi ønskede at booke Hanbohus, som ligger meget bekvemt lige syd for plantagen.



Jeg forsøgte også at forberede mig sportsligt, men havde mere held med det organisatoriske!

Lørdag var det dejligt vejr – men masser af vand i terrænet. Jeg havde et fint løb til 7 ud af mine 11 poster. De første to gik fint og så blev jeg overmodig og glemte respekten for den vanskelige orientering i kliterræn og brugte 12 min på post 3! (Det burde have taget 3-4 minutter). Jeg endte som nr. 24 ud af 32 i D60.

71 Horsensløbere stillede op lørdag og 8 kom i top 5:

Niklas Ingwersen nr. 1 i H21AK
Berit Harfot nr. 2 i D45AK, kun et sekund efter vinderen.
Thea Langelykke nr. 2 i D21C
Alberte Thyssen nr. 2 i D-20AK
Rebekka Thyssen nr. 4 i D-20AK
Esther Henriksen nr. 4 i D-12A
Tove Straarup nr. 4 i D65A
Lukas B Verhelst nr. 5 i H-12A

De 31 deltagere i klubturen havde nem adgang til stævnepladsen – der var kun godt en km fra Horsensbanneret på stævnepladsen til hytten! Der var folk i hytten hele lørdagen og råhygge bl.a. med masser af lækre boller og kage om eftermiddagen. Vi havde ligefrem en meget villig tjener som serverede for os ved bordene!

Som sædvanlig var der masser af frivillige hænder i køkkenet til at lave aftensmad og dessert – hvis nogen gik sultne i seng var det deres egen skyld....

Søndag var der tørvejr for de første løbere, men lidt efter kl. 12 begyndte regnen, og den blev kun værre i de næste par timer. Det havde også regnet hele natten, så der var endnu mere vand i terrænet end om lørdagen.



69 Horsensløbere startede søndag og 11 kom i top 5:

Rebekka Loft Thyssen nr. 1 i D-20AK

Tove Straarup nr. 2 i D65A

Christian Bøje nr. 2 i H35B

Kent Kragh nr. 2 i H55A

Elise Utzen Keller nr. 2 i D35B

Kristian Vad nr. 2 i Åben1

Elin Holm Jensen nr. 3 i D70A

Anne Sofie Thyssen Harfot nr. 4 i D-20AK

Laura Holm Nielsen nr. 5 i D-20AK

Rikke Holm Jensen nr. 5 i D45A

Thea Langelykke nr. 5 i D21C

Jacob Klærke Mikkelsen nr. 5 i H-16A

Mit eget løb gik omtrent som om lørdagen, fint løb til 8 af de 11 poster – og jeg avancerede til nr. 19 ud af 28! Jeg skal bare lige have lært at lade være med at kludre, så kan jeg følge med Susanne, som blev nr. 9 på banen....

Mange af os nåede et bad i Hanbohus, som vi havde til kl. 14, og så gik det hjemad. Før vi nåede hjem begyndte solen at skinne, og jeg glædede mig på arrangørernes vegne – det er sjovere at pakke stævneplads ned i tørvejr.

Så snart jeg kender dato og løbsområde for 2020 begynder forberedelserne til næste års tur – vi skal have noget at bo i!



Resultatgivende "trygsager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

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

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 
- resultatgivende "trygsager" både online og offline

Fuglevangsvej 41

8700 Horsens

7561 3344

grafiskforum.dk