

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

48. årgang . nr. 249 . august 2019



# Vigtige adresser m.m.

## Formand

Thomas Kokholm  
Kirsebærhegnet 9  
8700 Horsens  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 22 66 15 04

## Kasserer

Erik Warncke  
Plantagevej 4  
7120 Vejle Øst  
[ewarncke@dadlnet.dk](mailto:ewarncke@dadlnet.dk)  
tlf. 23 24 79 10

## Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen  
Toftevej 28  
8700 Horsens  
[madmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madmikkelsen@yahoo.dk)  
tlf. 60 84 20 05

## Træningsudvalg

Tommy Jakobsen  
Lilleskoven 14  
8722 Hedensted  
[tommy@jakobsen.be](mailto:tommy@jakobsen.be)  
tlf. 29 31 22 58

## Arrangements-, kort- og skoleudvalg

Frank Krog Jensen  
Fjordparken 164  
8700 Horsens  
[fkj@3s.dk](mailto:fkj@3s.dk)  
tlf. 28 25 28 80

## Breddeudvalg/SportIdent (nyt sæt)

Per Mønster Jørgensen  
Junivej 5  
8700 Horsens  
[per.gitte@stofanet.dk](mailto:per.gitte@stofanet.dk)  
tlf. 23 71 69 38

## MTBO- og eliteudvalg

Ole Søggaard  
Østbirkvej 40  
Lundumskov  
8700 Horsens  
[ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com)  
tlf. 27 90 10 27

## Medlemsregistrering og -ændringer

Carsten Bai  
Østerhøjsvej 9  
8700 Horsens  
[carsten.bai@gmail.com](mailto:carsten.bai@gmail.com)  
Tlf. 30 32 84 55

## 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](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup  
Jyllandsgade 55  
8700 Horsens  
[grynderup41@gmail.com](mailto:grynderup41@gmail.com)  
tlf. 30 24 52 60

## Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

## Rengøring

Anne Sofie Harfot

## Materieforvalter

P.t. bestyrelsen  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 22 66 15 04

## Kortfiler og SportIdent (gl. sæt)

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@stofanet.dk](mailto:ulla-kai@stofanet.dk)  
tlf. 20 24 54 07

## Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

## Webmaster

[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

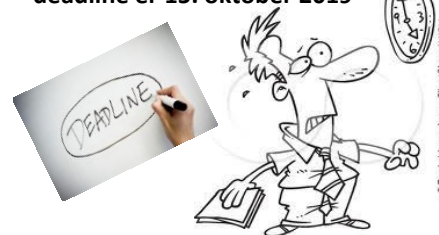
## Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

## Udløberen – redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i oktober og  
deadline er 15. oktober 2019



Forside: Løbeskolen 2019

# Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

## *Refleksioner efter medlemsmødet den 28. august 2019*

Vores klubhus er på alle måder omdrejningspunktet for vores klubliv. Vi bruger huset til fællesspisninger, træner-/løbersamtaler, introduktion til nye løbere og deres forældre, almindelig hygge og samvær, for ikke at glemme, at vi i januar og februar har åbent hus, hvor vi inviterer alle ud i skoven og senere til varm kakao og boller. Klubhuset rummer nu også alt vores materiel (ja ja, enkelte mere værdifulde ting er på andre adresser).

Et klubhus er altså på mange måder rammen om vores mange klubaktiviteter.

Men er klubhuset tidssvarende?

Et godt spørgsmål, som jo reelt kun kan besvares ved at lade os alle komme til ordre. Ved sidste generalforsamling blev der vedtaget at igangsætte et arbejde på at tegne rammerne for en fornyelse af klubhuset — rammerne var klare. Inddrag alle og find ind til kernen af, hvad der kan virke, og hvad det kræver. På medlemsmødet præsenterede Runa, Anne og Vibeke dette flotte arbejde; deres tanker og koncentratet fra de mange bidrag, som I alle har haft mulighed for at give under processen.

At forandre et eksisterende klubhus med den sjæl det har, med de mange timer og mange hænder der har været i gang med at skrue, vedligeholde og udskifte, sætter helt naturligt mange følelser i gang.



Jeg synes dog, det er vigtigt, at vores klubhus også kan danne rammen om et stærkt klubliv — i mange år frem. Derfor er det grundlag som Runa, Anne og Vibeke præsenterede et rigtigt godt og stærkt billede på en fremtidstidssikret klubhus. Et grundlag der kan give os endnu flere gode oplevelser i huset på Åbjergskovvej 6 — lige der i skoven, ned til søen.

Jeg er meget bevidst om, at de mange ideer og konkrete ting skal fordøjes. En tilgang er at tage den positive indgangsvinkel og byde ind og være en aktiv del i arbejdet med at rive ned, og bygge op.

Jeg står selv klar med hammer, kost og malerrulle for at gøre planer til virkelighed.

Medlemsmødet bød også på en anden vigtig pæl i klubfundamentet — vores klubbtøj. Første gang jeg og bestyrelsen blev præsenteret for indstillingen fra arbejdsgruppen var jeg begejstret — det er tydeligt, at der her var tænkt historie og enkelthed ind i designet.

Se blot på de mange billeder rundt i klubhuset, og du vil se stærke referencer til tidligere modeller — men nu i et mere moderne snit. Det er enkelt, grafisk flot, og jeg synes det signalerer vores kendetegn, Horsens Orienteringsklub.

To ting der bygger op til et 50-års jubilæum, der også nu er ved at tage form. Mange ideer er ved at blive konkrete, og her skal I glæde jer ☺

En indbydelse til fejringen af jubilæet er på trapperne — men hvorfor ikke allerede nu sætte kryds i kalenderen den 26. januar 2020.

Nu du er ved kalenderen, så skal du også kridte skoene til den 16. november 2019, hvor klubhuset danner rammen om en nytænkning af en klubfest. En klubfest der er åben for alle, og som både byder på motion og hyggeligt samvær — for ikke at glemme fejring af klubbens mestre.

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

T. Jøhn

PS: har du tilmeldt dig klubmesterskabet? Det er den 22. september i Vejle!

PSS: vi var ca. 40 medlemmer til medlemsmødet — hvor var du?



Fra første indvielse 31. august 1979: Fra venstre: Erik Nielsen, Henning Nikolajsen, Elin Holm, Inga Hauge og Roald Pedersen, der var ansvarlige for ombygningen og lokalerne efterfølgende.

# Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

## *JFM Stafet og Lang på Langeland*

Traditionen tro startede efterårssæsonen med et brag, nemlig med de Jysk Fynske Mesterskaber der i år foregik i skovene ved Lohals på Langeland. Det er langt væk, så Hans Jørgen og Britta arrangerede klubbetur på Emmerbølle Strand Camping, så vi kunne hygge os i mellem løbene lørdag og søndag.

Det lykkedes at stille 7 ungdomshold i 6 forskellige klasser. Dermed er vi ved at være tæt på drømmemålet om at kunne stille stafethold i alle ungdomsklasser. Specielt godt med nyt ungt hold i D-12 klassen og H-12 klassen, og at det var muligt at stille hold i D-16 og H-16 selvom flere løbere var optaget af efterskole.

Og Horsens OK vandt medalje i alle de 6 klasser:



Guld vandt: D20 med Alberte Thyssen - Anne Sofie Harfot - Rebecca Thyssen



JFM lang

JFM stafet



Sølv vandt: D12 med Esther Henriksen - Astrid Nielsen - Kristine Skouboe  
D/H43 med Frederik Bøje - Alfred Keller - Mathias Klinge Cornelius



Bronze vandt: D16 med Ella Mikkelsen - Anne Sofie Nielsen - Johanne Skouboe  
H12 med Elias Fuglgaard - Bastian Bjerre - Lukas Verhelst  
H16 med Jonas Kokholm - Anton Andersen - Benjamin Buhl

Kun 2. holdet i H-12 med Eskild Nielsen – Linus Fuglgaard og Jonas Mikkelsen måtte tage hjem uden medalje.

Søndag var arrangørerne fra de fynske klubber klar med en ny stævneplads et par kilometer nord for lørdagens. Her løb vi i de nordlige stykker af Lohals-skovene.

Her blev der

Guld til Johanne Skouboe i D-14

Sølv til Rebecca Thyssen i D18 - Alberte Thyssen i D20 og Lukas Bergmann Verhelst i H-12

Bronze til Eskild Nielsen i H10

En dejlig weekend med gode orienteringsløb og gode præstationer og oplevelser i skoven og på campingpladsen!

### **Tirsdagstræningen godt i gang**

Tirsdagstræningen er kommet godt i gang efter sommerferien, vi har de samme 8 trænere som før sommerferien.:

- Mathias Mønster Jørgensen og Mikkel Holm Nielsen træner ungdomsholdet
- Nicklas Mønster Jørgensen og Runa Iversen træner konkurrenceholdet
- Irene Klærke Mikkelsen og Elise Keller træner stifinderne
- Ida Thesbjerg og Anne Sofie Harfot træner skovfræserne

Holdene er justeret, så de ældste løbere på hvert hold er rykket op til holdet over. Det gør vi, for at løberne hele tiden får en passende træning, der udvikler dem som orienteringsløbere, og for at de nye løbere, der kommer til træningen også løber på et passende niveau. Vi har aldersinddelte grupper og tilpasser træningsindholdet til den enkelte løbers niveau, både ved de øvelser de laver og de baner de løber.

Træningen er bygget op om et moment. Dvs. en facet af det at løbe orienteringsløb, en facet som man tager ud, fokuserer på og øver sig i. Momentet er tilpasset aldersgrupperne, men har samme overskrift for alle grupper. De første tre gange træner vi ledelinjer, derefter tre træninger med retning og afstand og til sidst tre gange med afstandsforståelse.

Om torsdagen er der teori efter løbetræningen, hvor teorien bagved tirsdagens orienteringsmoment gennemgås. Desuden taler vi om aktuelle emner, fx de løb vi har været med til, og de vigtige løb vi skal løbe. Vi har som udgangspunkt teori efter hver anden træning. I den forbindelse vil jeg opfordre til, at ungdomsløbere anskaffer sig et gps ur, sådan at de kan lægge deres gps-spor op på o-track. Det vil blive brugt i teorien om torsdagen.

Det er altid muligt at tage en ven, klassekammerat, fætter, kusine eller søskende med til træning. Vi tager en snak med løberen og forældre, og får løberen med på det rigtige hold. De tre første gange er det gratis at træne med, sådan at løberen kan prøve, om det er noget. Derefter vil vi gerne have at man melder sig ind!

### **Løbeskole i uge 32**



Løbeskolen blev velgennemført i uge 32 med 26 tilfødte deltagere i alderen 10-14 år.

Ida, Mikkel og Anne Sofie var trænere, med Alberte som hjælper om onsdagen. Trille Ditlevsen var gennemgående madmor hele ugen igennem bistået af Irene, Christian, Elise og Lene Kofoed.

Vi går efter en gentagelse i 2020 i den sidste uge af sommerferien.

### **15.-19. oktober, klubtur Sverige / Norge**

Efterårets klubtur er ved at blive planlagt. Arbejdsforudsætningen er, at det bliver onsdag den 16. oktober til lørdag den 19., eller søndag den 20. oktober med deltagelse i Blodslitet ved Frederiksstad i Norge.

Vi ses til en spændende efterårssæson. I behøver ikke at deltage i det hele. Hvis I kun skal med til 2 stævner, er det de to divisionsmatcher den 8. september og 6. oktober, I skal løbe. Og husk at der næsten altid er plads til at forældre også kan komme ud at løbe på baner, der passer til deres niveau!

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på en frivillig indsats. Ungdomsudvalget fordeler 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](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)

# **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**



# Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

## Divisionsturneringen

Når disse linjer udgives, vil vi være meget tæt på deadline for tilmelding til årets anden divisionsmatch. Det betyder, at vi forhåbentlig har et både stort og slagkraftigt hold klar til matchen mod OK Pan, Silkeborg OK og Aalborg Orienteringsklub søndag den 8. september i Sjørup Plantage. Det kunne jo være rigtig sjovt, hvis vi samlet kan slutte blandt de 2 øverste hold, som får billet til DM Hold finalen den 6. oktober i Als Nørreskov.

## JFM

Vi har haft rigtig mange løbere i aktion ved JFM stafet og JFM lang på Langeland i weekenden 17.-18. august. Blandt seniorløberne var der guldmedaljer til stafetholdene D40 med Susanne Loft Thyssen, Irene K. Mikkelsen og Rikke Holm Jensen samt D60 med Tove Straarup, Trille Ditlevsen og Karen Sieg. Individuelt på langdistancen var der guld til Irene K. Mikkelsen i D45 og til Tove Straarup i D65. Et stort tillykke til vinderne, men også et stort skulderklap til de mange andre fine Horsens OK placeringer ved stævnet.



## Vigtige datoer i efteråret

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Hvad ellers?
Divisionsmatch	8. september	Sjørup plantage	<b>ALLE SKAL MED !!!</b> Tilmelding senest 30. august
DM Stafet	14. september	Grib Skov Mårum	Tilmelding senest 30. august
DM Lang	15. september	Grib Skov Mårum og Søskoven	Tilmelding senest 30. august
Klubmesterskab	22. september	Munkebjerg	Tilmelding senest 13. september
Evt. div.match op/ned	29. september	Rold Vælderskov	Her skal vi forhåbentlig ikke med.....
Evt. DM hold	6. oktober	Als Nørreskov	...men her skal vi gerne være med !!!

Træningsudvalget ønsker alle et rigtig godt efterår.

# Nyt fra løbsudvalget – disse løb skal vi arrangere i 2020

Af Frank Krog Jensen

I det kommende år har vi ansvaret for at afvikle hele fire løb.

**Natuglen.** Igen i år arrangerer den lille gruppe med Tove og Peer Straarup, Lene Kofoed Petersen og Finn Ingwersen den første afdeling i Natuglen. Datoen bliver den 5. marts, således at stævnet kommer til at ligge i umiddelbar forlængelse af Night Champ serien og lige op til DM nat. Stedet bliver Bjerre Skov med udgangspunkt fra Naturskolen område.

**DM nat den 21. marts.** Vi har sagt ja til at arrangere DM nat i det kommende år. Løbet skal foregå i Vrads Nord, dvs. i området øst for hovedvej 13 omkring Hjøllund. Allan Skouboe står i spidsen for arrangementet. Banelægningen er i gode hænder ved Nicolaj Nielsen, mens rekognoscering og korttegning ligger hos Troels Jensen. Allan skal til at bygge sin løbsorganisation op i den kommende tid, og jeg vil bede om, at man tager godt imod ham, når han – eller andre – kommer for at bede om hjælp til stævnet.

**JFM Lang den 16. august.** Endnu en gang tager vi en tørn med dette mesterskab. Det er besluttet at afholde løbet i Palsgård, selv om vi nok hellere vil bruge JWOC-terrænet ved Velling Snabegård. Vi har fået afslag på at bruge dette område, men er pt i gang med at spørge en sidste gang for lige at være helt sikker på, at man mener afslaget alvorligt. Der er endnu ikke fundet en stævneledelse, så man vil blive taget godt imod, hvis man melder sig til denne tjans i nær fremtid. Bemærk, at vi har masser af skriftligt materiale om afvikling af stævner, som i rig udstrækning kan genbruges.

**KUM den 7-8. november.** Det er blevet vores tur til at afholde dette ungdomsstævne, som er en blanding af seriøst o-løb og sjov og ballade. Runa Iversen og Carsten Thyssen har delt stævnelederrollen imellem sig. Skoven, der skal anvendes, bliver Stagsrode. Indkvarteringen bliver formentlig en skole i nærheden.

Det kan tilføjes, at vi på medlemsmødet vil præsentere en plan for afvikling af egne løb i årene efter 2020.



# Nyt fra kortudvalget

Af Frank Krog Jensen

Her er så lidt om, hvilke skove kortgruppen har haft eller har fokus på her i 2019.

- Boller Overskov og Klokkedal er færdig, eller i alt fald næsten færdig, således at dette område nu kan bruges til et kvalificeret træningsløb.
- Gludsted Børgelund skal gøres klar til DM nat i marts.
- Hårsbjerg blev revideret inden træningsløbet i foråret.
- Provstlund skov og noget af Lund blev tegnet, så vi kunne løbe Park Tour i foråret
- Stagsrode vil blive gennemgået og revideret i det kommende år med henblik på afholdelse af KUM.
- Sukkertoppen blev revideret op til divisionsmatchen i april i år.
- Tønballegård er gennemgået her i starten af 2019
- Husk også, at Åbjergskoven bliver revideret hvert år inden vinterens træningsløb.

## ***Sprintområder og skolekort***

- Caroline Amalielund blev gennemgået inden Park Tour i foråret.
- City Horsens blev nytegnet i forbindelse med JFM sprint
- Stenderup Skole har købt en skolepakke, og i den forbindelse er Allan Thesbjerg gået i gang med sit andet skoleprojekt med tegning af skolekort og efterfølgende udarbejdelse af baneforslag til brug i undervisningen.



# Skolearrangementer i foråret 2019

## Af Frank Krog Jensen

Det sker af og til, at vi får en henvendelse fra en skoleklasse, der går på, om vi vil arrangere et O-løb for dem. Her er vi i klubben så heldige, at en gruppe af vores veteraner med Aase Thyssen i spidsen er mere end villige til at imødekomme disse ønsker. I oversigten nedenfor får man et indtryk af omfanget af disse skole-O-løb. I en periode i foråret har der nærmest været et ugentligt arrangement! Godt gået og tak til jer, der vil bruge jeres tid på ungerne.

Skole OL (tidligere Find vej i skole dagen) er et kapitel for sig. Her stod Karsten Stald i spidsen for veterangruppen, der endnu en gang afviklede dette arrangement til stor glæde for de deltagende børn. Vinderne deltog i en landsdækkende finale i Aarhus, hvor det skal bemærkes, at Lundskolens 6. klasse med "vores egne" Ella og Johanne tog sejren – sådan!

2019	Skole	Klasse	Antal klasser	Antal elever	Antal lærere	Hvor	Antal baner	Sprint
7. marts	Dagnæs	8.	2	47	2	Klubhuset	1	1
14. marts	Dagnæs	8.	2	47	2	Klubhuset	2	
10. april	Ølholm	3.-6.	4	38	3	Parken	2	1
3. maj	Gedved	5.	2	34	3	Gedved	1	1
8. maj	Sct. Ib	5.-6.	4	73	3	Parken	1	1
8. maj	Lund	6.	2	35	2	Parken	Faste poster	
15. maj	Skole OL	5.-6.	13	228		Parken	1	2
4. juni	Uldum Højs.			31	1	Klubhuset	1	
12. juni	Brædstrup	5.	2	53	2	Brædstrup	1	1
17. juni	Langmark	7.	1	20		Klubhuset	1	
21. juni	Bankager	6.	3	75	4	Parken	Faste poster	
28. juni	Højvang	6.	3	73	6	Klubhuset	1	2

Nogen vil måske spørge, hvad klubben så får ud af alle disse aktiviteter? Får vi nye medlemmer?

På den korte bane skal man ikke forvente mirakler, men vi kan dog observere nye ansigter til tirsdagstræningen, hvor ovenstående aktiviteter helt sikkert hjælper til at udbrede kendskabet til O-løb.

Netop det at få udbredt kendskabet til orienteringssporten er der, hvor jeg tror, at skoleaktiviteter på den lange bane kan gøre en forskel. Vi må erkende, at orienteringsløb er en lille sportsgren målt på antal udøvere, og vi kan også konstatere, at eksponeringen i TV og andre medier er til at overse, selv om vi i skrivende stund kan følge VM på TV2 Sport. Hvis man omtaler O-løb for kollegaer og venner og bekendte udenfor orienteringssporten bliver det også hurtigt klar for én, at kendskabet til sporten er meget ringe, og det kræver også en stor indsats at gøre udenforstående interesseret.

Øget kendskab til sporten må derfor være et vigtigt tiltag, som vil give pote på den lange bane. Men det er et langt og sejt træk. Skal vi have hurtige resultater, tror jeg ikke, at de frivillige kræfter slår til. Så bliver vi nødt til at tænke i tiltag, hvor aflønning bliver en del af pakken.

## Horsens ok, 50-års jubilæum 2020

Vind gavekort på 500 kr.

### Logokonkurrence

Vi skal ikke have et nyt klublogo, men vil gerne have et logo, som viser, at klubben er 50 år og stadig livskraftig.

Logoet skal i 2020 anvendes på alle kort, på hjemmesiden, arrangementer m.m.

Der vil blive udpeget et uvildigt dommerudvalg.

Dit forslag afleveres i en lukket kuvert med kodeord udenpå. Kuverten skal indeholde dit logoforslag og en lukket kuvert mærket med dit kodeord indeholdende dit navn og kodeord.

Afleveres til Peer Straarup inden 15. september 2019.

Vinderen bliver kontaktet direkte.

Eksempler på logoer anvendt til arrangementer i klubben:



# INDBYDELSE TIL MTBO

## *Horsens OK arrangerer MTBO-løb i Vejle den 12. oktober*

Løbet vil være en mellemdistance i Vejle Nørreskov, og det vil være på et nytegnat kort efter MTBO-kortnormen.

Der er baner tilpasset alle aldersgrupper, og med banelængder op til ca. 15 km.

Tilmelding er via O-service, men der bliver også åbne baner, der sælges på dagen fra stævnekontoret.

Har du ikke selv en kortholder, er der mulighed for at låne en. Skriv det gerne på i forbindelse med din tilmelding i O-service

Så mød blot op, hvis du har lyst til at prøve, hvad MTBO er!

Der mangler lige lidt, før indbydelsen er klar, men der kommer snart et opslag på hjemmesiden i Facebook med flere oplysninger og link til løbets hjemmeside.

MTBO-udvalget v. Ole Sjøgaard



# Veteranerne

Af Ole Christensen

Vi afsluttede foråret med vores normale forårsafslutningsfest, hvor vi blev bispist med bl.a. jordstegt bisonokse med tilhørende og velsmagende salatherligheder.

Sidste halvdel af 2019 blev indledt 8. august, hvor vi bl.a. fik det meste af efterårets program på plads, og hvor vi deltog i torsdagens børneløbeuge-program. Herligt med de mange velmotiverede børn i klubhuset.

Torsdag den 15. august var vi på et meget spændende besøg i Ikast. Først gjaldt det Fønnesbæk kirke, som netop i år holder 25. års jubilæum. Et arkitektonisk flot bygningsværk både udvendig og indvendig og smukt placeret i den sydlige del af byen. Vi fik en grundig gennemgang af kirkens spændende og lidt usædvanlige inventar.

Fønnesbæk Kirke, Ikast: Torsdag den 15 august 2019  
*Privat arrangement med Dorte Vestergaard-Poulsen*

Således kunne man læse på sopran Dorte Vestergaard-Poulsens hjemmeside, og *dette private arrangement* var Veteranerne fra Horsens OK. Besøget i Fønnesbæk kirke sluttede således med smuk sang.

Vi besøgte derefter det nye multihus i byen, kaldet "Hjertet". Også her har arkitekterne vist sig fra deres dygtigste side og rejst et smukt, særpræget og velfungerende hus til byens borgere. Der er skole, mødelokaler, kantine, festsal, gymnastiksal, masser af kunst både inde og ude, et hus, som alle må misunde Ikast.

Kig forbi Fønnesbæk kirke og "Hjertet", hvis du besøger Ikast. Alle er hjertelig velkommen, og der er næsten altid åbent begge steder.



*Alteret i Fønnesbæk Kirke  
med naturhæk som baggrund*



*Multihuset "Hjertet"*

Vi er også kommet i gang med de sædvanlige veteranopgaver, arbejde i og omkring klubhuset, materialevedligeholdelse, udsætning af poster til tirsdagsløbene, og især Bent Hansen har travlt med udskiftning af borde og bænke udenfor. Mon vi ikke snart også vil blive "tilbudt" lidt skoleorientering?

Vi ses i næste nummer.

# Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

## Velkommen til

Márton Péntek	Horsens	2000
---------------	---------	------



## Farvel til

Lone Wulff Pedersen	Juelsminde	1973
Jonas Wulff Pedersen	Juelsminde	2003



**HorsensGruppen**

“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



# Hjælpere søges til Prison Break søndag den 13. oktober

Af Ole Søgaard – pbv

Så nærmer tiden for årets Prison Break – MTB-løb med udgangspunkt i Fængslet – sig igen, og vi er blevet spurgt, om vi vil hjælpe med ved afviklingen igen i år søndag den 13. oktober.

I lighed med tidligere år skal vi hjælpe som rutevagter/vejvisere rundt på ruten, og jeg har en forhåndsftale om, at det bliver nogenlunde de samme steder som sidste år. Det vil sige i og omkring Hansted Skov og ved start/slut på løbet.

Løbet starter kl. 10 og har en 18 og en 45 km rute. Makstiden for løbet er 3,5 timer så sluttiden for os vil være ca. kl. 14.

De, der står tættest ved start, skal typisk også dække nogle af de sidste pladser på ruten. De vil derfor få den længste vagt fra kl. 10 – ca. kl. 14. Alle øvrige skal være på plads på et tidspunkt mellem kl. 10 og 13, og kan gå hjem, når sidste deltager er forbi. De fleste havde en "arbejdstid" på ca. 3,5 time sidste år.



Sidste år var vi knap 30 fra klubben, der havde valgt at hjælpe med, og jeg håber, at vi kan blive nogenlunde samme antal i år. Til orientering kan jeg oplyse, at vi sidste år tjente vi godt 13.000 kr. til klubkassen for vores hjælp.

Hvis du har mulighed for at hjælpe, vil jeg bede dig snarest sende mig en mail på [ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com) eller skrive dig på listen i klubhuset. Skriv gerne hvis du har særlige ønsker.

Vil du vide mere om Prison Break, kan du se mere på løbets hjemmeside: [mtbprisonbreak.com](http://mtbprisonbreak.com) eller Facebook-side: Horsens MTB Prison Break 2019.

Har du spørgsmål til vores opgave eller andet, er du velkommen til at kontakte mig på mail eller telefon 27901027.

Vi håber, at du har lyst til at være med og dermed give en økonomisk håndsrækning til klubben.

# O-Ringen – som deltager i D65M

Af Tove Straarup



Det var 29. henholdsvis 28. gang Peer og jeg drog til O-Ringen, et 5-dages løb forskellige steder i Sverige.

For præcis 20 år siden besluttede jeg at løbe motionsbaner til O-Ringen i Sverige, fordi Peers og mine fixtider til jagtstart lå milevidt fra hinanden. Der har været op til 3 timers forskel i vores fixtider, og det blev for meget for mig. Så fandt jeg ud af, at der blev oprettet Motionsbaner i stort set alle klasser, og de var med fri start alle dage.

Ifølge indbydelsen er D65M en orange bane, hvilket i Sverige betyder mellemsvær orientering, men jeg skal hilse at sige, at der i den grad er forskel på, hvad banelæggerne kalder mellemsvær orientering.

Efter bustur til stævnepladsen og den obligatoriske travetur på et par kilometer til start i overskyet

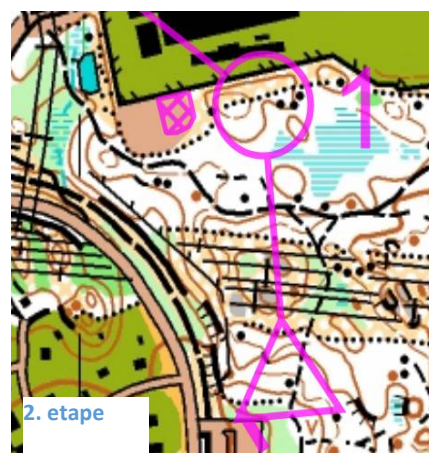
vejr var jeg klar til at tage den første etapes udfordringer op.

På første etape havde banelæggerne en usædvanlig optimistisk fortolkning af en mellemsvær bane, hvilket kan ses på kortet til højre. Nå, men allerede fra start til post 1 var jeg klar over, at hvis jeg skulle i mål indenfor maks.-tid var jeg nødt til at gå det meste af vejen, så jeg ikke bommede for meget. Det viste sig at være en god strategi. Jeg endte i hvert fald på en 8. plads ud af 39 mulige. Tiden var 62:52 min. med 14:47 op til nr. 1.

Anden etape bød på en helt, helt anden banelægning. Her var jeg ude i en let bane. Der var hele tiden kort til posten fra stierne. Kedelig bane, og den dag valgte jeg at løbe stort set hele tiden.

Det hele lykkedes, og jeg fik en etapesejr i løbet af 35:28 min. Mit samlede resultat efter dette løb var en fjerdeplads med 10:30 min. op til den samlede etter.

Efter anden etape var det tid til hvile-/aktivitetsdag, og den dag brugte vi på en køretur ud til og vandretur på Ramundsberget. Her spiste vi frokost. Derefter til Mem for at se den sidste sluse på Götakanal inden kanalens udløb i Østersøen.



Frisk og veludhvilet ☺ gik jeg 1800 m til start i 30 graders varme til tredje etape, og som de foregående dage skulle vi på langdistance. Spændt på banelæggernes fortolkning af mellemsvær orientering tog jeg mit kort for at konstatere, at dagen bød på mellemsvær orientering

Da alle de startende var i mål kunne jeg konstatere, at den samlede etter havde fejlklip, så på denne



etape havde jeg den fornøjelse at blive nr. 2 i tiden 56:20, og her var jeg 3:57 min. efter den førende. Min samlede placering var nr. 1 med en margin til den samlede 2'er på præcis 2 min. Herlig fornemmelse!

Jeg var fyldt med optimisme, da jeg vandrede 2300 m i middagsheden til 4. etape, som også efter min opfattelse var lidt henad mellemsvær orientering, idet der var mulighed for vejvalg udenom eller vejvalg lige på. Og dagen bød på mellemdistance.

For en gangs skyld var der vejvalg til post 1. Efter klatringen fra startpunktet mod post 1 var jeg så udmattet, da jeg skulle beslutte, om jeg skulle direkte på posten ved stiforgreningen, eller jeg skulle løbe udenom, at jeg var ved at kaste op.

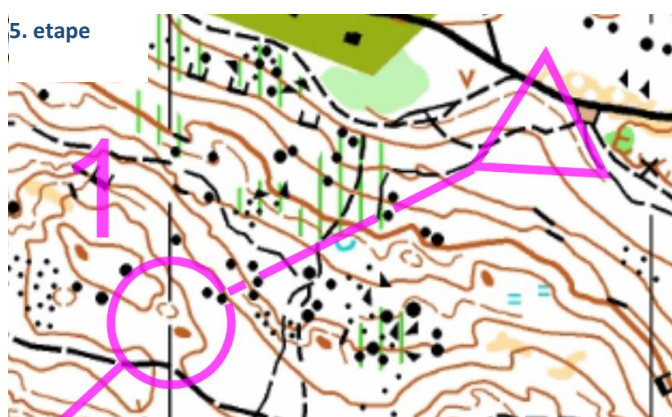
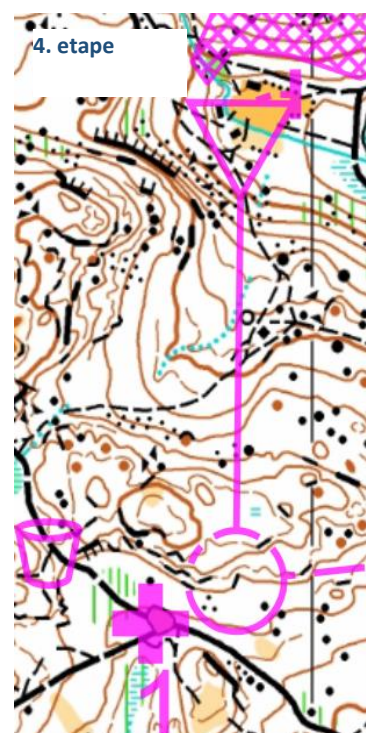
Derfor besluttede jeg, at der ikke var kræfter til at involvere hjernen, så jeg lod benene føre mig udenom knolden.

Det var en elendig etape for mig. Jeg kunne ikke få kort og terræn til at passe. Der var så mange smådetaljer, jeg ikke kunne læse, og det resulterede da også i årets bom på 15 min. til post 6.

Nå, jeg måtte da også tage til takke med en 10. plads i tiden 59:29 min. 15:56 min. efter dagens nr. 1. Den samlede placering var nu 3'er med 6:52 min. op til den samlede etter.

Til sidste etape kunne jeg nøjes med at gå 1.000 m for at komme til start. I den forbindelse kan jeg berette, at de sidste 500 m faktisk gik op ad. Sveden tapdrøppede af mig inden start i de efterhånden sædvanlige 30 grader.

Denne 5. etape var orienteringsmæssig ok, men det var et terræn, hvor det ikke var muligt at løbe ret meget. Der var klipper med mos overalt! Der var spalter, der skulle springes over, og det gik altid meget opad, og ligesom de foregående 2 etaper var slutningen meget stejl nedad.

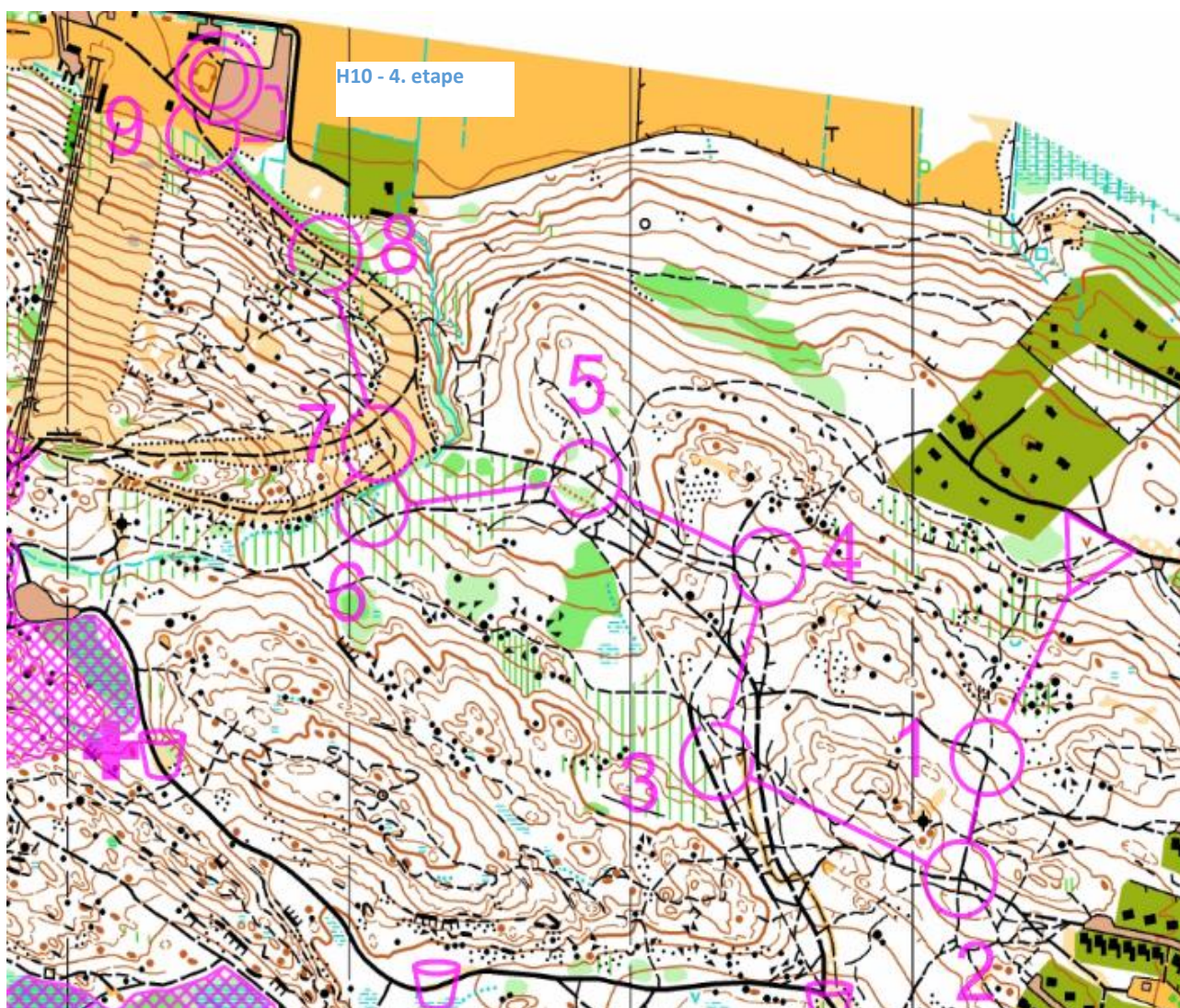


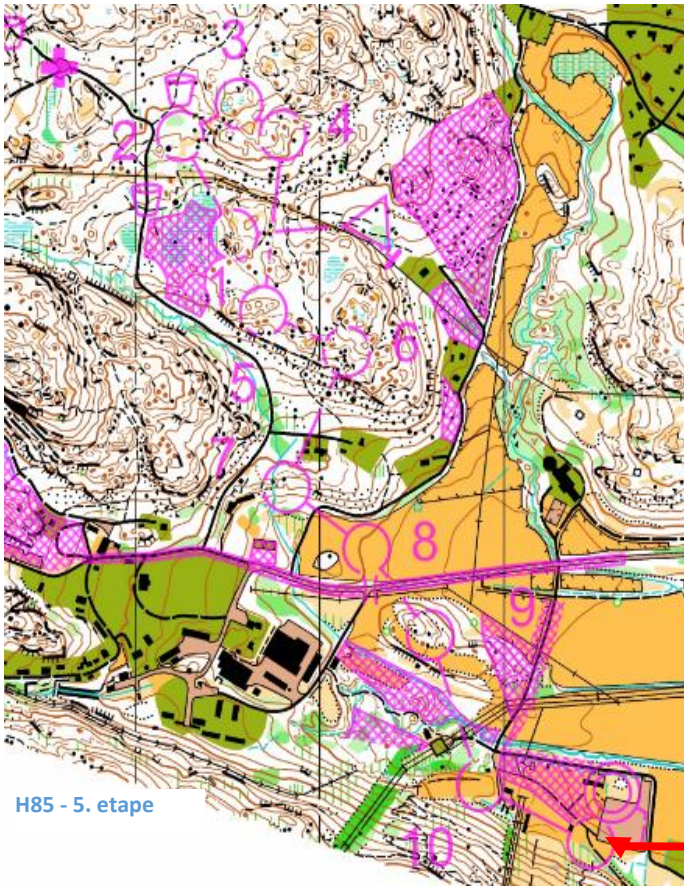
Jeg skulle træde med forsigtighed for ikke at miste balancen og falde. De sidste 4 poster var dog rent løb for at komme ind til stævnepladsen. Her kunne jeg alligevel ikke løbe stærkt nok, så på dagens etape endte jeg som 2, sølle 7 sekunder efter nr. 1. Min samlede placering blev også en anden plads med 4:55 min. op til den samlede etter.

---oOo---

Her til sidst vil jeg gerne rose klubbens yngste deltagere, Kristine og Jonas. De baner, de har gennemført er ikke for småbørn. Det var fantastisk, at de kom igennem. Jeg har lavet et klip af Jonas' bane på 4. etape. Der er meget at forholde sig til, men det har man åbenbart ingen problemer med i Sverige, og det er måske derfor, at de er med helt fremme, når vi taler EM og VM i H/D20 og H/D21.

OK, de mærker selvfølgelig heller ikke, hvis halvdelen dropper o-løb, fordi det er for svært. Der er løbere nok at tage af.





H85 - 5. etape

Svenskerne kender heller ikke begrebet blå baner. Der er ikke så meget pylder. De ældre/gamle går til samme start som alle andre over 60 år.

Herefter skal der klatres, kravles og orienteres i et væk, når de er i skoven.

Der er ingen, der klynker, og den eneste forskel på H/D80 og opefter og os andre er, at deres tidtagning slutter ved sidste post lige før opløbet.

Og en koncentreret Irene fandt jeg på forsiden af O-Ringen.se – smukt syn!



# VM MTBO

## Af Oliver Friis, Camilla Søgaard og Rasmus Søgaard

Fra søndag den 28/7 til lørdag den 3/8 deltog tre af klubbens medlemmer i VM i mtb orientering. Oliver Friis, Camilla og Rasmus Søgaard var alle som en del af det danske mtbo-landshold taget til Viborg for at kæmpe om personlig og ikke mindst dansk succes. Forhåbningerne om at kunne veksle hjemmebanefordelen til gode resultater var høje, og det var derfor med en vis mængde sommerfugle i maven, at det danske hold blev indkvarteret på Asmild Kloster Landbrugsskole, som dannede rammerne for mesterskaberne.

I det følgende vil Oliver, Camilla og Rasmus hver skrive lidt om deres forventninger og oplevelser på hver sin distance ved dette års verdensmesterskab.

### *Sprint (Rasmus)*

Som første disciplin blev vi ryttere kastet ud i en meget intens og o-teknisk krævende sprint i Viborg midtby. Tilbage i juni var jeg så uheldig at styrte til EM i mtbo og pådrage mig en knæskade i form af et delvist overrevet ledbånd og en anseelig mængde væske i lårbenskoglen. Det holdt mig fra træningen i over en måned, hvorfor jeg egentlig helt havde besluttet ikke at deltage i dette års VM. En markant forbedring lige inden VM ændrede dog min beslutning, og jeg valgte at tage med til Viborg for at deltage i de to korteste distancer; sprinten og stafetten. På grund af omstændighederne var forventningerne om en topplacering ikke høje, men jeg glædede mig til at komme ud og køre og nyde at være på hjemmebane og have venner, familie og klubkammerater som ivrige supportere.

Som altid i en sprint handler det om at holde hovedet koldt og være på forkant med orienteringen. Taktikken var derfor at holde farten nede, så unødvendige stop og fejl blev minimeret. Dette skulle vise sig at være rigtig fornuftigt. Banen kunne lige så godt have været til en fod-o konkurrence, og når man så cykler, kommer tingene rigtig hurtigt. Jeg formåede stort set at holde flow hele vejen rundt, og lavede kun et par mindre svaj og nogle vejvalg, som jeg efterfølgende ikke var helt tilfreds med. Det betød, at jeg med stor hjælp fra de danske tilskuere på opløbsstrækningen, kunne køre i mål i en foreløbig tredje bedste tid. Desværre holdt tiden ikke til en medalje, men med alle ryttere i mål kunne jeg meget tilfreds konstatere, at jeg trods manglende træning havde kørt en 9. plads hjem kun 47 sekunder efter vinderen, min gode ven Grigory Medvedev fra Rusland.

Camilla og Oliver havde desværre en mindre god oplevelse rundt i Viborgs smalle gader. Camilla overså en post undervejs på hendes bane og måtte indkassere et ærgerligt disk, mens Oliver aldrig helt fik styr på fart og orientering. Han endte på en lidt skuffende 50. plads.



## Mellem (Camilla)

Jeg havde ikke lige så store forventninger til mellemdistancen som til langdistancen og massestarten, da jeg vidste, at mellemdistancen skulle foregå i Ebeltoft Plantage, som har et meget tæt og komplekst stibillede. Netop derfor var min taktik også at sætte farten betydeligt ned og udelukkende lade orienteringen styre og kun lukke op, hvis jeg kunne se, at der var et tydeligt opfang.



Da jeg fik kortet 1 min. før start, når jeg næsten kun at kigge baneforløbet igennem og få styr på postrækkefølgen på butterflysne, så da strækket til post 1 var rimelig langt, var jeg en smule usikker på det bedste vejvalg. Jeg kørte afsted og måtte have et enkelt stop undervejs, da jeg allerede var lige ved at køre for langt. Jeg fik sagt til mig selv igen, at orienteringen var det allervigtigste. Jeg stoppede derfor ved de næste par poster, hvis jeg var på bagkant med orienteringen og ikke vidste, hvor jeg skulle hen. Jeg følte, at min orientering var hakkende og farten lav, men på mellemtiderne har jeg efterfølgende kunne se, at jeg faktisk lå nr. 2 indtil bufferflyposten. Det var derfor ikke helt skidt, selvom det var meget anderledes i forhold til, hvordan jeg plejer at køre.

I den første butterfly fik jeg lavet et større bom på 1,5 min., så jeg røg ned som nr. 5. Den anden butterfly gik lidt bedre, men jeg havde imidlertid også lidt besvær med at udføre et godt vejvalg til min post 15. Ved kortvend tog jeg mig tid til at få styr på de sidste 6 poster, og det var først her, jeg følte, at jeg fik lidt flow i min orientering. Da jeg nærmer mig opløbsstrækningen, kan jeg høre, at folk hepper helt vildt, og jeg giver alt, jeg har og ender med at få en delt tredjepladsen med finnen Marika Hara efter en stærk afslutning. I mål var jeg ikke rigtig tilfreds med mit løb, men det var der vist ingen, der var. Det var en rigtig udfordrende og intens mellemdistance, ligesom den skal være, så det var fedt alligevel!

## Fællesstart (Oliver)

Op til dette mesterskab udvalgte jeg tre distancer, som jeg havde ekstra fokus på, og blandt dem var netop fællesstarten. Det er en fed intensiv disciplin, hvor der skal holdes god kortkontakt, men hvor man også kan bruge de andre rytteres rygge til støtte. Det passer mig godt.

Jeg var seedet midt i startrækkerne, så jeg vidste, at der skulle startes hårdt ud for at nå op til de gode og stabile ryttere. Her nægter min fortid som mountainbikerytter sig ikke, så med spidse albuer og lidt snilde var jeg hurtigt oppe hos Rasmus – som havde valgt at stille til start for at få lidt erfaring med til stafetten dagen efter for herefter at udgå. Jeg får hurtigt spurgt ham, hvilket kontrolnummer hans første post havde, så vi evt. kunne hjælpe hinanden – men vi var gaflet forskelligt.

Der var lidt kaos ved og væk fra min første post, da en anden gafling gik i samme retning. Så jeg blev lidt forvirret og kørte usikkert videre derfra, hvorefter jeg laver en lille fejl, da man på mit vejvalg skal krydse en smal bro til fods. Herefter vælger jeg, som den eneste omkring mig, et udenomsvejvalg til post 2, som nok var lidt for langt.

Herfra var grupperne godt opdelt i de forskellige gaflinger, og jeg fulgtes lidt

med en nordmand og en russer. Nordmanden kørte ikke hurtigt nok, og russeren kørte forkert, så til sidst på de første tre runder er jeg alene. Jeg hentede Jonas Maiselis (Litauen) lige inden passagen ved arenaen, og da jeg ved, han kører stærkt og normalt er en sikker mand i top-20, så jeg blev ved ham.

Vi skiltes igen ved en butterflygafling, og ved slutningen af denne er vi sammen igen sammen med Baptiste Fuchs (Frankrig), som vandt sølv på den monster hårde langdistance. Jeg vidste derfor, at det var en god gruppe at ligge med i. Ud på sidste loop omkring arenaen valgte Baptiste og jeg et dumt vejvalg, hvor Jonas kørte klogere og væk fra os. Indtil sidsteposten lå jeg forrest, og jeg holdte lige nøjagtigt ikke Baptiste bag mig til mål – æv!

Det ender med en 17. plads, som er min suveræn bedste placering ved VM og indenfor min målsætning, som var top-20 på en individuel distance. Det var super fedt, og jeg er tilfreds med resultatet. Jeg var rigtig glad et par minutter, indtil jeg så Emily Benham krydse stregen først i dameklassen, og Camilla 6 sekunder efter. Som de fleste nok ved, udgør Camilla og jeg et par, så at se skuffelsen i hendes øjne, da hun kom i mål, gjorde lidt ondt.

Vi takker alle de klubkammerater, som havde valgt at bruge noget af deres sommer på at komme forbi og heppe. Det var fedt at mærke opbakningen.

I øvrigt skal det nævnes at Ole Søgaard og Susanne Reindahl også deltog i VM – ikke som ryttere, men som uundværlige hjælpere. De stod for præmieceremonierne på samtlige distancer, og havde blandt andet sørget for en meget spektakulær ceremoni på Fregatten Jylland, som blev afsluttet med at kanonen på fregatten blev affyret til stor begejstring for alle ryttere og tilskuere.





## JFM-stafet



Guld til D40:  
Rikke Holm  
Irene Mikkelsen  
Susanne Loft Thyssen

Guld til D60:  
Karen Sieg  
Trille Ditlevsen  
Tove Straarup

Fuld til D20  
Anne Sofie Harfot  
Rebecca Thyssen  
Alberte Thyssen

## 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](http://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](http://www.loberen.dk)

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus



# JFM Lang i Lohals

Af Karen Sieg



Efter medaljeregning til Horsens ved stafetten lørdag stillede 51 Horsensløbere op igen søndag på den lange distance og fik i alt 19 top 3 placeringer:

Guld til Johanne i D14, Irene i D45 og Tove i D65.

Sølv til Lukas i H12, Rebecca i D18, Alberte i D20, Mátyás i H21, Rikke i D45, Britta i D55, Peer i H65, Elin i D70 og Aase i D75.





Bronze til Eskild i H10, Rebecca i D21, Maiken i D40, Troels i H40, Carsten i H50, Henning i H60 og Trille i D65.

---oOo---

Jeg deltog i D60 på en 3,8 km bane med 14 poster (D65 havde samme bane). Jeg startede som en af de første lidt over 10 i fint vejr. Det var en dejlig skov og en god bane, og jeg nød turen.

**ADVARSEL:** Nu kommer en lang beskrivelse af, hvordan jeg bar mig ad med at bruge så lang tid på en kort og ukompliceret bane – nok kun interessant for dem der løb samme bane.

Der var 15 deltagere i klassen, heraf 5 fra Sjælland, og jeg endte som nr. 10; 14 minutter efter den hurtigste.

<p>Post 1 gik fint, jeg skulle stik nord til en sten bag et grøftesammenløb, og startede forsigtigt et stykke ud ad stien mod NØ, før jeg løb skråt over til skovvej mod NV og frem til en grøft, som gav et godt indløb til posten. Bortset fra sidsteposten og målposten var det min bedste placering – som nr. 5 i feltet.</p>	 <p>Post 2 var et lille kort stræk over til en stiende ca. 100 m mod øst. Her spilder jeg tid på at kigge på en post ved en anden stiende, selvom jeg egentlig godt vidste, at min post skulle være mere til venstre. Allerede her røg jeg ned på en samlet placering som nr. 10 (nr. 12 på strækket).</p> 
<p>Til post 3 tog jeg et langt udenomsvalg ned til en stor sti og derefter ad asfaltveje frem til ca. 150 m fra posten. Det gik fint, og jeg fandt let posten, som var en sten bag en rende (nr. 9 på strækket).</p> 	<p>Post 4 var en vækstgrænse ca. 200 m mod SV gennem åben skov, jeg skulle løbe lidt højre om en bakke for at ramme. Det var svært at se, hvor baketoppen var, og jeg kom for langt til venstre. Derefter spildte jeg igen tid på lige at kigge på en forkert post "for en sikkerhed skyld", selvom den ikke stod ved en vækstgrænse (nr. 12 på strækket).</p> 

<p>Til post 5 skulle jeg ca. 300 m mod NV og krydse en asfalteret midtvejs. Løb lidt til venstre ad asfalteret for at komme udenom en tæthed og derefter lige mod posten, som var et vandhul i tæt underskov ved grøfte-y (nr. 6 på strækket).</p>	<p>For at komme til post 6 skulle jeg ca. 300 m mod NØ til en træstub. Jeg kom lidt for langt til højre og ramte noget tæt og besværligt, overvejede at løbe venstre udenom, men lod mig lokke af, at nogle andre trak til højre og masede sig gennem det tætte. Jeg fulgte et vandløb, som pegede lige mod posten, men det var et andet end jeg troede. Heldigvis kom der et tydeligt knæk på grøften, og nu vidste jeg, at jeg stod knapt 100 m til højre for posten (nr. 14 på strækket).</p>
<p>Post 7 gik ok, ca. 350 meter gennem åben skov til en grøfteende bag en lille bakke, men jeg var usikker efter det store bom og løb for langsomt og forsigtigt (nr. 11 på strækket).</p>	<p>Post 8 var et lille stræk 150 m mod V til en grøfteende. Allerede halvvejs kunne jeg følge en stump grøft som pegede lige i retningen, og jeg syntes det gik godt (nr. 9 på strækket).</p>
<p>Til post 9, ved en grøfteende godt 200 m NV overvejede jeg lige på eller sti, og besluttede lige på. Da jeg var kommet nord om en tæthed bag posten var jeg pludselig allerede ved stien og tog den mod posten, syntes selv det gik fint, men de andre brugte nok mindre tid på overvejelser! (nr. 11 på strækket).</p>	<p>Post 10 var ved en vækstgrænse inde i tæt underskov, og jeg besluttede at løbe sydpå og dreje til venstre ad sti mod øst og derefter til højre ad sti, som gik ret tæt syd om posten. Jeg ramte stien og drejede til venstre, men da jeg skulle dreje til højre bagefter så krydset forkert ud, og jeg blev klar over, at jeg havde fanget en sti mod syd og ikke mod øst. Stod nu tæt på punkt ved nordenden af vækstgrænsen, og valgte at løbe hen og følge den ca. 150 m gennem tæt underskov (nr. 11 på strækket).</p>
<p>Til post 11 var der kun ca. 100 m på kompasskurs til lille slugt, og jeg syntes det gik godt, men blev nr. 13 på strækket ☺.</p>	<p>Til post 12 var der ca. 150 m lige på til en mose bag en sti og det gik fint (nr. 8 på strækket).</p>
<p>Så skulle jeg op ad en bakke til en anden mose godt 100 m mod SØ. Jeg fik ikke læst, at den stod i SV side af mosen, og spildte tid på at løbe nord om den lille mose, så igen kun nr 13.</p>	<p>Nu manglede jeg sidsteposten og målposten, og kunne løbe stærkt, da jeg bare skulle ramme hjørnet af skoven og derefter følge snitzlingen. På disse to stræk fik jeg næsthurtigste tid på banen!!</p>

Ude på banen syntes jeg kun at post 6 gik rigtig dårligt, og til post 10 følte jeg, at jeg brugte lang tid p.g.a. jeg pludselig var et andet sted, end jeg troede. Bagefter kan jeg se, at jeg var for længe om at beslutte vejvalg og for tøvende i min gennemførelse af dem. Jeg skal have trænet at planlægge næste stræk på forhånd og at forenkle og bruge mindre tid på at se på kortet undervejs. Og så kan jeg se på o-track at de andre løber lige så hurtigt som mig, så jeg skal ikke bilde mig ind, at jeg bare kan løbe hurtigt udenom og slå dem! Faktisk klarer jeg mig bedst de steder jeg tager lidt chancer frem for de mere sikre udenomsvejvalg. Det er jo ikke vanskeligt klitterræn!!



# Bedste danskeres resultater

## Af Erna Germann og Poul Erik Christensen

Vores tur startede fredag den 2. august, hvor vi kørte fra Hatting ved 16.30 tiden. Det er næsten blevet sæd-vane, at når vi kører sydpå, starter vi med lidt regn i Tyskland, og det var heller ikke nogen undtagelse denne gang, selv om det ikke var meget det regnede.

Ved 21-tiden begyndte vi at lede efter et sted vi kunne holde for natten. Vi var lige nord for Berlin, og fandt en fin plads ved en fabrik, hvor vi kunne holde.

Næste dag fortsatte vi mod Krakow i Polen, som var første mål på vores tur.

Her havde vi reserveret plads på Adam Camping. En fin lille plads med gode forhold. Vi ankom sidst på eftermiddagen, og brugte resten af dagen til at orientere os om transport osv. ind til byen dagen efter.

Næste dag gik vi ca. 1.5 km hen til stoppested for sporvogne. Det var lidt svært at finde ud af, hvor de forskellige ruter gik hen, og sporvognsføreren talte kun polsk. Nå, men vi gik ind i sporvognen, hvor der var en automat, som jeg tænkte var til mønter. Det skulle vise sig ikke at være tilfældet, idet jeg fik mønten til at sidde fast i revnen på automaten. To damer som også sad i vognen kom og hjalp os med at få mønten ud, hvorefter de fik os forklaret at der var en billetautomat længere nede i sporvognen. Her fik vi trukket 2 billetter, som vi så skulle stemple i den automat, jeg tidligere havde forsøgt at stoppe mønten i. Nå, men vi fik en tur ud i Krakow, og ved hjælp af et bykort fik vi os orienteret om det, vi ville se og stod så af et sted som pas-sede os.

Vi så det gamle Krakow med alle kirker, som er flot udsmykket. Det er mærkeligt, når man kommer sydpå, vandrer turister bare ind i kirkerne under gudstjeneste. Det vil vist ikke ske i Hatting kirke.

Næste morgen forlod vi campingpladsen, og kørte op for at se en gravhøj som ligger 2 km. fra campingpladsen. Den lå højt med udsigt over store dele af Krakow.

Nu gik turen videre mod Ukraine hvor vi havde planlagt et besøg i byen Lviv ca. 70 km fra den Polske grænse. Vi nåede grænsen ca. kl. 13.30, og efter at have oplevet ukrainere, der åbenbart handler forskellige hvidevarer og fladskærme, råbe og skændes om, hvem der skulle holde hvor i køen, skred det langsomt frem. Meget langsomt. Så efter 4,5 timer kl. 18 var vi kommet igennem en omgang bureaukrati, som går over vores grænsekontrol med flere 100 gange.

Vi kørte så mod Lviv, hvor jeg havde fundet 2 campingpladser, som viste sig ikke at eksistere.

Lviv var noget af et chok. Gaderne er belagt med brosten, og trafikanterne kørte som om de havde fået en brosten i hovedet.





Busserne var i en elendig forfatning. Efter forgæves at finde en campingplads i byen, fandt Erna en 30 km fra Lviv, og da klokken var ved at være mange, bestemte vi at køre derhen. Vel fremme fandt vi endelig skiltet op til campingpladsen, hvor der også var hytteudlejning og skicenter om vinteren. Vi kom op til en bevogtet port, og det viste sig, at der ikke var camping. Vagten var dog meget venlig, og

kunne godt se, at vi ikke kunne nå at finde et andet sted at holde, så vi fik lov at holde inde på området om natten, hvilket vi var glade for, efter det vi havde set af elendige forhold.

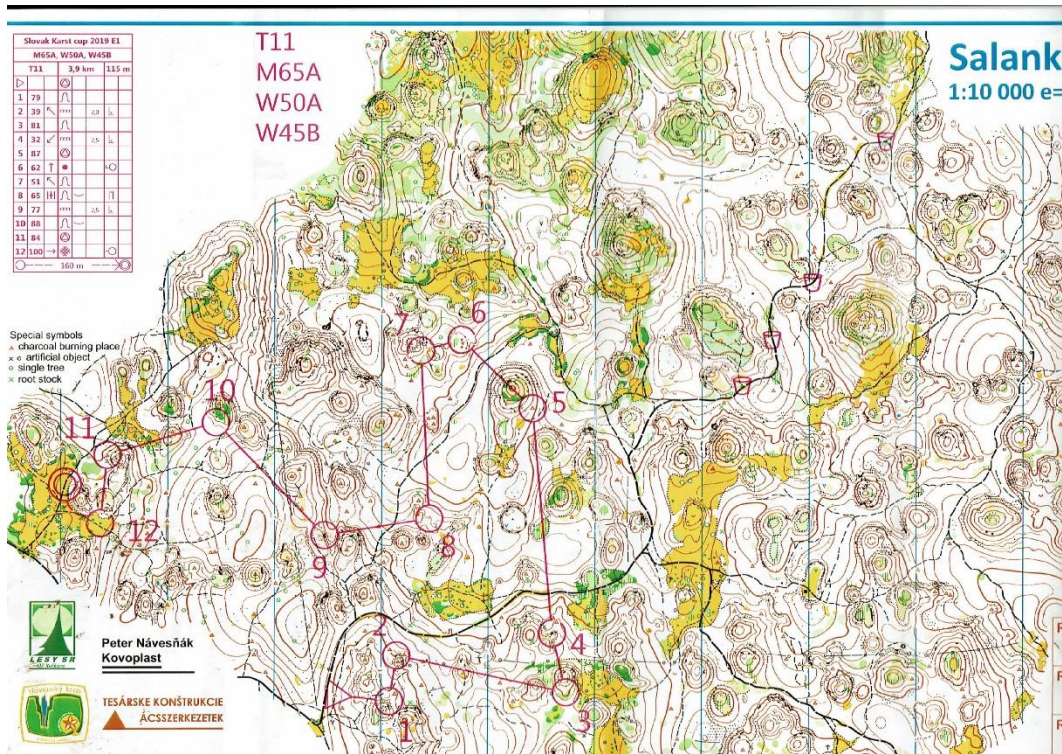
Næste morgen spurgte jeg Erna om vi skulle køre ind i Lviv, men hun syntes bare at vi skulle komme til grænsen ind til Slovakiet. Det syntes jeg også, vi skulle, da jeg faktisk synes det var trist at se forholdene. Samtidig følte vi os utrygge ved at være i landet. Turen gik mod den slovenske grænse ca. 300 km. Undervejs så vi, hvordan befolkningen bor i deres små huse (landbrug), høns løb overalt og en ko eller en ged er deres bedrift. Køerne får deres foder ved at græsse i vejkanterne, mens bonden holder dem under opsyn.

Da vi ankom til grænsen ind til Slovakiet kunne vi se en bilkø på ca. 40 biler, så vi havde et håb om, at det ikke ville tage så lang tid at komme igennem, men vi blev klogere – det tog nemlig 5 timer, kontrol på kontrol.

Vel inde i Slovakiet fandt vi ro ved en campingplads ned til en sø – det var et tiltrængt hvil.

Vi var nu så langt, at vi skulle finde stævnecentret Pension Josefina i Krásnohorská Dlhá Lúka, som ligger i den sydøstlige del af landet. Vi tjekkede ind onsdag eftermiddag, og købte kort til træningsløb til torsdag. Det foregik på løbskort Rakata tréning – Slovak Karst.

# 1. dag løb på løbskort Salanka



# 2. dag løb på løbskort Vrchovisko og sprint om eftermiddagen på løbskort Roznava



### 3. dag løb på løbskort Malý vrch

## Malý vrch

1:10 000 e=5m

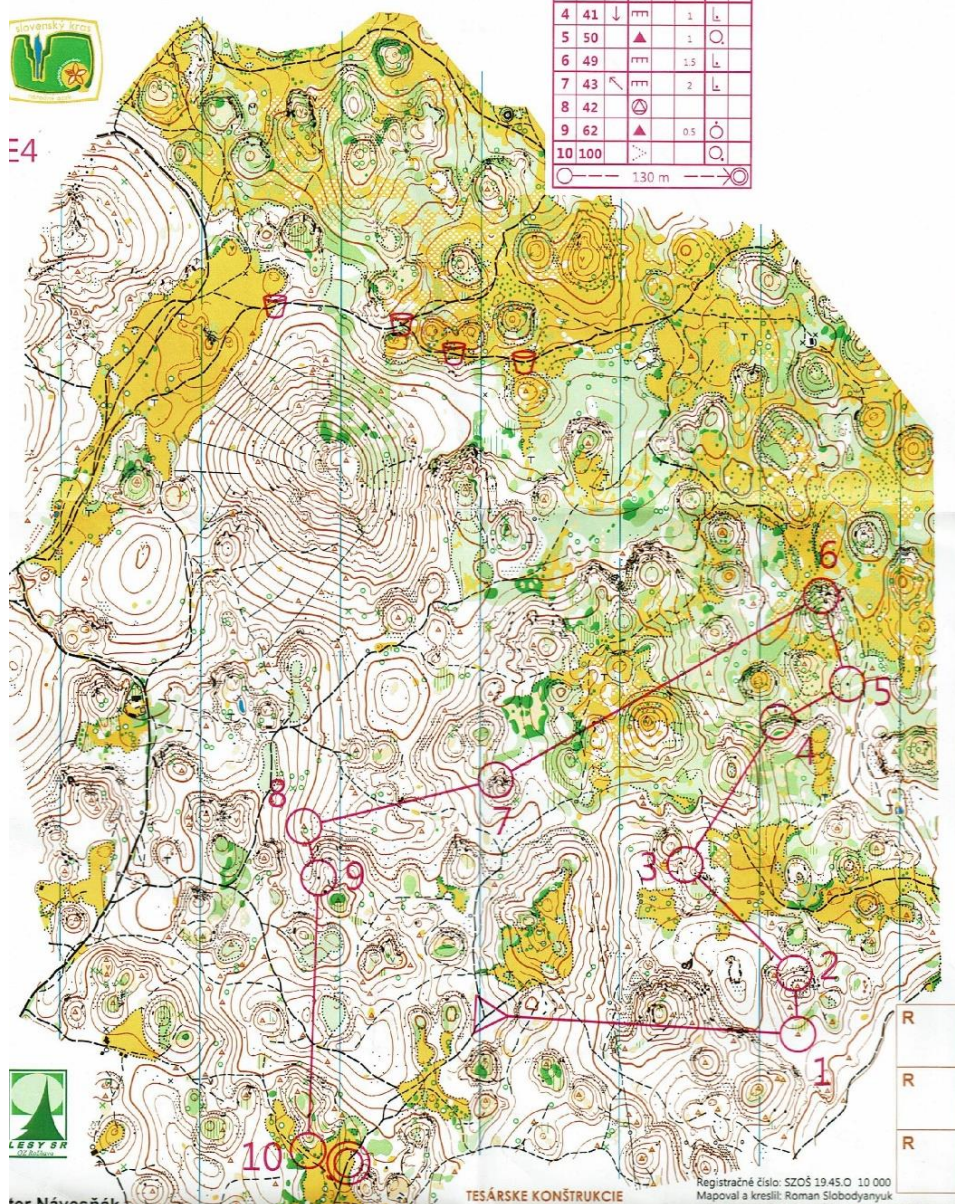
D.I.D. projekt Gánovce

T10  
W21B  
W45A  
OPEN L

Slovak Karst cup 2019 E4			
W21B, W45A, OPEN L			
	T10	3,9 km	120 m
1	37		
2	65		
3	64		
4	41		
5	50		
6	49		
7	43		
8	42		
9	62		
10	100		



E4



Vi var meldt til klasserne H65A og Open L der svarer til D45A. Det gav nogle gevaldige udfordringer for en D60.

Løbene på skovkortene foregik på et plateau med samme stævneplads alle dagene. Terrænet består hovedsageligt af store områder med dødishuller der kan være op til 40-50 meter dybe. Udenomsvejvalg var derfor nødvendigt for ikke at få for store udfordringer med stigningerne. Gennemløbeligheden var fin det meste af tiden, dog på 4. etape var der områder om lysåbent/gult med enkeltstående træer og buske som var svære at rekognesere igennem.

Sprintetapen foregik inde i byen Roznava, som består af en gammel bydel med små parklignende områder og gyder. Da vi ikke har den store erfaring med sprint, fik vi kam til vores hår - men en sjov

oplevelse.

Alt i alt synes vi det var et vellykket arrangement, der sagtens kan gentages. (Bliver afviklet hvert år.)

Vi blev da også budt velkommen igen til næste år hvor der afvikles WMOC 2020 inkl. publikumløb i samme område. WMOC er fra klasserne D/H35 og op efter.

Bulletin 1 program ligger i klubhuset, ellers kan man finde det på nettet.





Trods første dagens anstrengelser fandt vi overskud til en tur ind i undergrunden. Ikke langt fra stævnecentret ligger Krásnohorská Cave som er på UNESCO's verdensarvsliste. En tur på 450 meter inde for enden af grotten rejser sig en stalaktit der er 10.000 år gammel. Den tredje største i verden. Den er 34 meter høj. Der er i alt 1550 meter der er udforsket/kortlagt.

Vi kan og vil anbefale andre at tage en tur til Slovakiet. Det er et flot land med dejligt klima – ca. 25-30 grader i den periode vi var der. Det er bestemt billigt at spise ude på restaurant, en ret for to inkl. drikkevarer kostede os 23,5 euro. Vi spiste 2 aftener på stævnecentret/Pension Josefina, hvor menuen bestod af suppe og hovedret, det gav vi 4,5 euro for. 2 øl kostede 2,4 euro.

Sommerferieløbet for 2019 sluttede af med præmieoverrækkelse til første, anden og den tredje pladser i alle klasser.

Vi vendte næsen mod nord – op gennem Tatrabjergene, flot område. Videre gennem Polen og Tyskland.

Vi ses i skoven!



# U1 sommerlejr

Af Esther Henriksen

I år var jeg på U1 sommerlejr, for allerførste gang. Jeg var lidt nervøs til at starte med, men lederne var rigtig søde og sjove og så var det bare ligesom at være der hjemme.

Da vi kom, skulle vi ud og løbe, og da vi kom hjem skulle vi pakke ud. Der kom også lister op på en tavle om hvad vi fk.s. skulle lave fk.s. hvad vi skulle lave de næste på dage og hvem der skulle lave mad sammen og sådan, jeg skulle lave mad om torsdagen. Vi fik kage, og spillede banko om de sidste stykker.



Om tirsdagen skulle vi løbe to løb så vi skulle have en madpakke med ud, da vi kom tilbage skulle vi i bad, og bagefter have mere kage. Vi legede også meget nede på gyngen, ved vandet (vi fik en af lederne til at prøve den) kl.19:00 skulle vi ud og købe slik, man kommer ud og køber slik to gange ved U1.

Onsdag skulle vi ikke ud og løbe men i gorillaparken i stedet for, jeg elsker at være i gorillaparken, det er bare så sjovt, jeg kom op i bane 1,2,4,5 og 6, jeg kunne bedst lide bane 5.

Da vi var færdige med at klatrer skulle vi spise og så køre hjem. Da vi kom hjem, måtte vi selv bestemme hvad vi vil.

Om torsdagen skulle vi til noget som var et sjovt men også ret klamt for nogle, det var et løb hvor man skulle op i fire grupper, den første person skulle tage et æg og så lægge det på en ske, så skulle de ned rundt om et træ og tilbage igen, når man kom tilbage måtte man løbe, hvis man tabte sit æg skulle man bindes sammen med en anden fra gruppen, og så skulle de løbe samme. Da de kom tilbage skulle den næste i køen noget meget

klamt, for de skulle nemlig starte med at drikke en kop kaffe og så drikke en kop med havregryn og vand i, adder hvor det var klamt, (jeg var nummer to) Nå, men når den person så havde været ude og løbe og så var kommet tilbage igen skulle man ned af en bakke kigge på et kort op igen og så skrive kortet ind som man huskede det, den næste i køen skulle så nu løbe en normal tur med det ny indtegnede kort, da personen kom tilbage igen skulle han tage en telefon og så ringe til den sidste i køen, den sidste skulle så også tage en telefon, og så kunne de ligesom kommunikere igennem hele turen for den sidste person havde nemlig kun et kort uden noget på, vores hold blev nummer to. Senere på dagen skulle vi ud og købe slik igen. Om torsdagen skulle vi også lave døgner, jeg prøvede, men jeg gad ikke længer lidt i tre om morgenen, men der var nogle der gjorde det.

Da jeg vågnede fredag begyndte jeg at pakke alle min ting sammen. Efter det skulle vi ud og løbe, og da vi kom hjem måtte vi sådan lidt lave hvad vi havde lyst til, indtil at vi blev hentet.

Det bedste ved turen var at jeg fik to mega gode venner, som jeg aldrig havde set før.

## U2 sommerlejr i Sverige

Af Alfred Keller

Horsensløberne samledes på det sædvanlige sted ved Lundafkørslen. Her blev en minibus fyldt op med løbere og en leder. To Horsensløbere ville støde til senere på ugen. Turen til Sverige var lang. Undervejs mødtes vi med de andre klubber i København. Vi boede i en orienteringsklubs hytte, hvor der var en sø og et stort græsareal, hvor man kunne lave aktiviteter.

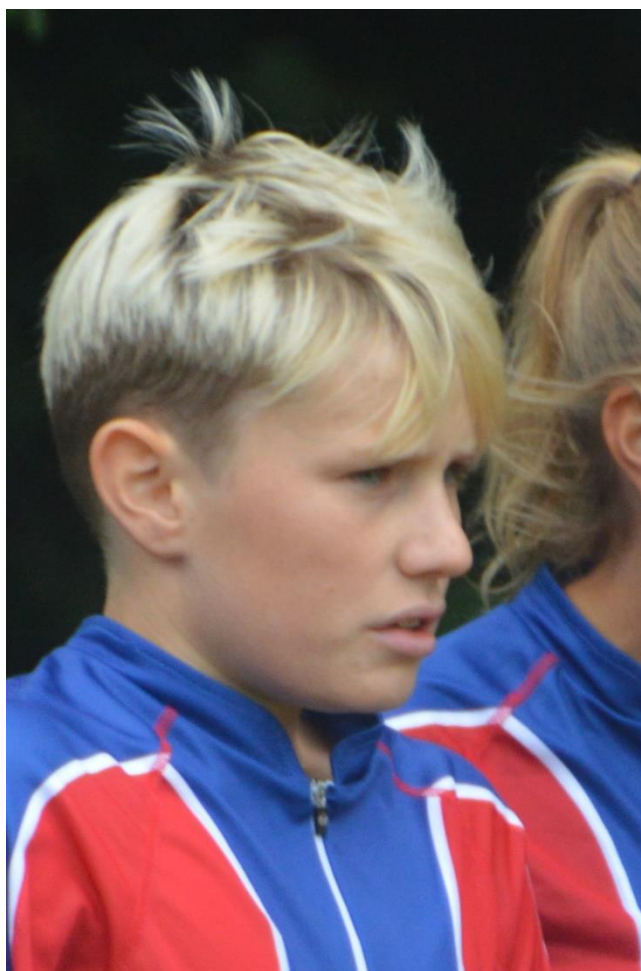
Dagene skiftede mellem at man havde en og to løbetræninger. Der var forskellige madhold, hvor alle deltagere prøvede at lave henholdsvis morgen, middag og aftensmad. En dag skulle vi lave sumpfodbold, hvor vi smadrede rundt i en sump. Det var mega sjovt, men man blev meget beskidt. Nogle af os gravede et kæmpe dybt hul, der gik mig over hovedet. Det hoppede vi så ned i.

Derpå løb vi tilbage til klubhuset og hoppede i søen med alt tøjet på, for at det kunne blive bare lidt renere.

Kl. 03.00 blev vi vækket med grydelåg der blev slået mod hinanden. Det var starten på Høkeren, som er et meget langt orienteringsløb. Derfor var alle trætte og sov midt på dagen.

Torsdag aften holdt vi fest. Det var ret sjovt. Nogle lavede en døgner og gik tur kl. 04.00.

Fredag skulle vi hjem. Her var alle trætte.



**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700HORSENS

# 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

Fuglevangsvej 41

8700 Horsens

7561 3344

grafiskforum.dk