

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

48. årgang . nr. 250 . oktober 2019



Als Nørreskov Nord
1:10.000
Ækvidistance 2,5 m
Signaturer efter ISOM-2017 kortnorm
2019

Fremstillet på grundlag af Danmarks højdemodel (DHM) og GeoDanmark data fra styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske Kommuner.

AGIC. I

R2 R3

Røktogtøsering og smtegning:
Svend Erik Berfælt og Jørn H. Klausen
Orienteringsklubben OK Syd

Filmavn: SØOK06C-Als Nørreskov N 20190910
Contrib: Databankens-18181818

SØOK 06C
September 2019

ndes hvits Sport Ident fejler

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@dadnet.dk
tlf. 23 24 79 10

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 60 84 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 (nyt sæt)

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

MTBO- og eliteudvalg

Ole Søggaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 27 90 10 27

Medlemsregistrering og -ændringer

Carsten Bai
Østerhøjsvej 9
8700 Horsens
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

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. 42 54 06 04

Rengøring

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 januar og
deadline er 5. januar 2020



Forside: Det største hold. Sølvplaketen. Eskild og Astrid modtager til velfortjente sølv.

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Efterårsferie er orienteringstid

Mens disse linjer skrives, er vi på vej retur fra en efterårsferie fyldt med orienteringsløb og orienteringshygge. Rammen var Frederiksstad og Sarpsborg i Norge. Et krævende og dragende terræn. Man bliver i den grad opmærksom på en masse nye detaljer – alt sammen nødvendigt for at komme hurtigt og præcist fra post til post. Store sten og stubbe.

Ugen sluttede for vores vedkommende med kraftanstrengelsen ved Blodslitet – Jonas, Jacob og Anton løb i H15-16. En imponerende klasse med godt 80 deltagere. Theresa sluttede på en imponerende 5. plads, bedste placering blandt løberne fra Horsens OK.

Jonas gennemførte de 10,9 km i tiden 1:43 og Jacob kort efter. Vi spejdede med noget nervøsitet efter Anton, men med al sin viljestyrke kom Anton endelig udmattet i mål. Tiden er underordnet – her talte en gennemførelse ALT.



Jeg blev hentet af Jonas på en af træningerne - men nåede at få dette billede, inden han var væk igen.

Jeg selv hyggede mig med H45, og her blev der ikke givet ved døren. Der skulle holdes hårdt på kortet hele vejen rundt. Der blev dog tid til at nyde naturen og terrænet. Et efterårsvejrlig, der viste sig fra sin ikke så pæne side, betød, at stier var blevet til åer, og åerne flere steder havde delt eller udvidet sig. Så det blev vådt i vådt, og dermed blev udfordringen ekstra hård. Alt i alt flotte præstationer hele vejen rundt. Herligt at se vores børn og unge kaste sig ud i dette krævende terræn.

Klubtøj og klubhus

Inden for de næste uger bliver det muligt at bestille klubtøj – vi venter på en melding fra Trimtex omkring endeligt design, der også inkluderer vores sponsorer – TAK til Løberen, Bøjles Køreskole og Grafisk Forum for det økonomiske bidrag. Det er værdsat.

Det er dog planen, at vi får en række modeller og størrelser, som vi kan prøve, inden vi bestiller tøjet. Nærmere kommunikation følger. Så hold øje med hjemmesiden, Facebook og din indbakke.

For de af jer, der ikke har været i klubhuset i de sidste uger, er det værd at bemærke, at de gamle spiseborde og stole nu er udskiftet. En heldig omstændighed betød, at vi kunne "arve" borde og stole fra Jysk i Uldum. Så resolut samlede Runa, Vibeke og Anne en flok flyttefolk, så vi både tømte, deponerede, hentede og satte de nye borde stole på plads på under 2 timer. De nye stole har ingen polstring, men jeg ved, at der bliver arbejdet på et sædebetræk eller pude, så man kan sidde behageligt.

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

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Kære ungdomsløbere og forældre!

Vintertræning

Efteråret er kommet og tirsdag den 5. november starter vintertræningen!

Tirsdag

Vintertræningen foregår fra Horsens Byskole afd. Fussingsvej. Adressen er Fussingsvej 6, Horsens, hvor vi mødes ved hovedindgangen.

Træningstiden er fra kl. 17.30 til 18.45.

Skovfræserne og de mindste stifindere, dvs. fra 0. klasse til 10/11 år træner indenfor i gymnastiksalen og somme tider udenfor. Træningen består af forskellige lege, der styrker grundformen. Det vil være små lege og boldspil. Der vil også indgå orienteringsøvelser, fx øvelser i korthåndtering eller små orienteringsbaner, og korte stafetter. Af og til vil der også være udendørs orienteringsbaner.

Trænere er Ida Thesbjerg og Anne Sofie Harfot.

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

Udendørs deles løberne op i to grupper efter alder. Træningen sammensættes således, at øvelserne passer til aldersgruppen. Mikkel og Mathias træner ungdomsløberholdet; de konkurrenceløbere der vil løbe med på holdet, er også velkomne, men når man har valgt hold gælder det for hele sæsonen. Ungdomsholdets træning er mere seriøs, og der løbes rigtige intervaller, men også lidt lege. Nicklas træner konkurrenceholdet og de løbere fra stifinderholdet, der vil løbe med udendørs. Nicklas' træning vil være løbetræning med flere lege end ungdomsløberne.

Torsdag

Om torsdagen skifter træningen til orienteringsløb. Ideen bag skiftet er at balancere træningen henover ugen, sådan at vi også træner orienteringsteknik om vinteren. Om torsdagen vil der også være fællesspisning og teoretiske oplæg, men ikke hver gang, se kalender og ugemail.

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

De fire torsdage i november deltager vi i natløbsserien Night Champ.





Night Champ er et rigtig godt sted at starte med at løbe natløb. Her er banerne gode og reelle, og svarer til det angivne niveau. Samtidig er det tilladt for forældre eller andre at skygge, dvs. løbe med. Kan ungdomsløbere løbe selv, kan forældrene selv deltage i Night Champ.

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

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

Vi løber orienteringsløb året rundt!

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

U0-kurser for de 6-10 årige

Som mange ved er der ungdomskurser for de 11-20 årige, se nedenfor.

Vi syntes dog ikke, at de 6-10 årige skal snydes for orienteringskurser gennem vinteren. Derfor indbyder vi de 6-10 årige og deres venner samt forældre til 3 U0-kurser:

23.11.2019 Klubhuset

21.12.2019 Naturskolen, Bjerre Skov

29.02.2020 Bygholm Park og Klubhuset

Programmet står på at løbe, lege, hygge og at finde vej i skoven.

Vi håber vi ses!

Ungdomsgrupper i 2020 med første kursus i november 2019, spørg hvis du ikke allerede har fået invitationen (kan også ses på O-service.dk (hvis man slår kurser til)).

U1: Årgang 2007, 2008 og 2009

U2: Årgang 2004, 2005 og 2006

Junior: Årgang 2000, 2001, 2002 og 2003

Mens U2 og junior kører videre, som de har kørt nogle år, sker der i år ændringer i U1-gruppen.

Nordkredsens ungdomsudvalg har vurderet, at der skal være flere forældrekræfter med til at arrangere U1-kurserne. Det sker for sikre nok arrangørkræfter til at arrangere kurserne og samtidig gøre børnene mere trygge ved at skulle overnatte væk fra far og mor. Vi ved at overnatningsdelen har afholdt nogle fra at deltage på kurserne. Samtidig bibeholdes de unge trænere på kurset inkl. vores egen Mathias Mønster.

Vil du være med til at præge U1-kurserne, skal du bare sige til, og husk der er brug for at løse forskellige opgaver for at arrangere et U1-kursus, så du behøver ikke være tidligere landsholdsløber for bidrage.

Der er kickoff-møde på det nye U1 den 13. november i Herning, hvor også de andre klubber deltager. Sig gerne til inden da!

Finalen i DM Hold den 6. oktober i Als Nørreskov

Horsens OK vandt som bekendt sølv til årets finale i DM Hold.

Dermed blev det en fantastisk dag for hele klubben. På dagen kunne vi stille med 42 ungdomsløbere, og så var der endda 3 løbere, der var optaget af efterskoletur, og derfor ikke kunne være med. 42 ungdomsløbere er da også ny rekord. Den tidligere rekord var på 34 ungdomsløbere, og er fra DM Hold finalen i 2017.

Vi er meget stolte af, at så mange ungdomsløbere var med. Orienteringsløb er også at konkurrere og en naturlig del af at gå til orienteringsløb. Til orienteringsløb kan man konkurrere på det niveau, der passer til den enkelte, dvs. at banens sværhedsgrad og længde så vidt muligt er tilpasset alder og niveau. Vi håber, at alle ungdomsløbere og deres forældre er klar til DM hold turneringen i 2020 og mange andre konkurrenceløb!



Frivillighed

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

Vi søger et nyt medlem, der har interesse i at bidrage til ungdomsarbejdet i Horsens OK. Vi er især interesserede i forældre med et barn på skovfræser- eller stifinderholdet. Vi er i forvejen et godt konstruktivt ungdomsudvalg, så du kommer ikke til at stå alene med dine ideer, vi hjælper dig med at gennemføre dem.

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!

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk



Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Divisionsturneringen

Som beskrevet andet sted i dette blad blev 2019-udgaven af divisionsturneringen en stor succes for Horsens OK med en flot 2. plads i DM finalen.



I 2020 ændres turneringsformen en smule. Der bliver 3 divisionsmatcher i modsætning til de hidtidige 2, men til gengæld ingen op-/nedrykningsmatcher. Allerede nu kender vi datoerne for divisionsmatcherne i 2020: 26. april, 23. august, 6. september og finalen løbes 4. oktober.

Kurser

Træningsudvalget har aktuelt 2 kurser på trapperne:

- Banelægning og Condes (over 2 aftener)
- MeOS tidtagning.

Indbydelser til kurserne vil snarest blive bragt på hjemmesiden, på Facebook og på opslagstavlen i klubhuset.

Terminlisten 2020

Der arbejdes på terminslisten for næste år, men allerede nu er der ophængt liste i klubhuset over åbent-hus løbene fra klubhuset i januar og februar. Skriv dig på listen, hvis du har lyst til at lave et af disse træningsløb. Har du ikke tidligere været i arrangørrollen, så kunne ovennævnte kursus i banelægning og Condes være et glimrende sted at starte.

Kontakt Træningsudvalget, hvis du har spørgsmål – vi vil rigtig gerne hjælpe flere i gang med at arrangere træningsløbene.

DM hold

Af Tommy Jakobsen

Et af punkterne på listen over klubbens visioner lyder: "Horsens Orienteringsklub vil til stadighed være i orienteringssportens øverste division og deltage i landsfinalen". Vi gjorde det i 2017, så det kan umiddelbart forekomme, at være en vision som er let at opfylde. Det er dog slet ikke tilfældet, og jeg tror, at alle i klubben vil skrive under på, at der ligger en rigtig stor indsats bag en kvalifikation til DM hold finalen.

I disse år kræver det, at vi kan slå nogle af landets bedste klubber Silkeborg OK og OK Pan, og så skal man altså være oppe på tærerne. Det var vi i foråret, hvor vi var godt løbende og besejrede begge de nævnte klubber i årets første divisionsmatch. I den næste match blev vi 2'er efter Pan, og så var finalledeltagelsen i hus.



Vi var mange, der havde glædet os voldsomt til søndag den 6. oktober, hvor finalen skulle stå i Als Nørreskov. Der var i alt 625 deltagere fra FIF Hillerød Orientering, Horsens OK, Kolding OK, OK Pan, OK Snab, og Søllerød OK. Fra Horsens OK mønstrede vi stævnets største hold med 138 tilmeldte løbere. Med det nye regelsæt for turneringen er det en stor fordel at stille et stort hold med så bred en dækning som muligt over de forskellige klasser. Det formåede vi at gøre i Horsens OK. Holdet dækkede 90 pointgivende pladser ud af 96 mulige.

Omtrent halvdelen af klubbens deltagere var med Horsens OK bussen, og vi var blandt de første, der var fremme på den flotte stævneplads på Nordals. Hurtigt fik vi rejst telte og bannere i 1. parket til opløbsstrækningen, og da vi stillede op til klubfoto virkede det som lidt af en magtdemonstration med det store hold. Vi var faktisk foran 1-0 inden stævnet var startet.

De første løbere kom afsted, og i løbet af kort tid tegnede der sig et billede af, at OK Pan var i en klasse for sig. De mange eliteløbere fra Aarhus-klubben gjorde en forskel, men der var til gengæld stor spænding om de næste placeringer. Der var en rigtig fin elektronisk resultatformidling, hvor man dagen igennem kunne følge den spændende udvikling. Horsens OK og Søllerød OK skiftedes til at være 2'er, men FIF Hillerød var også tæt på. Da de sidste løbere var i mål, kunne vi dog i Horsens-lejren juble over sølvmedaljen, som betyder, at vi er Danmarks næstbedste klub i denne holddisciplin.



Stilling , Holdfinale								
Placering	Klubnavn	1. runde Runde	1. runde LøbsPoint	1. runde MatchPoint	Stilling Runde	Stilling LøbsPoint	Stilling MatchPoint	Kommentar
1	OK Pan	1	1297	10		1297	10	
2	Horsens OK	1	1150	8		1150	8	
3	Søllerød OK	1	1094	6		1094	6	
4	FIF Hillerød Ori.	1	1051	4		949	2	
5	OK Snab	1	968	2		728	0	
6	Kolding OK	1	728	0				

Divisionsmatch (Als Nørreskov, 2019-10-06)

Som nævnt ovenfor er en præstation som denne ikke noget der kommer af sig selv. Forud for begge divisionsmatcher og finalen har rigtig mange medlemmer lagt et enormt stykke arbejde i opbygningen af holdene og i at forberede vores løbere til de forskellige terræner. Der har været mange nye løbere med, og de er blevet grundigt instrueret i rutinerne omkring et

konkurrenceløb. Dette forberedende arbejde har været voldsomt succesfuldt. Efter finalen på Als kunne vi konstatere, at det lykkedes at få 90 løbere til at tage point fordi sikkerheden i løbene var meget høj. Vi var 138 løbere tilmeldt, men grundet sygdom måtte 2 løbere melde fra. Af de startende 136 løbere gennemførte 135 løbere deres baner uden fejlklip. Det er ganske enkelt topklasse!

En kæmpe tak til alle der bidrog til denne store holdpræstation.

Stort tillykke til os alle med den flotte placering.



Peptalk fra Formanden

Sølv gik til Horsens OK

Gave til klubbens medlemmer

Af Lars Sørensen på jubilæumudvalgets vegne

I anledning af Horsens Orienteringsklubs 50-års jubilæum i 2020 vil klubben gerne forære medlemmerne en T-shirt til løbetræning.

Det er en løbe-T-shirt med klubbens logo og jubilæumslogoet som vandt konkurrencen (se andet sted i bladet).

Det er muligt at prøve størrelserne på følgende tidspunkter:

- Tirsdag den 22.10.2019
- Tirsdag den 29.10.2019

Begge dage i klubhuset mellem kl. 17-19

Bestilling kan foretages på ovennævnte datoer, på liste i klubhuset eller på mail til undertegnede.

Størrelser – bemærk, at trøjerne er små i numrene:

- Herre: XS, S, M, L, XL 2XL
- Dame: XS, S, M, L, XL
- Børn: 10 år, 12 år, 14 år

SIDSTE FRIST FOR BESTILLING ER SØNDAG DEN 3. NOVEMBER

Mail: horsok@mail.tele.dk

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

Logokonkurrence – Horsens ok, 50-års jubilæum 2020

Af Peer Straarup

Dommerkomiteen bestående af Ida Thesbjerg, Mette Kokholm og Carsten Thyssen havde 6 meget forskellige logoforslag at vælge imellem.

Efter mange overvejelser omkring brugen af logoet blev det Tommy Jakobsens forslag, der blev valgt.

Vinderen får sin præmie overrakt på jubilæumsdagen den 26. januar 2020.



Vinderforslag fra Tommy Jakobsen

Logoet vil i jubilæumsåret 2020 blive brugt på kort, skrivelser, tryk på bluser, hjemmeside, arrangementer m.m.

Stor tak til alle bidragydere for de flotte forslag til jubilæumslogo.

De indsendte forslag kan ses i klubhuset.

"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

Snak med en hundredårig!

Ansvarshavende OC 2019

Avisens udsendte har været en tur i Åbjergskoven for at få en snak med den over 100 år gamle pavillon.

Avisen: Tillykke med de over 100 år, og tak fordi vi måtte komme forbi. Du må da have oplevet en hel del i dit lange liv. Kan du kort fortælle os lidt om det?



Pavillonen: Jo mange tak og velkommen her i skoven. Selvfølgelig har jeg oplevet meget. Jeg husker tydeligt, da horsensianerne kom sejlene herud. Og de skønne sommerdage med aftendans på det lille cementgulv her midt i huset. De forelskede unge mennesker skar små hjerter i bøgetræerne. Det var i mine ungdomsdage. Senere kom folk så ud til mig i bil eller på cykel og nu om dage kommer de ofte løbene. Jeg nyder sådan de mange unge....

Avisen: Har det været en god tid?

Pavillonen: Jeg har jo altid været kommunalt ansat, så jeg har ikke manglet noget. Jeg har været lånt ud alle 100 år, så til den ene og så til den anden, men de sidste 40-45 år har det være de her løbere, som har lånt mig, og det har været så skønt. De kalder mig hele tiden for deres KLUBHUS. Jeg kan godt li' det navn, og jeg bruger det nu altid.

Avisen: Ser du en forskel på tiden i dag og tiden, da du var ung?

Klubhuset: Der er rigtig stor forskel. Husk på, i mine unge dage var her ikke lys og ingen toilet. Jeg havde dog vand, men primitivt var det. Da så de her løbere kom til, fik jeg indlagt lys, lavet fine toiletter, oven i købet med bad, fordi de løbere altid bliver så snavsede, og jeg vil ikke have dem indenfor i den tilstand, så først i bad...

Jeg er også blev meget større hen ad vejen, og det er nu skønt. Også fordi der kommer mange flere nu om stunder. Nu har jeg jo også åbent hele året, det havde jeg ikke før i tiden.

Hvis jeg lige må tilføje, så har man dog nu så mange ønsker til, hvordan jeg skal indrettes og laves om. Det er slet ikke mig. Jeg bryder mig ikke om, at man går og roder i mig hele tiden, jeg bliver simpelt hen så ked af det. Men det er nok mig, der ikke kan følge med tiden.

Avisen: Har der slet ikke været perioder, hvor du har tænkt: Nu kan det være nok?

Klubhuset: Jo, mange gange. Det kan du godt nok tro. Jeg husker, da de begyndte at rode nede i kælderen, det kunne jeg ikke li'. Også alle de ændringer på mit ydre og indre har gået mig lidt på, men efterhånden har jeg vænnet mig til, at sådan vil det sikkert blive også fremover. Det har gjort ondt med alle de nye søm og skruer, men jeg er da kommet nogenlunde helskindet igennem alligevel.

Det værste var nu den gang en bil parkerede helt inde ved siden af kakkellovnen... det var bestemt uhyggeligt, men det er jeg for længst kommet mig over. Også den gang var de søde og hjalp mig.

Brutalt indbrud i klub



Ikke noget med forsigtigt at liste en ryde af - næh, gerningsmændene bakkede med fuld kraft en varevogn gennem et vindue og varlede en muret pæ, da de natten til lørdag ville ind i Horsens Orienteringsklubs klubhus i Åbjergskoven. Der var nu ikke noget af værdi at stjæle, og gerningsmændene forsvandt derefter fra det ramponerede hus. Varevognen, en Ford Transit, tilhører Gefionsgården og var stjålet samme nat. Tyvene kørte den bare ud gennem hegnet, fortæller kriminalpolitiet i Horsens. (Foto: Povl Klavsen)

Avisen: *Hvordan ser du fremtiden... De næste forhåbentlig mange år.*

Klubhuset: Den ser bestemt lyst ud, synes jeg da... Jeg prøver at bevare mit gode humør og mit smukke udseende. Hvis jeg bare bliver passet godt på, så skal det da nok gå...



Jeg får da den hjælp, jeg har brug for. De pusler om mig hele tiden, både indvendig og udvendig, så jeg klager ikke.

Bare de vil lade mig være i fred, så kommer der ingen klager fra min kant. Af og til hører jeg dog rygter, men det er nok bare rygter. Det tror jeg nu på..., man skal jo være optimistisk.

Hvis jeg lige må prale lidt... Der kommer mange søde og rare mennesker her, og de siger alle, at der er så hyggeligt både inde og ude!

Avisen: *Mange tak fordi jeg måtte kigge ind til dig og få en snak. Jeg kigger måske forbi en anden gang. Held og lykke i tiden fremover.*

Klubhuset: Selv tak og tak for snakken, og du skal være så velkommen! Nu vil jeg hvile mig lidt!

GULDSMED LIND
GRUNDLA GT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Kom til klubfest

16. november
2019
fra kl. 11 til ?

Det hele
foregår i og
omkring
klubhuset

Find vej til klubfesten

Det foreløbige program ser sådan ud:

- 🚩 O-løb i Åbjergskoven start kl. 11-12:30
- 🚩 Sprintbane for de legesyge kl. 11:30-12:30
- 🚩 Bad/omklædning
- 🚩 Grillmad med tilbehør fra kl. 13:00
- 🚩 Hædning af årets klubmestre kl. 14:15
- 🚩 Kaffe og kage efter maden
- 🚩 Dette krydres med sange, underholdning og hyggeligt samvær lige så længe du har lyst til at deltage

Vær med til en
klubfest for alle
aldre

Hele herligheden koster 50 kr., der indbetales på MobilePay nr. 21 70 08 08, eller kontant ved ankomst.

Er du under 12 år, skal du kun betale 25 kr.

Du kan købe vand/øl/vin til absolut rimelige priser i klubhuset.

Tilmelding til Ole Christensen på ophængte lister eller e-mail olec@stofanet.dk senest den tirsdag den 12. november 2019.

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

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

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

Nyt fra Veteranerne

Af Ole Christensen

Der har været stor aktivitet på veteranfronten. Et synligt resultat heraf kan ses lige uden for klubhuset med nye borde og bænke. En stor tak til Bent Hansen for det store og vellykkede arbejde, som han har gennemført næsten helt alene.

Den 22. august var vi på besøg i Boller, hvor Axel Stobberup viste rundt, og fortalte den spændende historie om Boller Slot, og vi sluttede besøget med frokost i Slotshaven.



Der var i august stor aktivitet omkring Beringsstafetten med veteranernes hjælp til arrangementet, både morgen, middag og aften.

Den 29. august var vi i Hornsyld, hvor de mange fine stier gjorde det til en lidt uventet, men meget positiv oplevelse med traveturen igennem og omkring byen. Aage havde arrangeret turen, som sluttede med frokost i det fri.



Den 12. august havde Peer arrangeret en travetur gennem Bjerre skov. Vi begyndte turen ved Bjerre Engso og sluttede med madpakken ved kanten af Elverdammen.



Holger fra det fynske bød os velkommen til Tommerup den 26. september. Vi besøgte Tommerup/Knarreborg (lidt uenighed i sognet om navnet), hvor den lokale præst, i øvrigt en tidligere o-løber, fortalte om kirken og dens brugere.



Næste stop var Tommerup Efterskole, hvor vi fik et levende billede af en velfungerende skole, som har eksisteret siden 1976. "Du får lyst til livet og mod til mening. Uanset om det er i undervisningen eller i fritiden er det vigtigt at nyde"; således skriver efterskolen bl.a. på sin hjemmeside.

Skolen startede som højskole helt tilbage til 1906.

Oktober den 3. besøgte vi Østjyllands museum i Randers, hvor der i øjeblikket er en særudstilling om den østjyske modstandsbevægelse, herunder specielt om Hvidstengruppen, som blev henrettet for 75 år siden netop i år.



Vi begyndte i øvrigt turen til Randers med Aases morgenkaffe med boller og brunsviger på Blankhøj rasteplass ved Aarhus. Lidt køligt, men meget fornøjeligt....

Som man kan se, har det været et travlt efterår, og nu venter så vores klubfest den 16. november, som vi glæder os til at kunne arrangere for hele klubben. Forberedelserne er i fuld gang.

Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Bettina Toft Møller Mikkelsen, Horsens, 1979

Jesper Toft Møller Mikkelsen, Horsens, 1977

Thora Toft Møller Mikkelsen, Horsens, 2014

Rasmus Andersen, Horsens, 2009

Lena Andersen, Horsens, 1981

Farvel til

Elise Højager Purup-Nielsen, Tranbjerg

Jacob Højager Purup-Nielsen, Tranbjerg

Julia Wilsky Jacobsen, Tranbjerg



Husk

1. Ret din e-mail og øvrige kontaktoplysninger i O-Service, hvis du har skiftet for nylig.
2. Hvis der skal ændres i din medlemsstatus, fx fra aktiv til passiv, passiv til aktiv, familie til individuel, så kontakt mig.

Første punkt er vigtigt, så vi kan komme i kontakt med dig og sender kontingentopkrævning til den rigtige e-mail.

Andet punkt er vigtigt, så vi opkræver det rigtige kontingent og klubben betaler det korrekte beløb til forbundet

Har du spørgsmål eller brug for hjælp, så kontakt Carsten Bai på 3032 8455, eller carsten.bai@gmail.com



HAV RESPEKT FOR ANDRES VÆRDIER

Af Peer Straarup

Formål

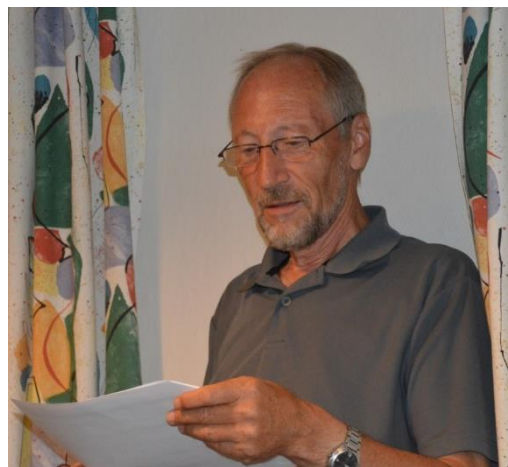
Kommunikation foregår via hjemmeside og klubblad enten i trykt form eller på hjemmesiden.

Klubhuset er udgangspunkt for klubbens aktiviteter. Det sociale vægtes højt via tirsdag som klubaften, supertirsdag, veteranklub, klubfest etc.

Værdigrundlag

Klubledelsen skal sikre indbyrdes forenelighed mellem klubbens mange aktiviteter og tilskynde til højst mulig kvalitet.

Vi gør en indsats for at være åbne og informative – herunder at sikre en god dialog blandt medlemmerne.



[Ovenstående er afskrift/klip fra Horsens orienteringsklubs hjemmeside.](#)

HUSK!

Vi har brug for hinanden – uanset alder, hvis vi skal have klubben til at fungere, så vi alle synes, at det er et rart sted at komme, men det kræver, at vi samarbejder, og lytter til hinanden.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at høste mange point i divisionsturneringen.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at få afviklet 33 til 35 træningsløb om året.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at få tegnet klubbens kort.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at afvikle arrangementer.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at klare os godt i medaljestatistikken og være medlem de 5 bedste klubber i Danmark

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, når poster skal ud til ungdomstræning.

Vi har brug for hinanden – ung som gammel, for at få en levende klub, men det kræver, at der lyttes og alle høres.

Det er derfor meget beklageligt at det er gået så stærkt med udskiftning af møbler i klubhuset, at man ikke i den forbindelse har brugt klubbens korrekte informationskanal, nemlig hjemmesiden.

Med hensyn til øvrige ændringer i klubhuset håber jeg, at man fremover vil være mere informativ, og at bestyrelsen sørger for, at det færdige projekt præsenteres for en generalforsamling, som herefter kan vedtage/forkaste projektet.



Husk at have respekt for det, som har værdi for andre!

Efter 25 år – igen klubmester!

Af Anker Andersen

Nå, vil nogle nok sige, det var da vist en billig omgang! Du var jo alene i H 80!

Det er rigtigt, men jeg var der, og det er vel meningen med klubmesterskabet, at man møder op.

Men juniorerne i 70'erne har jo begyndt på mobningen:

Næste år rykker Ole C. op, og så er det nok slut med det klubmesterskab!

Ja, det er det jo nok, men så vil jeg gøre som cykelverdensmesteren, Mads Pedersen, der nyder et år i den regnbuefarvede – ja, uden sammenligning i øvrigt!

Men nu til mesterskabsløbet. Det er altid spændende at komme til Munkebjerg. Er det jægerkorpsagtig klatring over dybe slugter med grene og brombær eller et lidt mere venligt løb oppe i højden?

En meget fin stævneplads bød os velkommen. 1000 meter til start er ok, når det er nødvendigt pga. beboere i skovkanten.

Hvordan var det så at løbe i Munkebjerg?

Min blå bane var helt ok. At jeg klatrede over en 8 m dyb slugt med grene er jo ikke banelæggerens fejl. Også forholdsvis dumt, når der faktisk gik en lidt utydelig sti langs grøften.

Jeg har set nogle af de andre baner igennem på O-Track og banerne ser ud til at være gode. Jeg har også talt med et par af vores løbere, som siger det samme.

De lette baner havde snitzling, og det er jo den måde, man kan klare det på i det terræn.

Jeg mener derfor, at det er godt at afvikle klubmesterskabet i forbindelse med et divisionsløb. BANNERNE passer til vores klasseinddeling.

Dog synes jeg, at der var ret få med (ca. 65), når der deltog 138 i DM-hold på Als.

Man kan selvfølgelig altid diskutere antal klasser og dermed mesterskaber, men det er vigtigt, at markere, at alle, der møder op og løber i deres klasse, kan blive klubmestre.

Så hvis der indenfor rimelig afstand arrangeres divisionsløb, er det nok det, der igen skal sættes på til klubmesterskaberne i jubilæumsåret 2020.

Ros for en god måde at holde klubfest på. Det er et godt udspil med aktivitet, fest og præmieoverrækkelse, som jeg desværre ikke kan deltage i.

Kan I have en god dag den 16. november og til lykke til mestrene.

Med O-hilsen fra good-old-gammelnok



Blodslitet

Af Alfred Keller, H14

Det var første gang jeg skulle løbe Blodslitet i Norge, og jeg var meget nervøs. Mads havde arrangeret træningsløb i dagene op til Blodslitet, så vi kunne vænne os til det norske terræn. Vibeke havde sørget for, at vi i hvert tilfælde havde fået nok at spise op til løbet. Kristian Vad havde givet os den sidste teori. Irene havde fortalt om "toget" – rækken af løbere man kunne følge, hvis man havde konditionen og modet til det, og som man skulle huske kun at hoppe af ved en post, så man vidste, hvor man var.



Før Blodslitet

hoppede over vandløb; man skulle hele tiden passe på, hvor man satte fødderne for ikke at slå sig. Undervejs var der en tiltrængt vandpost.

Det var megafedt at løbe gennem det 400 m lange mudrede målstræk, og alle stod og heppede på os, da vi løb i mål. Jeg sluttede som nr. 30 ud af 70 løbere – det er jeg rigtig glad for.

Alt i alt en megafed tur – jeg vil helt sikkert med igen, og vil anbefale andre at tage med. Der er også tid til hygge og snak med hinanden mellem træningerne og løbene. Der er god opbakning.

Nu var det op til os selv at løbe Blodslitet. Da vi kom frem til stævnepladsen, var det både koldt og vådt, det regnede nemlig hele dagen, og de havde været nødt til at flytte parkeringspladserne, fordi markerne stod under vand.

Det var nyt for mig, at der var fælles start og alle i min klasse (og et par andre klasser) startede på én gang med at løbe, da startskuddet gik. Jeg kom godt fra start og besluttede mig for at følge toget. Det gik ganske stærkt i det norske terræn og tommelfingeren fulgte med på kortet, mens mine ben og lunger fulgte med i det høje tempo.

Der var mudret overalt. Vi kravlede på stübbe og



Efter Blodslitet

DM weekend i Grib Skov, Sjælland

Af Irene Klærke Mikkelsen

STAFET

D45 er en tæt klasse, men Horsens Orienteringsklub har 3 løbere i top 10, så vi var derfor favoritter inden lørdagens DM stafet. Men da startlisten kom, kunne vi se, at specielt OK Snab fra Vejle kunne blive en trussel. Det var vigtigt, at Rikke Holm på vores sidste tur fik et godt forspring inden Vejles Ulrikka Örnhagen blev sendt i skoven. Det lagde derfor et vist pres på Susanne Thyssen og jeg.

Susanne havde givet mig lov at løbe førsteturen (Susanne kunne vælge først, fordi hun slog mig til udtagelsesløbet, DM mellem!). Jeg stod derfor klar på startstregen ved siden af Jette Klogborg, som ofte trækker det længste strå mod mig. Også Fyns Stafet og Søllerød stod klar, men der var ingen Snab-løber at se. Det var noget skuffende.

Men jeg var klar. Grib skov er en god forholdsvis flad skov, hvor skovbunden er skøn at løbe på. Ind i mellem var der partier af bregner, de var tegnet på kortet som tæt underskov, men udgjorde egentlig ikke den store modstand. Der var derfor ikke mange undskyldninger for ikke at løbe hele vejen! Jeg røg afsted fra starten, men toget skulle en anden vej end jeg, så jeg måtte forholdsvis tidligt stå af og løbe min egen vej. Jeg så Jette en enkelt gang foran mig, men var ellers ganske alene på banen. Ved publikumspassagen råbte Rikke: "Det går godt!", men hvad betød det mon? Jeg orienterede fint op til post 117 lige efter publikumspassagen, men det var bare ikke min post! Jeg skulle have post 116. Jeg kikkede flere gange frem og tilbage mellem postdefinitionen og posten, men der blev ved med at stå 117 og 116!! Jeg regnede da omsider ud, at jeg stod lidt for højt oppe på højen og fulgte udløberen ned i posten. Så ser jeg Jette igen. Hun står stille og ser forvirret ud. Af bare befippelse løber jeg lige ud i en flok bregner! Jeg får ro på, og ser at min post skal stå lige ved en lille udløber. Jeg ser udløberen og rammer derefter lige i posten. Så er det bare om at komme i mål. Det viser sig, at jeg skifter først med Lone Fyhn fra Fyns Stafet ca. et halvt minut efter.

Susanne har en rigtig fin start, men kommer til at lave samme parallelfejl som Jette på sidste sløjfe, så Fyns Stafet ligger lige foran Rikke, da hun løber ud på sidste tur. Imens Susanne og Rikke er i skoven, havde jeg tid til at se på resultatlister. Til min undren står der en tid ud for Snab-løberen. Det viser sig senere, at hun ikke er så erfaren, så hun var startet i den forkerte startgruppe, 10 minutter for sent. Men det betød ikke så meget, for Ulrikka var blevet hjemme med ondt i halsen. Med Snab ude af spillet, så var det Fyns Stafet, som var nærmeste trussel, men Rikke fik hurtigt overhalet deres sidstetursløber, og kunne derfor løbe os ind til guldmedaljen 😊

Yes, GULD! Det er fantastisk at stå på præmieskamlen og modtage medalje og folkets hyldelse! Og glæden er større, når der er nogen at dele den med. Det er en fornøjelse at løbe på det stafethold. Jeg håber, jeg får lov igen til næste år!



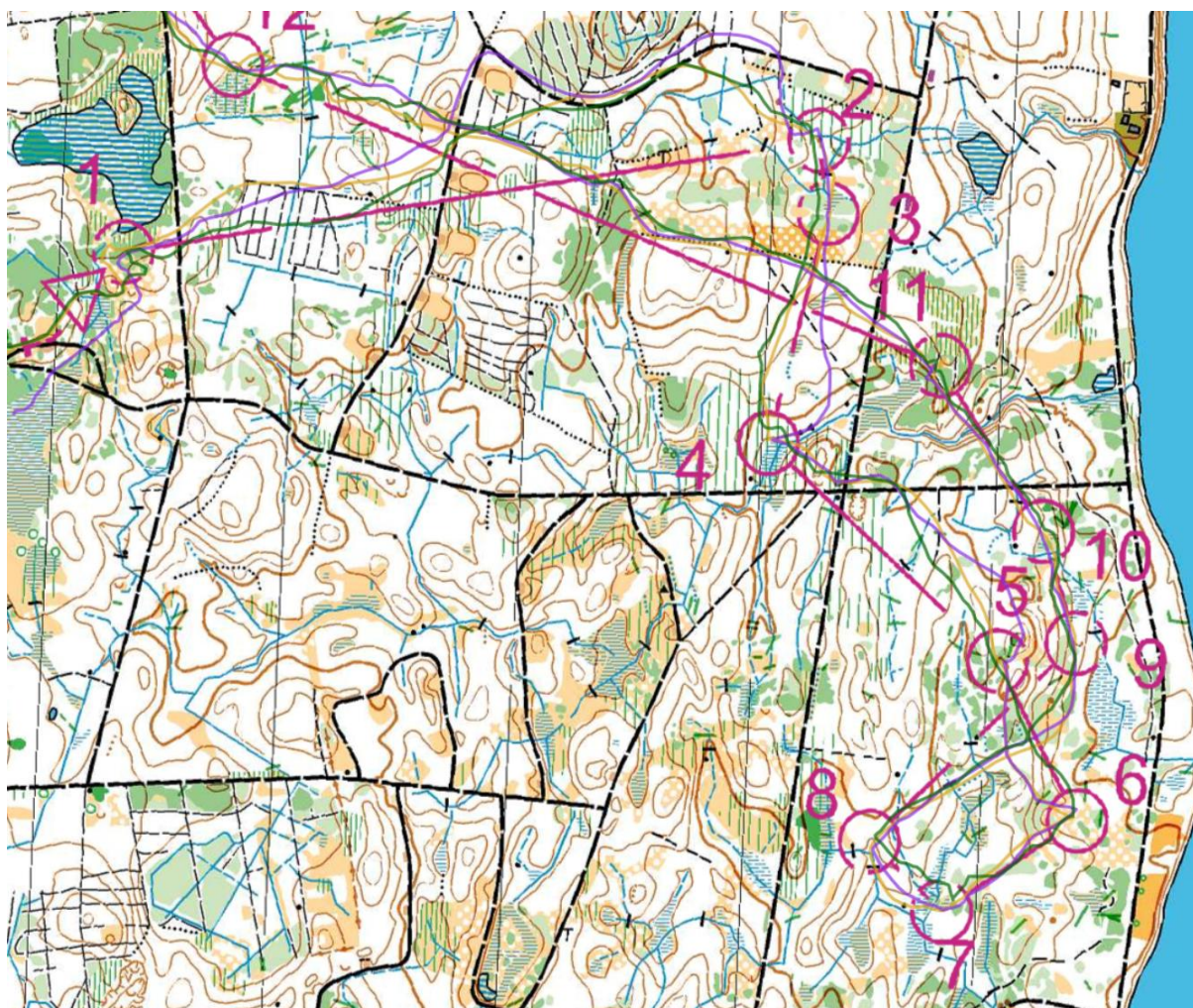
I tabellen ses truppens imponerende meritter med medaljer til DM de sidste 14 år. Enkelte år har vi endda fået 2 medaljer til klubben.

2019	D45	GULD	Irene	Susanne	Rikke					
2018	D45	GULD	Susanne	Irene	Rikke					
2017	D45	GULD	Susanne	Irene	Rikke					
2016	D45	GULD	Susanne	Berit	Rikke					
2015	D40	GULD	Rikke	Berit	Susanne	D40	BRONZE	Irene	Runa	Britta
2014	D40	GULD	Susanne	Irene	Rikke					
2013	D40	SØLV	Susanne	Anne	Rikke					
2012	D40	GULD	Rikke	Berit	Susanne	D40	SØLV	Irene	Britta	Anne
2011	D40	GULD	Rikke	Berit	Susanne					
2010	D35	GULD	Rikke	Berit	Susanne					
2009	D35	GULD	Irene	Berit	Susanne					
2008	D35	BRONZE	Irene	Berit	Susanne					
2007	D35	SØLV	Irene	Berit	Anne					
2006	D35	SØLV	Rikke	Berit	Anne					

Langdistance

Søndag skulle vi på den igen! Vi skulle løbe langdistance i en anden del af skoven. Banen var 5,85 km i D45, og vi var 15 løbere til start. Selvom D45 er en tæt klasse, så er der dog én løber, som skiller sig ud, og som jeg ALDRIG har slået: Tenna Nørgaard Landsberg, tidligere juniorverdensmester og vinder af World masters klassen i D45!! Altså en verdensklasseløber. Det vilde var, at Tenna skulle starte 3 minutter efter mig. Det var ikke et spørgsmål, om Tenna ville nå op til mig, men blot, *hvornår* hun ville nå op til mig; og hvad jeg så skulle gøre, når det skete. Tenna har passeret mig i tidligere løb, hvor hun på få øjeblikke var ude af syne igen. Men måske var formen lidt bedre i dag, så jeg besluttede mig for at gøre forsøget og prøve at hænge på et par poster.

Jeg røg ud af starten sammen med en H45 løber. Han tog højre om en tæthed, og jeg fulgte efter. Vi kom til en lavning, hvor han stemplede en post, og jeg slog bremsen i for at mærke den helt rigtige retning ind til min post. Der var en del løbere, som gik forvirrede rundt, men i den rigtige retning gik Asta fra Gorm med sikre skridt fremad. Det var gode tegn, så jeg løb roligt frem på kursen, imens jeg kikkede op efter posten. Og der var den, imellem to tætte skovpartier. YES, god start! Til post 2 løb jeg på tværs ind over terrænet på en meget grov kurs. Derfor tog jeg stien rundt for at komme helt sikkert ind til 2'eren, men jeg blev alligevel meget forvirret over, hvordan der så ud. Jeg havde forventet, at grøften var tydeligere og det gule område mindre tydeligt, men efterhånden faldt tingene på plads, og jeg fandt posten, med måske 1 minuts tidstab. Ikke godt, når man skal holde en verdensmester bag sig 😊. De efterfølgende poster gik rigtigt fint, og jeg fik indhentet min veninde fra Ballerup ved post 4, men netop som jeg løb og glædede mig, så blev jeg selv indhentet: så var hun der, fænomenet! Nu skulle taktikken stå sin prøve.



Kortet: Irene (lilla), Tenna (gul), Jette (grøn).

Tempoet blev sat i vejret, og vi drønedede til post 6, 7 og 8. Så begyndte jeg at blive træt, og jeg blev nervøs for, om jeg kunne følge med helt over til post 9. Det kunne blive fatalt, hvis jeg blev sat af midt på strækket. Jeg gav den alt, hvad jeg havde og vidste, at ved post 9 ville jeg lade hende løbe. Jeg klarede at holde på indtil post 9, og så fik hun lidt mere snor, men jeg var ikke langt efter ved post 10, hvor vi indhentede Rikke! Det var jeg ikke forberedt på. Jeg tænkte, at jeg måske kunne følge med Rikke, men jeg var helt færdig, så Rikke og Tenna trak fra op ad bakken både ind mod og væk fra post 11, og inden post 12 var de ude af syne, så jeg måtte klare mig selv på de sidste poster 😊

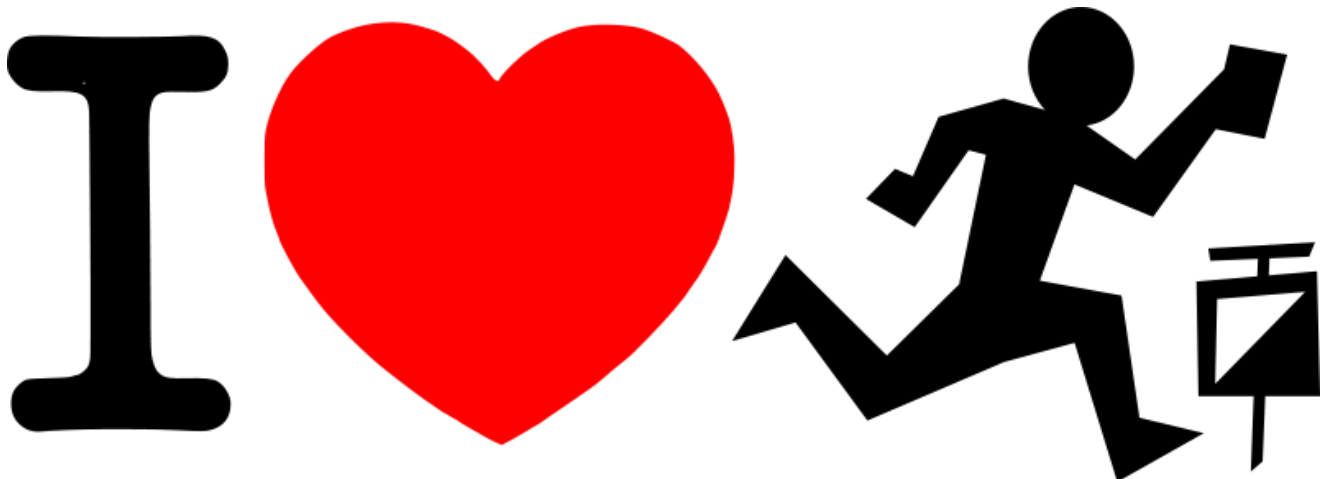
Tenna Nørgaard blev endnu engang en velfortjent dansk mester. Stort tillykke. Også tillykke til Jette Klogborg, som slog mig med et minut og 20 sekunder, og dermed fik revanche fra stafetten. Det er min første medalje på den klassiske distance, og jeg er MEGET stolt af den! 😊

I 2001 var jeg 1 time og 22 minutter efter Tenna og brugte dermed dobbelt så lang tid på banen! I år var der kun 6.42 minutters forskel. Jeg har lært meget i årenes løb, men jeg fik også syn for, at der stadig er meget at lære! Og her er det på sin plads at takke alle, der arrangerer træningsløb og klubture, som er uvurderlige for udviklingen, men også tak til alle andre, der yder en indsats for klubben, både store og små bidrag er vigtige og er med til at skabe den gode stemning og klubånd. Til sidst en stor tak til min mand, Mads Mikkelsen, som sørger for, at jeg bliver tilmeldt og kørt til løb stort set hver eneste weekend hele sommerhalvåret. Jeg elsker vores lækre livsstil!!



Så til alle der drømmer om at komme på podiet, bliv ved at tro på det. Tag med til løb, tag med på klubture, reflekter over dit løb, søg råd hos de erfarne (de elsker at snakke om o-løb) og giv den gas til træning!

Vi ses i skoven!



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