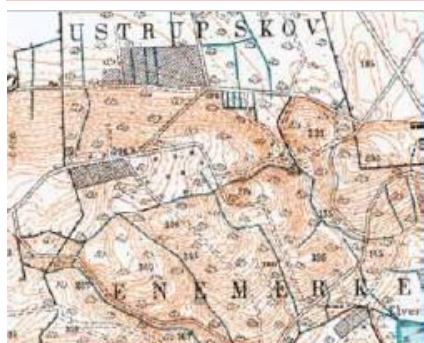


-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

49. årgang . nr. 251 . januar 2020



Fortid



Nutid



Fremtid?



Fremtid?

1970 - 2020



Horsens
Orienteringsklub

50 år
på ret kurs

Til lykke

Horsens OK

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 april og deadline er 14. april 2020



Forside: Jubilæumsbogens forside

Formandens beretning

Af Thomas Kokholm

Sidder og forfatter dette på årets sidste dag, og kan se tilbage på et par hektiske timer ved Forum Horsens, hvor Michael Straube, Henning Hansen og jeg kunne byde godt 150 løbere godt nytår med et orienteringskort i hånden. TAK til jer begge for at være med til at videreføre dette løb, der i særdeleshed tegner Horsens Orienteringsklub.

2019 tegnede det første år i den reviderede visionsperiode, der løber til og med 2023.

Er vi på rette kurs, og satser vi på de rigtige ting i vores berøring med klubben og hinanden?

Horsens Orienteringsklub vil:

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

For at nå de mål skal vi:

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

Meget er sket i det orienteringsår, vi nu kan se tilbage på – og med de øvrige udvalgsberetninger, tegner det et klart billede af en klub med mange aktiviteter og mange forskelligartede tilbud.

Aktivitetsniveauet i 2019 viser, at I alle har været aktive i et hav af træninger, træningsløb, konkurrencer i ind- og udland, og jeg glædes over vores mange aktiviteter i klubhuset og i de lokale skove. Alt sammen noget der har skabt rammerne for de mange flotte resultater, som vi har hyldet ude på stævnepladserne og i skovene.

Og netop klubhuset har været et gennemgående emne i 2019, hvor en arbejdsgruppe bestående af Runa Iversen, Anne Boje-Møller og Vibeke Fenger har indsamlet ønsker og idéer til fornyelsen af og optimering af klubhusets indre. De har også talt med mange af jer – for hele grundtanken har været at have en åben proces og ditto dialog om vores alle sammens samlingssted.

Når jeg lytter til de forskellige røster, der er omkring tankerne og det oplæg, der nu foreligger (og som blev præsenteret på et medlemsmøde tilbage i slutning af august), så undrer det mig, at man

ikke har budt sig selv til, men sidder her bagefter og peger negativt. Det er for let købt, og en tendens som jeg gerne ser forsvinder helt.

Det er min forventning, at vi til generalforsamlingen tager det næste skridt og får prioriteret de første konkrete delprojekter, og herefter igangsætter ansøgningerne til finansiering af disse delprojekter.

Tilbage til aktivitetsniveauet – hvor der som tidligere er lidt statistik, der viser niveauet på hjemlige stævner, U-samlinger og kursusdeltagelser:

Antal starter	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Stigning %
Ungdom (u. 25)	400	548	555	597	**	**	**	
Seniorer	749	862	915	1000	**	**	**	
Samlet	1149	1410	1470	1597	1679	1687	2270	34,6 %

* Optalt pr. 4. januar 2020, inkl. kurser. ** O-service indeholder ikke længere en opdeling på alder, men blot et samlet antal.

Samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	2015	2016*	2017*	2018**	2019***	Stigning %
Ungdom (u. 25)	77	91	86	101	99	99	98	-1,0 %
Seniorer	179	182	183	176	180	180	192	6,7 %
Samlet	256	273	269	277	279	279	290	3,9 %

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

En positiv medlemsudvikling, både generelt set og i seniorkredsen.

Vi vil gerne have flere medlemmer, men et mål på 350 medlemmer i visionsperioden og dermed flere medlemmer, kan ikke stå alene. Hvor de nytilkomne altid kaster sig ud i orienteringssporten med stor interesse, er det også vigtigt for klubben, at nogle har lyst til at bidrage til fællesskabet, så vi skal kunne tiltrække mange flere — og dermed opleve en nettotilvækst på alle områder.

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

Den uegennyttige indsats sikrer os også med opdaterede kort i hånden, planlægning af træninger m.v., så vi kan udfordre os selv og hinanden, og selv om vi alle har forskellige forudsætninger ved en tur i skoven, så har 2019 igen vist os den individuelle formåen i skoven, hvor fællesskabsfølelsen er stærk, skal bevares og udvikles.

I 2019 blev det til mange flotte podiepladser, og I har hjembragt mange medaljer i klubbens navn. Det er et forhold vi kan og skal fastholde. Høje ambitioner er dermed også ensbetydende med, at der skal være træning og orientingsløb på et højt niveau, der sikrer en forsat udvikling af os alle. I



mange henseender skal vi fastholde denne førerposition, det forventes der af os. Jeg synes også at medlemmerne i bred forstand besidder evnerne og lysten til at sikre, at det også er tilfældet fremover.

Og det var netop i 2019 at vi igen kæmpede os i landsfinalen for hold med det største antal deltagere fra én klub nogensinde. Alle satte deres tydelig spor i skoven, og vi kunne tage fra Nord Als med en flot sølvmedalje. Forud ligger et stort taktisk arbejde – den nye struktur omkring divisionsmatch betyder, at mange kan bidrage med point, men det er ikke ligegyldigt, hvordan vi bliver indplaceret på de forskellige baner.

Beringsstafetten synes at slå rekorder med flere deltagere år for år, og med 2019 var vi igen stærkt præsenteret sammen med Atlética – i en Bygholm Park, der sum-

mede af liv og løbeglade mennesker. Det er på mange måder et eftertragtet arrangement. TAK til alle der er involverede i arbejdet.

Mange store og små bedrifter og indsatser har ikke været nævnt — det betyder dog ikke, at de ikke har været værdsat. Så TAK til alle for jeres indsatser og bidrag til at skabe rammerne for klublivet i Horsens Orienteringsklub, hertil en revitalisering af løbeskolen efter et pauseår.

På ét område er vi dog udfordret, og det er i forhold til at stå i spidsen af vores åbne løb. I 2019 tog Frank og jeg teten, og ja Frank tillige på Sukkertoppen. Det er langt fra optimalt. Når vi nu nyder godt af at komme rundt i landet til forskellige åbne orienteringsløb, så er det også naturligt, at vi som toneangivende klub står i spidsen for attraktive orienteringsløb – der er behov for at flere tager et ansvar her.

Det er desværre blevet en alt for kort periode for vores nye kasserer, idet Erik Warncke træder ud af bestyrelsen. TAK fordi du kastede dig over tallenes verden. Hvem der bliver afløseren, er endnu uafklaret.

Bestyrelsen siger også i 2019 TAK for indsatsen til Frank Krog Jensen, der arbejdsmæssigt har mindre tid til bestyrelsesarbejdet, men dog har lagt hånd på, at det ikke betyder mindre på øvrige områder.

Vi har de sidste år set mange nye ansigter, og det synes jo helt naturligt, hvis der blandt disse var et par stykker, der trådte frem og indtog en mere styrende rolle i vores klub – det er givende, og du vil opleve at være med til at sætte retning og hastighed for klubben. En klub med ambitioner m.m.

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

Tak for året 2019 til bestyrelsen og alle medlemmer — og husk så: “at det vigtigste i orienteringsløb er det, som foregår mellem starttrekanten og dobbeltcirklen!”.

T. Jensen



Ungdomsudvalgets beretning

Af Mads Mikkelsen

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

Ungdomsudvalget er: Irene Mikkelsen, Andrea Höhnke, Christian Bøje, Runa Iversen, Elise Keller og undertegnede, Berit Harfot er i år stoppet i ungdomsudvalget efter rigtig mange års godt arbejde!

Tak til ungdomsudvalget!

Ungdomsafdelingen er hele tiden afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage med ideer eller indsats. Det kan være du har en ide til en træning, et socialt arrangement, en tur eller noget helt andet. Vi hører gerne om din idé og hjælper med at gennemføre den!



Anton, Frederik, Johanne, Alfred, Lukas og Ella til 10-mila 2019 i Glimåkra, Skåne.

Dansk Orienterings-Forbunds projekt for Træning af Børn og Unge (TBU)

TBU-projektet er nu nået til sin næste fase, hvor der igangsættes en række klubprojekter. Forbundet har udvalgt Horsens OK til at starte på et nyt TBU-projekt. Her skal vi sammen med Tue Lassen gennemføre et eller flere udviklingsforløb med fokus på Børn og Unge. Projektet i Horsens OK starter

med en temaeftermiddag den 19. januar. Har du lyst til at påvirke retningen i ungdomsarbejdet i Horsens OK skal du deltage denne eftermiddag!

Divisionsturneringen – Sølv til DM hold

Divisionsturneringen blev et højdepunkt i 2019, idet det viste sig, at Horsens OK havde en rigtig god evne til at få mange ungdomsløbere med til de tre løb. Den gamle rekord for antal deltagere blev sat til DM holdfinalen i 2017, hvor der var 34 ungdomsløbere. Rekorden blev truet ved de to indledende løb i divisionsturneringen. I Ulbjerg var der 31 og i Sjørup 30 ungdomsløbere. På Als var der hele 42 ungdomsløbere. Det var virkelig lækkert, at det lykkedes at få så mange ungdomsløbere med til løb og bidrage til pointhøsten, hvilket betød at vi kunne løbe med 2. pladsen og dermed vinde sølv. Ungdomsudvalget håber, at alle havde en god oplevelse, og vil med til løb igen i 2020.



Tirsdagstræning

Tirsdagstræningen er den grundlæggende aktivitet i ungdomsarbejdet i Horsens OK. Der er tirsdagstræning hele året rundt. Om vinteren med fysisk træning og om sommeren med orienteringsteknisk træning.

Deltagerantallet i 2019 var på niveau med 2018. Således var der i foråret 55 (2018: 53) og i efteråret 43 (2018: 47) faste deltagere til tirsdagstræningen. I ungdomsudvalget har vi det mål, at vi vil være flere, det er derfor ikke tilfredsstillende, at vi ikke er blevet flere.

Men vi giver ikke op! – og fortsætter arbejdet i 2020. Første skridt er temaeftermiddagen den 19. januar.

Det er lykkedes at bevare et stort hold trænere i 2019. Et hold med hele 8 trænere, bestående af voksne med erfaring og unge i gymnasiealderen. Med de mange trænere er det muligt at tilbyde en varieret og udviklende træning, der passer til de enkelte aldersgruppers niveau. Samtidig er det muligt for den enkelte træner at sende afbud uden at det betyder, at træningen må aflyses.

Irene koordinerer det orienteringstekniske indhold og sikrer dermed en rød tråd i baner og øvelser for de forskellige grupper hen over året.

Tak til trænerne

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

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

Konkurrenceløbere 12-14 år: Nicklas Mønster og Runa Iversen.

Ungdomsløbere: 15-21 år: Mathias Mønster og Mikkel Holm Nielsen.

Introhold for voksne og ungdomsløbere +18 år: Per Mønster (breddeudvalget).

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

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

Torsdagstræning

Torsdagstræningen er også i år gennemført som en fast ugentlig træning året rundt. Om sommeren fokuseres der på det fysiske, mens der om vinteren trænes orienteringsløb, bl.a. med deltagelse i Night Champ og Natuglen. Fremmødet om torsdagen har efter sommerferien bestået af en fast gruppe på ca. 6-10 løbere. Træner er Nicklas Mønster.

Hen over året har vi også brugt torsdagene til fællesspisning og orienteringsteori. Vi har haft forskellige interne og eksterne eksperter til at fortælle om forskellige emner. Bl.a. har landsholdsløberen Cecilie Friberg Klysner fortalt om sin udvikling som orienteringsløber og sprint. Astrid Ank Jørgensen fortalte om fysisk træning. Thor Nørskov om o-metode og Irene og Mikkel m.fl. har fortalt om orienteringsteknik.

Løbsdeltagelse

Ungdomsafdelingen prioriterer deltagelse i konkurrenceløb og ungdomskurser. Det udvikler løberne at se anderledes terræner end de hjemmevante. Det giver også oplevelser af mestring, når løberne bruger det de har lært til træning, og det giver gode sociale oplevelser, når man er sammen med de andre løbere fra egen og andre klubber. Derfor arbejder ungdomsudvalget hele tiden med at få de mange, der deltager til træning om tirsdagen med til løb og ungdomskurser. Det gælder i første omgang klubbens lørdagsløb og divisionsmatcher, samt andre relevante løb. Vi har derfor i år gentaget Midtjysk Ungdoms Liga (MUL).

Formålet med MUL er at få især nye løbere ud til løb ved at lave en løbsserie med løb i forårsperioden med begrænset køreafstand i det midtjyske område og et sammenlagt resultat, så den enkelte løber kan følge sin udvikling og til sidst kåres vinderne. Vores eget forårsløb og divisionsmatch på Sukkertoppen var i 2019 en del af løbsserien. **Midtjysk Ungdoms Liga gentages i foråret 2020.**

Klubture

Klubture er vigtige for udviklingen af ungdomsløberne, det giver oplevelser af terræntyper, der ligger rigtig langt væk fra det øst- og midtjyske, hvilket udvikler evnen til at omsætte terræn til kort og omvendt. Desuden er der ekstra tid til at være sammen med klubkammeraterne, hvilket giver gode sociale oplevelser. Ungdomsafdelingen arrangerede i 2019 klubtur til 10-mila i Skåne, hvor vi stillede to ungdomshold, et damehold og i samarbejde med Silkeborg et herrehold. Det blev en vild weekend med god stemning på stævnepladsen, spændende terræn, godt vejr om lørdagen til ungdoms- og damestafet, mens aftenen og natten gav kraftigt regnvejr. Alle hold gennemførte i fin stil.

Ungdomsafdelingen arrangerede også klubtur til DM-weekenden i Hillerød, og var med på træningsudvalgets tur til JFM på Lohals. Disse ture arrangeres for at alle kan få mulighed for at tage med til mesterskabsstævnerne.

Årets klubtur i efterårsferien gik til Frederiksstad i Norge, bl.a. med deltagelse i Blodslitet. Her var der også godt og spændende terræn, men dårligt vejr. Vi boede godt, fik stort udbytte af træningerne, hyggede os, og Vibeke Fenger sørgede for, at vi fik god mad.



I december arrangerede vi en ekstra klubtur. Den gik til Slettestrand med løb i Svinkløv og Kollerup. Igen rigtig fint terræn og blandet vejr. Her stod Andrea for maden, som virkelig var på juleforkælelsesniveau. Denne tur blev arrangeret bl.a. for at lave en ekstra aktivitet for vores mange 13-17 årige løbere, hvoraf flere i år er på efterskole.

UO orienteringskursus for de 6-10 årige

Ungdomsudvalget besluttede i efteråret at tilbyde en ny aktivitet for de 6-10 årige igennem vinteren, hvor der er en risiko for, at de falder fra, fordi vintertræningen ikke indeholder så meget orienteringsløb. Det blev til UO-orienteringskurset, som afvikles over tre lørdage igennem vinteren. De første 2 dage er afholdt med 8 deltagere begge gange og godt humør blandt ungdomsløbere og forældre. Ungdomsudvalget er glade for modtagelsen af UO-kurset, og vi håber, at det kan bane vejen for endnu flere unge orienteringsløbere i klubben.

Løbeskole

Efter at vi måtte aflyse løbeskolen i 2018 lykkedes det at arrangere den i 2019. Det var med Ida Thesbjerg, Mikkel Holm Nielsen og Anne Sofie Harfot som trænere. Trille Ditlevsen bistået af Elise, Irene, Christian, Lene Kofoed og andre veteraner, stod for mad og mange andre praktiske gøremål. Sommerens løbeskole blev således en succes for de 26 løbere, hvoraf kun 7 var medlemmer fra orienteringsklubben.

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget har henover året lavet en række sociale arrangementer.

Bl.a. afsluttede vi forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til Beringsstafetten. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling i forbindelse med tirsdagstræningen. For løberne på konkurrence-/ungdomsholdet arrangerede Mette og Mathias Klinge Cornelius sommerafslutning, mens julehyggen blev henlagt til Slettestrand. Mette og Mathias skal have ros for deres initiativer uden for ungdomsudvalget. Det er rigtig godt, når der opstår aktiviteter blandt løbere og forældre, så kom endelig med jeres forslag!



Vi har heller ikke i år haft ungdomsfester for løberne under 12 år. Charlotte og Morten Wilsky meldte sig til at stå i spidsen for at arrangere en fastelavnsfest, men den måtte aflyses på grund af manglende interesse. Så her skal lyde en generel opfordring til at melde jeres interesse for sociale arrangementer for U-12 løberne til ungdomsudvalget.

Sportslige resultater

Antal ungdomsmedaljer til DM fordelt på år:

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Antal	2	2	9	10	18	19	21	9

Ovenpå de ekstraordinært gode år, 2016, 2017 og 2018 er vi nu på et noget lavere niveau med kun 9 vundne DM medaljer i 2019. Medaljerne blev vundet af følgende 6 løbere:

DM medaljer 2019	Nat	Ultra Lang	Sprint	Sprint stafet	Mellem	Stafet	Lang
Lukas Bergmann Verhelst, H-12	Sølv						
Johanne Skouboe, D-14		Bronze	Guld			Sølv	Sølv
Theresa Skouboe, D-16			Bronze	Bronze	Guld	Sølv	
Elanor Henriksen, D-16						Sølv	
Jonas Ellegård Kokholm, H-16				Bronze			
Jacob Klærke Mikkelsen, H-16				Bronze	Bronze		

Ungdomsløberne vandt 19 medaljer til Jysk Fynske Mesterskaber (JFM), hvilket var lidt over de foregående år. Med rigtig mange stafetmedaljer på Langeland blev listen af medaljetagere på hele 22 løbere:

Jysk Fynske medaljer 2019	Sprint	Stafet	Lang
Astrid Lykke Nielsen, D-10		Sølv	
Kristine Skouboe, D-10		Sølv	
Esther Henriksen, D-12		Sølv	
Eskild Stig Nielsen, H-10			Bronze
Lukas Bergmann Verhelst, H-12	Bronze	Bronze	Sølv
Bastian Bjerre, H-12		Bronze	
Elias Fuglgaard, H-12		Bronze	
Johanne Skouboe, D-14	Sølv	Bronze	Guld
Ella Klærke Mikkelsen, D-14	Bronze	Bronze	
Anne Sofie Kudsk Nielsen, D-14		Bronze	
Frederik Brynning Bøje, H-14	Sølv	Sølv	
Alfred Keller, H-14		Sølv	
Mathias Klinge Cornelius, H-16		Sølv	
Theresa Skouboe, D-16	Sølv		
Elanor Henriksen, D-16	Bronze		
Jonas Kokholm, H-16		Sølv	
Anton Andersen, H-16		Sølv	
Benjamin Buhl, H-16		Sølv	
Jacob Klærke Mikkelsen, H-16	Sølv		
Rebecca Loft Thyssen, D-18		Guld	Sølv
Anne Sofie Harfot, D-18		Guld	
Alberte Loft Thyssen, D-18	Sølv	Guld	Sølv

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

Dansk Orienterings Forbund har igangsat en ny landsholdsstruktur med opstart i 2020. Det betyder bl.a., at der er oprettet et U-18 landshold for løbere på 15-18 år. Holdet blev udtaget i december og Horsens OK fik 4 løbere udtaget. Det er Elanor Henriksen, Jacob Klærke Mikkelsen, Jonas Kokholm og Theresa Skouboe.



Ungdomsudvalget er meget tilfredse med og stolte af de mange flotte resultater også selv om det målt på DM-medaljer ikke var på niveau med de seneste tre år. Men med fire løbere udtaget til U-18 landsholdet er vi fortsat meget glade og fortrøstningsfulde over den sportslige udvikling.

Horsens Gruppen

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

- Erling Bæk

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

Eliteudvalgets beretning

Af Mads Mikkelsen

Eliteudvalget i Horsens OK består på 6. år af Flemming Thyssen og undertegnede.



VM i MTBO blev i 2019 arrangeret i Viborg, og var derfor omdrejningspunktet for MTBO-rytternes sæson. Det blev en intensiv konkurrenceuge med fuldt drøn på og ekstra opmærksomhed på rytterne.

Camilla Søgaard

Inden VM var der EM i Polen. Her vandt Camilla guld i massestart og sølv i sprint. Camilla gjorde rent bord til DM og vandt alle tre distancer, sprint, mellem og lang. Til VM vandt Camilla sølv til massestart og bronze på mellem. Altså en godkendt sæson for Camilla, som fik vist, at hun hører til i toppen af verdenseliten, og er med til at kæmpe om medaljer hver gang!

Rasmus Søgaard fik igen et år, der var præget af skader. Rasmus kørte derfor ikke de mest fysisk krævende distancer til VM. Rasmus fokuserede på sprint og stafet, og kunne efter et teknisk godt løb tage en 9. plads til sprint. Rasmus har besluttet at stoppe landsholdkarrieren efter denne sæson.

Oliver Friis er den tredje rytter, der repræsenterer Horsens OK på MTBO-landsholdet. Oliver kørte sig til VM længere frem i det internationale felt end tidligere, og fik med en 17. plads i massestart sit hidtil bedste resultat.

Niklas Ingwersen og **Kristian Vad** træner stadig med i Team Danmark Elite Center i Aarhus.

Elanor Henriksen løb 3 rigtig gode udtagelsesløb og blev udtaget til U-16 landsholdet, hvor hun sammen med 3 andre U-16 piger repræsenterede Danmark til ungdoms EM (EYOC) i Hviderusland. Theresa Skouboe var også tæt på at blive udtaget, men manglede det sidste.

U-18 landsholdet

Dansk Orienterings-Forbund har i efteråret ændret landsholdsstrukturen gældende fra 2020. Det betød bl.a., at der blev oprettet et U-18 landshold for løbere på 15-18 år. Elanor Henriksen, Jacob Klærke Mikkelsen, Jonas Kokholm og Theresa Skouboe blev udtaget til holdet!

Målet med U18-landsholdet er at motivere unge talenter til at stræbe efter en fremtidig elitekarriere, og samtidig sikre viden og forståelse for, hvad træning på eliteniveau indebærer. U-18 landsholdet er således et udviklingslandshold. Udtagelsen gælder for et halvt år af gangen og indebærer ikke mesterskabsdeltagelse. For at blive udtaget til at løbe mesterskaberne skal løberne udtages på baggrund af præstationerne i de fastsatte udtagelsesløb.

Eliteudvalget er ansvarlig for **samarbejdsaftalen mellem Team Danmark**, Horsens Kommune og Horsens OK (Horsens som Team Danmark Eliteidrætskommune). Aftalen fornys i starten af 2020 gældende for de næste 4 år. Thomas Kokholm er medlem i Eliteidrætsrådet og undertegnede er med i Talentnetværket for talentudviklingsklubber i Horsens. At vi er med i aftalen, tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen

betyder, at vi også fremover kan sende løbere til talentidrætsklasserne på Langmarkskolen fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I øjeblikket går Benjamin Buhl og Jonas Kokholm i 9. klasse, Alfred Keller i 8. klasse og Ella Klærke Mikkelsen og Johanne Skouboe i 7. klasse i talentidrætsklasserne.

De mange løbere har gjort det muligt at lave idrætsspecifik morgentræning. Træningen indeholder skadesforebyggende styrketræning og koordinationstræning hele året. Vi har prioriteret dette højt, fordi det er vigtigt for løbernes udvikling, og det er en træning, vi ikke tilbyder i klubregi. Vi er nu begyndt at have løbetræning hele året ca. hver anden mandag; træningen tilpasses weekendens aktiviteter.

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

Horsens OK deltager i **Talent Center Aarhus**, hvor Carsten Thyssen repræsenterer klubben i styregruppen. TC Aarhus er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse ungdomsløbere fra 15 år og ældre kan udvikle deres orientering. I 2019 har Alberte Loft Thyssen, Elanor Henriksen, Jacob Klærke Mikkelsen, Jonas Kokholm og Theresa Skouboe deltaget i TC træningen.

Også i 2019 blev **Mikkel Holm Nielsen** udtaget til juniorlandsholdet, og løb for Danmark til Junior VM i Silkeborg og Aarhus i sommer. For 2020 er Mikkel udtaget til udviklingsgruppen, som er holdet over U-18 gruppen. Mikkel løber for OK Pan, men er stadig en del af Horsens OK, og vi er stolte af at Mikkel er på juniorlandsholdet.

Eliteudvalget vil også i 2020 arbejde for at give talenter og eliteudøvere de bedste rammer for at dyrke deres idræt indenfor de økonomiske muligheder klubben har. Det er muligt at udvide de økonomiske rammer, hvis vi kunne etablere et opsøgende sponsorarbejde. Har du lyst til at bidrage til at forbedre de økonomiske rammer eller elitearbejdet i det hele taget, hører vi gerne fra dig i Eliteudvalget.

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

Træningsudvalgets beretning

Af Tommy Jakobsen

Hermed beretning for 2019 om aktiviteter i regi af Træningsudvalget, bl.a. træningsløb, divisionsturnering samt diverse mesterskaber.

Træningsløb

Der er i 2019 gennemført 34 lørdagstræningsløb i Horsens OK. Alle løb blev afviklet som planlagt og der blev endda tilføjet et ekstra lille pointløb på en lørdag, hvor mange klubmedlemmer deltog i DM Ultralang.

Det gennemsnitlige deltagertal har været 70 løbere, hvilket er en smule højere end de foregående år. Vi kan altså glæde os over at have en stabil og høj tilslutning til vore lørdagstræningsløb.

I Træningsudvalget er vi overbeviste om, at det høje deltagerantal skyldes Horsens OK's tradition for et stabilt tilbud om træningsløb af en høj kvalitet. Det er vigtigt, at der hver gang er baner til løbere på alle niveauer. Det sikrer vi ved at følge konceptet med et aftalt antal baner samt aftalte sværhedsgrader og banelængder. Det vil vi gerne takke arrangørerne for at bidrage til. I løbet af foråret vil vi udbyde et kursus, som gennemgår disse elementer i træningsløbene.

Lørdagsløb er noget, vi giver til hinanden, og med så mange deltagere, bør det ikke være svært at finde arrangører til løbene. Skriv jer på terminslisten, og hvis nogle skulle mangle en makker, så kontakt Træningsudvalget og vi vil finde en løsning.

Teknisk træning mv.

Træningsudvalget har i 2019 haft følgende orienteringstekniske tilbud:

- 🚩 Kursus i banelægning og Condes afholdt af Nicolaj Nielsen, to aftener i februar og marts.
- 🚩 Oplæg af Niklas Ingwersen til sæsonens mesterskabsløb, en aften i februar.
- 🚩 Skriftlige oplæg til hvert enkelt af sæsonens vigtige løb.
- 🚩 Et Superlørdagsløb med momenttræning.
- 🚩 Kursus i banelægning og Condes afholdt af Nicolaj Nielsen, to aftener i november (vil sandsynligvis fremover blive udbudt i efteråret, så kursister kan teste det lærte til træningsløbene i januar og februar).
- 🚩 MeOS, kursus i tidtagning afholdt af Allan Skouboe, en aften i december (der planlægges et kursus i avanceret MeOS i foråret 2020).

Tirsdagstræning

Siden foråret 2019 har det været muligt for interesserede voksne løbere at møde tidligt til sommerhalvårets træning i omegnens skove om tirsdagen. Ungdomstræningen starter kl. 18.00, men fra 17.30 har Træningsudvalget stået klar med et løbskort til en svær, kort bane. Tilbuddet har ikke resulteret i mange nye træningsdeltagere, men nogle få er det da blevet til, og der synes at være tilfredshed med initiativet. Det vil derfor fortsætte en periode endnu.

Onsdagstræning

Et nyt ord i Horsens OK. Allerede ved medlemsmødet i august fortalte vi om et nyt planlagt træningstiltag. De oprindelige planer faldt dog til jorden, men vi er nu klar med et pilotprojekt med start onsdag 8. januar i Fit&Sund i Dag-næs. Se mere info om dette på klubbens hjemmeside.



I øvrigt er navnet "onsdagstræning" så absolut til forhandling.

Divisionsturnering

2019 var det første år med en ny formel for pointgivningen ved divisionsmatcherne. Ved den første match i maj i Ulbjerg stillede vi med et massivt hold på 107 løbere, og der var arbejdet med holdopstillingen, så vi dækkede bredest muligt. Taktikken lykkedes over al forventning, og vi besejrede OK PAN, Silkeborg OK og Aalborg OK. Ved den næste match i september i Sjørup var konkurrenterne bedre forberedte, men vi stillede endnu engang et stort hold på 115 løbere, og denne gang blev vi nummer 2 efter PAN. Det betød en samlet 2. plads i Nordkredsens turnering og dermed kvalifikation til finalen i COW-ligaen, DM for klubhold for blot 3. gang i klubbens historie.



Til finalen den 6. oktober i Als Nørreskov stillede vi fra Horsens OK med et rekordstort hold på 138 deltagere. Det var DM-stævnets største hold, men også det største hold klubben har præsteret i turneringens historie.

Det blev helt som forventet en spændende konkurrence. Dog stod det hurtigt klart, at OK PAN fra Aarhus med de mange eliteløbere, ville blive svære at slå. De næste placeringer var der til gengæld stor spænding om, og 2. og 3. pladsen skiftede i løbet af dagen mellem Horsens og Søllerød. Til sidst var vi dog den smule stærkere, og sølvmedaljen tippede hjem til Horsens.

På podiet var det således guld til OK PAN, sølv til Horsens OK og bronze til Søllerød OK.

I 2020 vil der igen være ændringer i divisionsturneringen. Vi skal nu løbe 3 indledende matcher og en af disse vil være en sprintkonkurrence. Læs mere om dette i dette blad.

Danske mesterskaber og Jysk-Fynske mesterskaber

I henhold til DM-medaljestatistikken har Horsens OK i 2019 opnået en 11. plads med 43 point. Der gives 3 point for en guldmedalje, 2 point for sølv og 1 point for bronze. Resultatet er desværre markant dårligere end 2018, hvor vi endte som 7'er med 66 point. Et hurtigt tjek afslører dog, at vi i statistikken er blevet snydt for en guldmedalje ved DM nat. Med denne medalje i regnestykket rykker vi op på en delt. 9. plads. Jeg finder det ikke umagen værd, at tjekke hele statistikken, og det vil heller ikke ændre helhedsindtrykket af, at DM medaljehøsten for 2019 har været under middel.

Det skal dog ikke afholde os fra, at hylde de dygtige løbere som vandt medaljer – både til DM og til JFM. Stort tillykke til dem (opgørelsen her omfatter blot klubbens seniorløbere. Ungdomsløberne er nævnt andetsteds):

Klasse	Løber	DM							JFM		
		Nat	Ultra-lang	Sprint	Sprint stafet	Mellem	Stafet	Lang	Sprint	Stafet	Lang
D21/H21	Rebeka Vincze								bronze	sølv	
D40	Maiken R. Thyssen										bronze
D40/45	Susanne L. Thyssen						guld			guld	
D40/45	Rikke Holm Jensen	guld					guld			guld	
D40/45	Irene K. Mikkelsen						guld	bronze		guld	guld
D55	Britta Ank Pedersen	sølv		bronze					bronze		
D60	Karen Sieg									guld	
D60/65	Tove Straarup	sølv	guld							guld	guld
D60/65	Trille Ditlevsen								bronze	guld	bronze
D70	Elin Holm Jensen	guld						sølv			sølv
D75	Aase Thyssen					sølv			sølv		sølv
H21	Mátyás Péntek									sølv	bronze
H21	Thomas E. Jensen									sølv	
H40	Troels Nielsen								sølv	bronze	bronze
H40	Stefan Keller										
H40	Flemming Thyssen									bronze	
H40	Mads Mikkelsen									bronze	
H50	Carsten Thyssen									sølv	bronze
H50	Per Mønster									sølv	
H50	Henrik Henriksen									sølv	
H55	Kent Kragh		guld						guld		
H60	Hans Jørgen Vad									sølv	
H60	Michael Straube									sølv	
H60/65	Peer Straarup									sølv	bronze
H70	Troels Jensen									sølv	
H70	Tage Baun									sølv	
H70	Eigil Nielsen									sølv	

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2019 gennemført ved Natuglen i Stenholt 20. marts med 30 tilmeldte. Klubmesterskab dag blev afviklet 22. september ved Munkebjerg, og havde samlet 65 deltagere fra Horsens OK.

Tillykke til vinderne som var:

Klasse	Klubmestre 2019 (dag)	Klubmestre 2019 (nat)
D10	Kristine Skouboe	
D12	Esther Henriksen	
D14	Johanne Skouboe	Johanne Skouboe
D16	Elanor Henriksen	Laura Holm Nielsen
D20	Alberte Loft Thyssen	
D40	Rikke Holm Jensen	Rikke Holm Jensen
D50	Britta Ank Pedersen	Britta Ank Pedersen
D60	Karen Sieg	Susanne Baun
D70	Elin Holm	
H10	Eskild Stig Nielsen	
H12	Lukas Bergmann Verhelst	Lukas Bergmann Verhelst
H14	Frederik Brynning Bøje	Frederik Brynning Bøje
H16	Jacob Klærke Mikkelsen	Jonas Ellegård Kokholm
H20	Mikkel Holm Nielsen	
H21	Nicklas Mønster Jørgensen	Thomas Guldmann
H40	Troels Nielsen	Martin H. Dyrholm
H50	Carsten Thyssen	Carsten Thyssen
H60	Henning Hansen	Michael Straube
H70	Troels Jensen	Tage Baun
H80	Anker Andersen	

Championpokalen

Denne pokal blev i 2019 (gen)vundet af Johanne Skouboe. Denne gang sejrede Johanne med 979 point ud af 1000 mulige. I alt 186 medlemmer har deltaget i mindst et af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen. Dette er en stigning på imponerende 62% og et resultat af den store opbakning til divisionsturneringen.

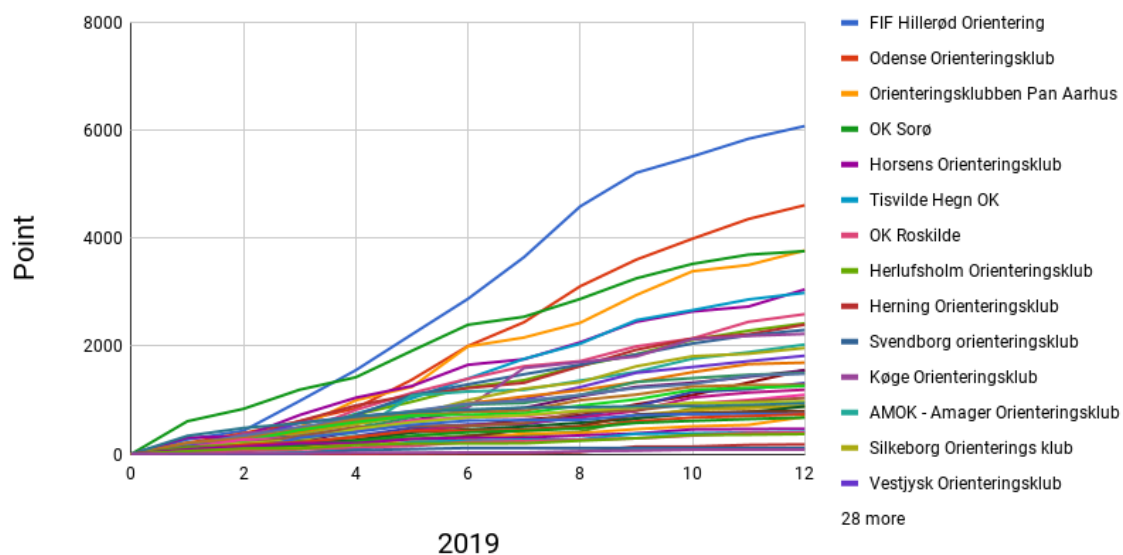
Orienteringsligaen på Facebook

Jeg vil kort nævne Horsens OK's placering på Dansk Orienteringsforbunds Facebookliga. Vi er nummer 5 blandt landets orienteringsklubber til at skabe trafik på vores Facebookopslag, og det er rigtig flot. Det handler om at sprede budskabet om vores aktiviteter, så vi kan blive endnu flere løbere i klubben, og i den forbindelse skal man ikke underkende de sociale mediers betydning.

Træningsudvalget har i 2019 haft alle træningsløb oprettet som begivenheder på Facebook og det har givetvis været en medvirkende årsag til succesen.

Orienteringsligaen på Facebook 2019

1 point for like - 3 point for deling - 5 point for kommentar



Træningsudvalget

Træningsudvalget har i 2019 bestået af: Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Nicolaj Nielsen, Henrik Henriksen, Britta Ank Pedersen og Tommy Jakobsen. I efteråret har Nicolaj desværre valgt at forlade udvalget. Vi vil gerne takke ham for en stor og helhjertet indsats.

Skulle der sidde et klubmedlem med interesse for Træningsudvalgets arbejdsområder, skal du være meget velkommen til at kontakte undertegnede. Måske er det noget for dig, at deltage i udvalgsarbejdet?

Udover udvalget har følgende bidraget til gennemførelse af Træningsudvalgets aktiviteter i 2019 og de fortjener en stor tak for arbejdet:

- 🚩 Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen
- 🚩 Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden
- 🚩 Elin Holm Jensen og Troels Jensen: Stafetholdsættere
- 🚩 Niklas Ingwersen: Teknisk træning
- 🚩 Michael Straube: Bus til divisionsmatcher
- 🚩 Allan Skouboe: Kursus i MeOS
- 🚩 Nicolaj Nielsen: Kurser i banelægning og Condes
- 🚩 Henning Hansen har igen i år udført et kæmpe arbejde med at skaffe de skovtilladelser, som er baggrunden for, at vi kan afvikle vore træningsløb og åbne løb året rundt. En stor tak til Henning for denne indsats.

Også en stor tak til alle de medlemmer, der påtager sig at arrangere lørdagsløb året igennem. Tak for indsatsen i 2019 – vi håber, at I vil give en hånd igen i 2020.

Beretning fra breddeudvalget

Af Per Mønster

Breddeudvalget består af: Andrea Höhnke, Johan Vestergård, Nicklas Mønster, Gitte Mønster & Per Mønster (formand).

Året startede som vanligt med vores træningsløb med åbent hus i januar og februar fra klubhuset i Aabjergskoven/Bygholm. Det er jo os i breddeudvalget, som stiller med instruktør(er), men ellers er folk gode til at hjælpe til og give en hånd med, hvis der kommer mange nye på én gang.

Det næste plejede så at være årets Find Vej Dag. Den lå som regel i april, og blev lavet i samarbejde med Nordea og Dansk Orienterings-Forbund. Der blev lavet plakater, flyers, flotte diplomer og medaljer til alle børn. Desværre valgte Nordea i 2018 at melde ud, at de trak sig helt ud af arrangementet fra 2019. Dette betød, at der ikke var økonomi til at arrangere Find Vej Dagen i 2019.

Vi opfordrer til at fortælle familie, venner, kollegaer, skolekammerater o.s.v. om vores faste poster i vores nærskove. Ind i mellem deles det på FB (Facebook). Man kan få et overblik på www.findveji.dk. Det kan vi godt gøre mere for og fortælle om – også på vores hjemmeside.

Blandt andet til vores divisionsmatcher er det lykkedes for Horsens OK også at få løbere med, som ellers kun deltager i vores egne træninger. Et STORT klap på skulderen til de medlemmer, som har arbejdet for, at dette kunne lykkedes. Et lige så STORT klap skal lyde til de af jer vi har fået med. Har kun hørt, at I der var med, syntes at det var sjovt.

Undertegnede var lørdag den 11.01.20 på DOF-Akademi for at dygtiggøre mig i banelægningens kunst. (I øvrigt sammen med andre fra Horsens OK). Her blev jeg fortalt, at især vores antal til DM-hold finalen er noget som de deltagende klubber har talt meget om. Men at det også har været et emne i mange andre klubber. Ja, vi fyldte jo godt nok også en hel del på selve pladsen – og fællesbillederne, som blev taget var i bredformat. En flot 2. plads kan vi godt være utrolig stolte af. Horsens OK er også en breddeklub, selvom man ikke løber stærkt.

I december arrangerede vi 3. afdeling af cross-løbs serie DGI-Sydøstjylland. Det er et samarbejde, vi har med DGI Sydøstjylland og 6 andre løbeklubber. Vi er en lille men fast gruppe, der har fået dette op at køre som en fast tradition. I år var det Ole M., Andrea, Susanne, Viggo, Hanne & døtre, Nicklas, Irene og undertegnede. En stor tak til alle; I ydede en fremragende indsats endnu engang. Vi fik megen positiv feedback på dagen til trods for, at der i år var en hel del flere deltagere (454 stk. – sidste år 333 stk.), end der har været tidligere. Der var pres på parkering og på vores klubhus.



Næste gang (2020/2021) vil vi forsøge at flytte arrangementet fra Bygholm til Nørrestrand, da forventningen til løbet er, at vi vil blive flere og flere.

Divisionsturnering 2020

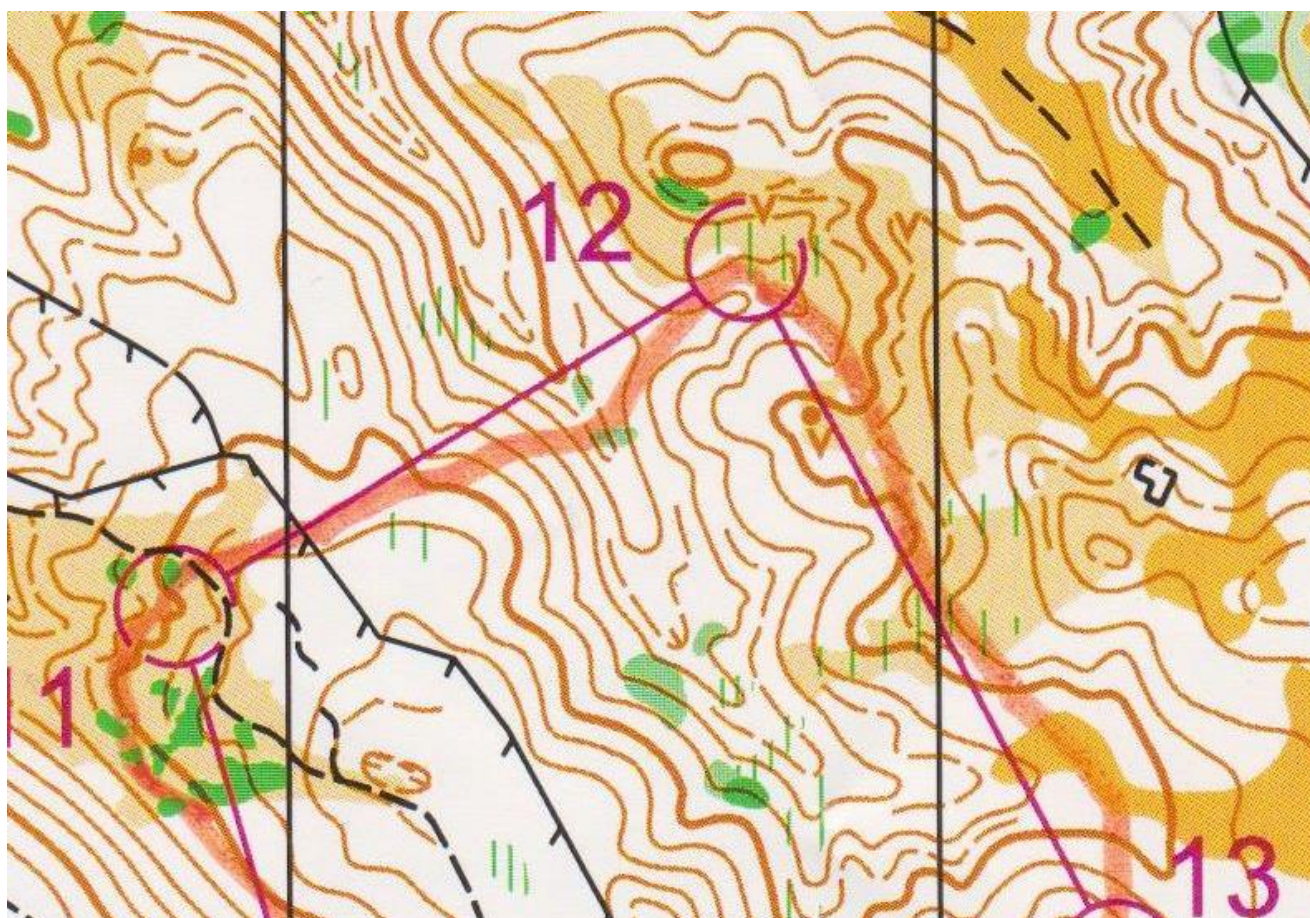
Af Britta Ank Pedersen

Planen for divisionsturneringen 2020 er lagt, så her er vigtige datoer, du skal reservere i din nye kalender. På disse tre dage skal Horsens OK stille alle mand af hus, så vi igen kan kvalificere os til finalen:

- 🚩 Søndag 26. april i Rold Nørreskov
- 🚩 Søndag 23. august i Rold Vælderskov, Rebild Bakker
- 🚩 Søndag 6. september i Aarhus

Hvis vi kvalificerer os til DM for klubhold, skal vi deltage i finalen, der i 2020 foregår i Nordkredsen, nemlig:

- 🚩 Søndag 4. oktober i Hjermind Skov ved Bjerringbro.



Divisionsturneringen er de løb, hvor hele Horsens OK løber mod tre andre klubber i Nordkredsen, og hvor både de nye og de erfarne, de yngste og de ældste og alle dem ind imellem giver point til klubben. Så det handler først og fremmest om, at vi stiller så mange deltagere som overhovedet muligt til løbene, og at vi gennemfører vores baner. Ved DM Hold i oktober 2019 var gennemførelsesprocenten for Horsens OK's tilmeldte løbere næsten 100 %, og det var en afgørende faktor, der sikrede os den flotte sølvmedalje.

Konkurrenterne i Nordkredsen i 2020 er OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Herning OK.

Tre kvalifikationsløb

De erfarne divisionsmatch-løbere vil have bemærket, at der i 2020 er tre indledende kvalifikationsløb. Det er en nyskabelse i forhold til tidligere, hvor vi har været vant til to indledende matcher og

derefter enten DM eller op-/nedrykningsmatch. I 2020 er det stadig de to bedst placerede hold, der kvalificerer sig til DM. Disse to hold samt nr. 3 forbliver desuden i 1. division, mens der er direkte nedrykning til 2. division for det dårligst placerede hold.

Ved hvert kvalifikationsløb løber alle klubber mod hinanden, og hver vundet match giver 2 point. Det maksimale pointtal pr. løb er altså 6 point. Med tre indledende løb er der større mulighed end tidligere for, at der kan blive byttet rundt på placeringerne undervejs i turneringen, så det vil være vigtigt, at vi kommer godt fra start og får givet os selv et solidt udgangspunkt i turneringen med gode præstationer i de første løb.

Ved landsfinalen deltager 6 klubber – nemlig de to bedst placerede klubber fra henholdsvis Nordkredsen, Sydkredsen og Østkredsen.

Sprint på programmet

En anden nyskabelse i 2020 er, at et af kvalifikationsløbene kan være en sprint, og sådan er det faktisk planlagt for vores løb 6. september i Aarhus. Der vil være en del af klubbens medlemmer, der ikke har løbet sprint før, men indgangsvinklen til løbet er den samme som til de øvrige løb i divisionsturneringen: Vi skal stille så mange løbere som overhovedet muligt, og vi skal gennemføre vores banner! Det er vores billet til at kvalificere os til finalen.

Hvis ikke du har prøvet sprint før, vil det være en god idé at benytte forårets Park Tour-løb ved tirsdagstræningen eller de mange sprint-konkurrenceløb i maj-juni til at stifte bekendtskab med disciplinen.

Som tidligere år er det gratis for klubbens medlemmer at deltage i divisionsturneringen, og der bliver arrangeret gratis, fælles bustransport til de to løb i Rold Skov-komplekset 26. april og 23. august.



Kom så Horsens! Vi skal til DM Hold igen i 2020!

En dag, fyldt med viden

Af Andrea Höhnke

Lørdag den 11. januar deltog fire medlemmer fra Horsens OK i det årlige DOF Akademi. I år var vejen til viden ikke så lang, idet kurserne foregik på Fyn i Korup. Der var mange spændende og relevante emner at vælge imellem. Sammen med ca. 60 andre interesserede fra 23 forskellige klubber, kunne vi blive klogere på f.eks. stævneledelse, foreningsudvikling, banelægning, korttegning, o-service og kommunikation.

Jeg havde meldt mig til et foredrag om kommunikation. Formiddagen gik således med et fint og spændende oplæg om, hvordan man skriver en pressemeddelelse til den lokale avis. Billedrettigheder, rækkefølgen i tekst og målgrupper blev diskuteret. Er en flyer stædigvæk en mulighed, eller er Facebook og Instagram måden, at få opmærksomhed på?

Efter frokost blev det hele mere teknisk. Vi så på et par eksempler, hvordan man laver små videoklip og vinkler, belysning og det gyldne snit blev forklaret. Påklædt til opgaven kastede vi os ud i at lave en lille film som vi fik redigeret, klippet og sat lyd på, hvorefter den blev lagt op i en lille lukket Facebookgruppe, oprettet til formålet. Det var alt i alt nogle gode timer, og jeg glæder mig til at afprøve det lille kamera i mobilen.

Hvis jeg skulle sige noget negativt omkring dagen, så føltes det som om der ikke var tid nok. Man kunne sagtens have brugt en dag til at skrive og en dag til at lære om film. Jeg ved godt, at det jo bare ikke sikkert, at man kan trække en hel weekend ud af kalenderen. Det andet

er udbuddet af kurser. Alle er jo spændende, vigtige og er relevante for udvikling i klubben derhjemme, så hvad skal man vælge? Jeg vil helt klart tage afsted igen til næste år, så tror jeg, jeg vil høre om korttegning eller Crowdfunding? Og jeg håber mange andre vil tage med, så vi sammen kan suge så meget viden som muligt til os.



Nyt fra Grønt Råd

Af Lars Sørensen

Jeg er medlem af Horsens Kommunes Grønne Råd, som er et forum, hvor organisationer der benytter naturen og har interesse for naturen mødes. Der er 2 årlige møder og en udflugt. Det er ansatte ved kommunen som orienterer, og der er ofte præsentation af en forening. Der træffes ikke beslutninger.



Det er spændende at høre om, hvad der sker, men også mange forskellige mennesker med forskellige interesser. Nogen vil have ro i naturen og andre aktiviteter.

Der er også skovejere og jægere med i selskabet, og jeg tror ikke de har noget særligt had til orienteringsløberne. Det er dog ikke lykket mig at få tilladelse til at løbe i skoven i Stensballe.

Aktuelt er kommunen i gang med at udarbejde en ny friluftstrategi, som skal være klar i 2020. Ofte bliver sådanne strategier meget overordnede, og det bliver denne sikkert også.

Målet er at bidrage til sundhedsfremme og reduktion af naturfremmedhed ved at trække nye brugere ud i naturen og til andre friluftsteder i og udenfor byen. Strategien har en målrettet og smal vision med fokus på at få nye brugere ud.

Og hvad gør vi så i klubben. Her mener jeg, at vi er med helt fremme med skoleløb, find vej, Park Tour, Fotoorientering, åbent hus i januar og februar i Åbjergskoven, som eksempler. Vi kommer også rundt i området i forskellige skove og grønne områder. Men der er et stort potentiale, når målet er flere aktive idrætsudøvere.

Hvis vi ser på de grønne områder i byen er udbuddet ikke så stort taget i betragtning, at byen skal vokse med hensyn til indbyggere, men udenfor byen er der mange steder, som kan benyttes. Her ved jeg, at klubbens formand har en idé om, at der skal være nogle mødesteder med faciliteter, og det lyder som en god ide.

Ved Åbjergskoven skal der snart plantes mere skov. Jeg har nævnt for Naturstyrelsen, at vi har nogle forslag til, hvordan der kan ændres lidt (så vi får flere postplaceringer). Naturstyrelsen vil som udgangspunkt ikke ændre på naturen, men vandhuller og andet der øger biodiversiteten, kan komme på tale. Vi bør forsøge at få indflydelse.

Som en udfordring for kommunen nævnes kortløbninger. Måske kan vi hjælpe?

Biodiversiteten i skovene er et andet hot emne, og her ønskes urørt skov. Her tror jeg ikke, vi har mulighed for at gøre vores indflydelse gældende.

Hvor meget skal vi som klub blande os?



Åbne løb 2019 – Horsens OK som arrangør

Af Frank Krog Jensen

I 2019 stod Horsens OK for afvikling af flere åbne løb. Her kommer en kort omtale af dem.

Natuglen



Ca. 80 løbere havde valgt at bruge en torsdag aften i starten af marts til at løbe natløb i Åbjergskoven. Tove og Peer Straarup, Finn Ingwersen og Lene Kofoed Petersen havde med udgangspunkt i klubhuset lavet et rigtigt fint natløb, hvor koncentrationen skulle holdes hele banen igennem – også selv om man var Horsens-løber. Efter løbet havde Susanne Svendsen sørget for, at der var varm suppe til alle. Det kunne nydes i et varmt klubhus efter et varmt bad – slet ikke værst. Løbet er et godt eksempel på, at en håndfuld mennesker godt kan lave et rigtig fint løb, hvis man gør tingene på den simple måde, men stadigvæk med masser af kvalitet.

Divisionsmatcher, åbent løb og en afdeling af Midtjysk Ungdomsliga på Sukkertoppen.

Vejret var pragtfuldt den søndag tilbage i april, hvor vi arrangerede ikke mindre end 3 divisionsmatcher og en afdeling i Midtjysk Ungdomsliga. Oprindeligt skulle vi kun have lavet en 2. og 3. divisionsmatch i Nordkredsen, men da man i Sydkredsen manglede arbejdskraften til at gennemføre den planlagte 1. divisionsmatch, blev vi spurgt, om vi kunne tage over her og gennemføre 1. divisionsmatchen under det samme stævne.

Det sagde vi som bekendt ja til. Vi skulle dog lige have udvidet tilladelsen fra 350 til 700 løbere, hvilket Henning Hansen sørgede for – ikke så lille en opgave, da 8-9 lodsere skal spørges. 640 lø-



ber endte med at deltage i stævnet. Af disse var der 17 udenlandske juniorløbere, som brugte løbet til at forberede sig på det forestående JWOC – junior-VM i Silkeborg – Aarhus området. De udenlandske løbere kom fra Polen, Tyskland, Finland og Ungarn. Det er også værd at bemærke, at vi havde 97 løbere forhåndstilmeldt på de åbne baner, så det endte med, at omkring 110 løbere gennemførte de åbne baner. Alle baner til divisionsmatchen blev udbudt som åbne baner.

Den Midtjyske Ungdomsliga var også stærkt repræsenteret på dagen. Hele 124 ungdomsløbere var på startlisten, bl.a. var Rold Skov OK stærkt repræsenteret, men ellers var der løbere fra hele Jylland-Fyn.

Vi havde valgt at lave en ekstra bane – en bane 0 på 10 km – så vi var sikre på, at der var udfordring nok til de juniorløbere, der gerne ville forberede sig på VM. Det endte dog med, at juniorerne løb bane 1 og 2, da de mente, at det var mest relevant for deres forberedelse. 4 løbere gennemførte bane 0, Søren Schwartz var hurtigst i tiden 1 time og 19 minutter!

Afviklingen af de 3 divisionsmatcher havde vi valgt at dele op på den måde, at vi afviklede 2. og 3. divisionsmatchen først med start fra kl. 10. Starten på 1. divisionsmatchen gik kl. 12.20. Det betød, at løberne i de enkelte klubber ikke skulle vente så meget på hinanden, og trykket på skoven var også blevet ret stort, hvis vi havde afviklet alle matcher på én gang.

Hvad betød det så for os som arrangerende klub, at vi skulle afvikle 3 divisionsmatcher i stedet for 2? Først og fremmest betød det, at vi alle fik en længere dag på stævnedagen. Sidste løber gik i skoven lidt efter kl. 14, så ca. kl. 15 var alle løbere i mål, og kort efter kunne vi begynde med oprydningen. Selve det fysiske setup havde været det samme med et lavere antal løbere. Beregningsdelen var mere omfattende i ugen op til stævnet, så den del krævede mere tid.

Det positive var, at de flere løbere gav en større omsætning på dagen. De 4 klubber fra syd, som deltog i 1. divisionsmatchen, kom med 268 løbere, så der var ekstra travlhed i kiosken, og så var der selvfølgelig flere løbsafgifter. Dermed genererede løbet også et større overskud end vanligt. Og så skal man heller ikke glemme den tilfredsstillelse, der fylder en, når et løb af den størrelse er afviklet!

JFM sprint i Horsens

I starten af juni arrangerede vi JFM Sprint i Horsens midtby. Brug af midtbyen som terræn var garant for, at løbet kunne gøres teknisk med de små gyder og smøger, som byen har en del af. Som stævneplads brugte vi den lille park syd for rådhuset, og med godt vejr på dagen var vi hjulpet fint i bestræbelserne for at få en god dag.



Vi var sent ude med bemanningen til stævnet, hvilket skyldes, at vi ikke kunne finde en stævneleder. Det betød også, at da først bemanningen kom på plads, gik vi efter den mest simple model rent bemandingsmæssigt, således at antallet af hjælpere kunne begrænses. Vigtigst af alt var det, at vi fik god og positiv feedback på kort og baner, hvilket trods alt er det basale ved et løb.

232 løbere kom på resultatlisten, hvilket ikke er overvældende, men dog nogenlunde som forventet.

Se i øvrigt Udløberen fra juni for flere detaljer om løbet, bl.a. bemanningen af løbet.

Til sidst vil jeg gerne rette en stor tak til alle fra klubben, som har hjulpet til at planlægge og afvikle vores åbne løb i løbet af det sidste år. Husk, at vi er gode, når vi står sammen.

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 – sidstnævnte er banelægger – den første afdeling i Natuglen. Datoen bliver den 5. marts, så stævnet kommer til at ligge i umiddelbar forlængelse af Night Champ serien og lige op til DM nat. Stedet bliver Bjerre Skov med udgangspunkt i Naturhytten. De næste to afdelinger af Natuglen bliver afviklet den 12. og 19. marts ved henholdsvis Silkeborg og Herning.

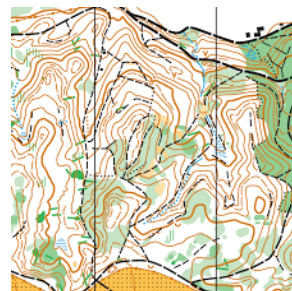


DM nat den 21. marts. Løbet skal foregå i Vrads Nord, eller rettere i Siellenfeld Plantage, det vil sige i området øst for hovedvej 13 ved Hjøllund. Allan Skouboe står i spidsen for arrangementet. Troels Jensen har stået for revidering og nytegning af kort, mens Nicolaj Nielsen er i fuld gang med at lave



baner. Øvrig løbsorganisation er ved at være på plads, og det første møde blandt funktionslederne er afholdt. Vi mangler stadigvæk en ansvarlig for beregning og tidtagning. Er man lidt ny på beregnerområdet, vil DM nat være et ganske godt stævne at træde ind på, da beregnerdelen er ret overskuelig. Desuden vil man kunne trække på Allan Skouboe, hvis man skal have lidt hjælp. Så hop glad og from ud i det!

JFM Lang den 16. august. Endnu en gang tager vi en tørn med dette mesterskab. Det er besluttet at afholde løbet i Velling Snabegård. Området blev brugt ved JWOC, så vi har et kort, som er næsten så godt som nyt. Allan Skouboe har netop sagt ja til også at være stævneleder for dette løb også – tak for det Allan. Per Mønster står for banelægningen og er allerede i gang med at planlægge den del. Lars Sørensen har fået stævnepladsen på plads, så der er taget hul på forberedelserne. I løbet af de kommende måneder skal der findes funktionsledere til de forskellige opgaver.



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.

Løbsudvalget består pt. af Lars Sørensen og undertegnede. Vi står, som tidligere nævnt, overfor at skulle arrangere hele 4 løb i dette år. Det er en ret stor opgave, og det kræver, at mange tager ansvar, involverer sig og hjælper til i større eller mindre grad. Vi håber på stor opbakning blandt klubbens medlemmer til at løfte disse opgaver; til gengæld kan vi love, at der i 2021 bliver et noget lavere aktivitetsniveau, hvad angår afholdelse af åbne løb.

Skoleorientering i 2019

Af Frank Krog Jensen

Et besøg i Åbjergskoven eller i Bygholm Park er blevet ret populært blandt omegnens skoler. Aase Thyssen har samlet et hold af veteraner, som er gode til at lave et program for de besøgende skoleklasser. Der bliver lavet Power Point oplæg, hvor der instrueres i o-løbssportens grundbegreber, og der bliver lavet baner i skoven tilpasset efter elevernes erfaring og alder. Og så er sprintbaner særdeles populære blandt skoleeleverne. Nedenfor er der en oversigt over de besøg, der har været i løbet af året.

2019	Skole	Klas-setrin	Antal klas-ser	Antal elever	Antal lærere	Hvor	Antal baner	Antal Sprint-baner
7/3	Dagnæs	8.	2	47	2	Klubhuset	1	1
14/3	Dagnæs	8.	2	47	2	Klubhuset	2	
10/4	Ølholm	3.-6.	4	38	3	Parken	2	1
3/5	Gedved	5.	2	34	3	Gedved	1	1
8/5	Sct. Ib	5.-6.	4	73	3	Parken	1	1
8/5	Lund	6.	2	35	2	Parken	Faste poster	
15/5	Skole OL	5.-6.	13	228		Parken	1	2
4/6	Uldum Højskole			31	1	Klubhuset	1	
12/6	Brædstrup	5.	2	53	2	Brædstrup	1	1
17/6	Langmark	7.	1	20		Klubhuset	1	
21/6	Bankager	6.	3	75	4	Parken	Faste poster	
28/6	Højvang	6.	3	73	6	Klubhuset	1	2
8/10	Uldum Højskole			12	1	Klubhuset	1	
26/11	Dagnæs	8.	1	27	2	Klubhuset	1	1
10/12	Dagnæs	8.	1	27	1	Klubhuset	2	

Tak til veteranerne for den store indsats i løbet af året. Skole O-løb medvirker helt sikkert til at udvide kendskabet til O-løb, og vil også over tid give nye medlemmer.

Skole OL

Som det fremgår af skemaet ovenfor, arrangerede klubben Skole OL den 15. maj. Løbet foregik i Bygholm Park. Karsten Stald var stævneleder, og han fik hjælp af et stort antal veteraner. De deltagende årgange var 5. og 6. klasse, og konkurrencen er et mangepostløb, hvor det simpelthen gælder om at

få stemplet flest mulig poster pr. klasse på en halv time. Når klasserne er færdige med mangepostløbet, er der opstillet en sprintbane, som eleverne hygger sig gevaldigt med. De deltagende skoler var Lund, Sct. Ibs, Hulvej, Gedved og Byskolen, Fussingsvej.

Sct. Ibs løb med sejren på 5. årgang, mens Lund vandt på 6. årgang. Disse to skoler kvalificerede sig til at deltage i landsfinalen, som foregik i juni i Aarhus. Her konkurrerede de to skoler med de andre vindende klasser fra hele landet.



En række andre idrætsgrene deltager også ved finalestævnet. For øvrigt vandt vores "egen" Lund Skoles 6. årgang finalen i O-løb – flot, flot!!

Igen i 2020, den 5. maj, inviterer vi til et lokalt Skole OL. Det er for 5. og 6. årgang, og det foregår i Bygholm Park. Karsten Stald vil sammen med Aase Thyssen stå i spidsen for arrangementet – tak for det.

Skolepakker

Stenderup Skole har i 2019 købt en skolepakke. En skolepakke indebærer, at der bliver tegnet et kort over skolen og dens nærområde efter nærmere aftale med skolen. Derudover bliver der lavet forslag til faste postplaceringer, og desuden laves der en række forskellige baneforslag til brug i idrætstimer, men også til brug i andre undervisningstimer.

Allan Thesbjerg har stået for udarbejdelsen af ovenstående – mange tak for det Allan. For et par år siden lavede Allan noget tilsvarende for Gedved Skole.

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

Kortgruppen – opgaver 2019

Af Frank Krog Jensen

2019 har budt på en del opgaver til kortgruppen. Der har været både større og mindre projekter imellem hinanden. Nedenfor er de områder, som er blevet rekognosceret/revideret og tegnet i det forløbne år.

Skove

- 🚧 Sukkertoppen blev revideret i starten af året inden divisionsmatchen i april
- 🚧 Hårsbjerg fik en mindre revision inden vores træningsløb i foråret
- 🚧 Provstlund skov og noget af Lund by blev nytegnet op til Park Tour i foråret
- 🚧 Tønballegård blev gennemgået og revideret i starten af 2019
- 🚧 Vrads Nord eller Siellenfeld er revideret og nytegnet op til DM nat, som vi afholder 21. marts
- 🚧 Boller Overskov og Klokkedal blev revideret og nytegnet, så der nu kan arrangeres træningsløb i området
- 🚧 Bygholm/Åbjergskoven – bliver gjort klar hvert efterår inden vores vintertræningsløb

Sprintområder og skolekort

- 🚧 Horsens City – blev revideret op til JFM sprint
- 🚧 Caroline Amalielund blev revideret op til Park Tour i foråret
- 🚧 Stenderup Skole har købt en skolepakke og har dermed fået tegnet kort over skolens område, samt noget af dens nærområde

I gangværende opgaver og opgaver i 2020

- 🚧 Stagsrode Skov skal gennemgås inden KUM, som afholdes i starten af november
- 🚧 Siellenfeld (Vrads Nord) – der kan blive lidt smårettelser op til DM nat i marts

JFM Lang afholdes i Velling Snabegård, men her er kortet nytegnet i forbindelse med JWOC, og Steen Frandsen vil gerne lave de rettelser, der måtte være op til løbet.

Kortgruppen består lige nu af:

Nicolaj Nielsen, Troels Jensen, Michael Straube, Poul Erik Christensen, Jørgen Thyssen, Karsten Stald, og Henning Larsen.

Henning Hansen deltager også i kortgruppens møder, da Henning har kontakten til skovejere.

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

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

Beretning fra Skiudvalget

Af Ole Søggaard

Skiafdelingen er en lille afdeling i Horsens OK på 12 medlemmer med hovedinteressen på langrend.

Pt. er de mest aktive Anne Boye-Møller og undertegnede, der prøver at holde rulleskiene i gang hele året med træning fra klubhuset primært om tirsdagen.

Vi løber mest på klassiske rulleski, men har da også ind i mellem taget turen på skøjterulleski. Vi løber typisk en tur på mellem 20 og 30 km, eller vi træner bakkeintervaller på Lovbyvej mod Hatting og på Søvej op mod Silkeborgvej.

I løbet af sommeren deltager vi i en del af løbene i rulleskicuppen Vestcup, der har 8 løb i Jylland og på Fyn. Ellers træner vi frem mod DM i langrend, som foregår i uge 5 i Norge ved Kvitåvatn Fjellstue nær Rjukan og Gaustatoppen. Her har vi ofte følgeskab af Camilla Søggaard, der denne uge sætter MTB'en i garage for at hellige sig skiløbet.

Har du lyst til at høre om vores træning og evt. være med, hører vi gerne fra dig.



Beretning af MTBO-udvalget

Af Ole Søggaard

MTBO er en lille, men voksende aktivitet i DOF, og her i klubben kan vi prale af at have nogle af de mest succesfulde MTBO'ere i Danmark med 3 deltagere på det danske landshold: Camilla og Rasmus Søggaard og Oliver Friis.

Som det nok er alle bekendt, blev VM i MTBO i år afholdt i Danmark med udgangspunkt i Viborg. På forhånd havde både Camilla og Rasmus satset på, at der igen skulle mesterskaber til Horsens OK, når nu løbene var på hjemmebanen. Rasmus blev desværre skadet i forbindelse med et løb ved Silkeborg i foråret, hvilket gav et stort afbræk i træningen, og på baggrund heraf måtte han neddrole forventningerne, men fik alligevel en flot 9. plads i sprinten. Camilla havde ikke marginalerne på sin side, og endte med 2 flotte medaljer, hhv. en sølvmedalje på massestart og en bronzemedalje på mellem.

Efter VM har Rasmus besluttet at stoppe på eliteplan. Du kan læse mere herom andet sted i bladet.

MTBO-udvalget er desuden aktivt i at udbrede sporten, idet vi hvert år arrangerer et løb i den landsdækkende MTBO-cup. I år var det i Vejle, hvor Camilla, Oliver og Rasmus overtog konverteringen af kortet over Vejle Nørreskov og fik det tegnet færdig samt fik lavet baner og udsat poster. Heldigvis var der gode kræfter i klubben, der hjalp med tidtagning, kiosk, postindsamling mv.

Der er efterhånden flere fra klubben, der er kommet godt i gang med MTBO, og da der blev afholdt DM i MTBO i juni kunne både Laura, Berit og Camilla drage hjem med guldmedaljer om halsen.

Kører du MTB og har lyst til at prøve kræfter med MTBO hører vi gerne fra dig. Klubben har nogle kortholdere, som man kan låne i forbindelse et arrangement eller løb. Vi har ikke umiddelbart kræfter til at arrangere træning, men der er en del klubber, der arrangerer træning og løb, hvor alle er velkomne.

Årets gang hos Veteranerne

Af Ole Christensen

For Veteranerne har 2019 været et travlt, men et godt år med mange spændende besøg rundt i landet.

Troels Kløvedals udstilling på Naturhistorisk museum i Aarhus, traveturen på Snestrup kirkesti, besøget på bisonfarmen Ditlevsdal og Tommerup på Fyn, besøg i Ikast samt turen til Østjysk museum i Randers er nogle af mange højdepunkter i det forgangne år.



Året sluttede med et besøg på Trim sko i Lund, et foredrag af den tidligere fængselspræst Carl Lomholt samt naturligvis med den traditionsrige veteranjulefrokost i klubhuset.

Året igennem har vi hver torsdag kunne samle 25-30 af klubbens ældre medlemmer, hvilket vel er ganske godt! Ud over de mange besøg rundt omkring har vi løst mange klubopgaver af forskellige karakter: Skoleløb, hovedrengøring, indsamling af affald rundt om søen, vedligeholdelse af klubbens materiel, samt flere andre større og mindre opgaver,

og vi mener, vi har klaret dem alle med godt humør.

Vi kan også glæde os over, at der blev taget godt imod vores tilbud om at arrangere klubbens årlige klubfest, som fandt sted den 16. november. Festen skulle være en blanding af orienteringsløb, spisning, uddeling af klubmesterpokaler, lidt sang, lidt underholdning og en lille bankokkonkurrence. Alt i alt noget for en hver smag.



Vi havde regnet med ca. 40 deltagere, håbet på 50, men hele 79 klubmedlemmer, unge som ældre, var tilmeldt og arrangørerne har efterfølgende kun modtaget positive tilbagemeldinger på denne for klubben lidt utraditionelle klubfest. Og så var der tilmeldt lidt overskud til ungdomsafdelingen!

Veteranerne mødes første gang i 2020 torsdag den 9. januar, hvor vi vil forsøge at fastlægge årets arrangementer. Alle ønskes et godt nytår og veteranerne mødes naturligvis hver torsdag til hvad, der venter.....



En landsholdsløber takker af

Om Rasmus Søgaard

Du var i sin tid en lovende ungdomsløber, der kunne gøre dig gældende i U-14 og U-16 klasserne. Hvornår og hvorfor skiftede du til MTBO?

Jeg begyndte at få problemer med mine knæ, da jeg løb i U-16 klassen. Jeg kunne ikke holde til at løbe så meget, og cyklede derfor en del som alternativ træning. I 10. klasse skulle jeg så på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole, hvor vi var en stor flok orienteringsløbere, som alle var meget konkurrence-mindede. Her blev jeg introduceret til MTBO af forstanderens søn, den nuværende landstræner, Torbjørn Gasbjerg. Han var lige blevet verdensmester i MTBO og det fik mine øjne op for, at der var en mulighed for at bevare orienteringselementet, men undgå at løbe. Det passede mig rigtig godt, for på den måde kunne jeg bevare kontakten til den sport, som jeg elskede, og hvor jeg havde mine venner. Det efterår kørte jeg mit første DM i MTBO og da jeg i forvejen var i hæderlig cykelform, var jeg fanget af sporten med det samme.



Hvorfor fik du interesse for at dyrke MTBO på elite niveau?

Efter mine knæproblemer havde jeg egentlig opgivet at dyrke sport på eliteniveau, men i 2009 skulle der være junior VM i Danmark. På det tidspunkt var der intet juniorlandshold og i efteråret 2008 blev der derfor arrangeret en samling for juniorryttere, som kunne have interesse for at lægge en træningsindsats, og hvis niveauet var der, blive udtaget til mesterskabet. Vi var 6 drenge fra min efterskoleårgang, som mere eller mindre uafhængigt af hinanden havde tilmeldt os. Vi var alle gode venner, og besluttede at give den en ordentlig skalle hen over vinteren og det kommende forår. Det skabte en virkelig sund træningsmentalitet mellem os, og vi endte alle med at komme med til VM. Vi klarede os med varierende resultater, men på stafetten var vi på podiet som nr. 4, og det ville vi gerne lave om på – vi skulle helt op på den øverste skammel.

Du kom hurtigt på juniorlandsholdet, hvad var dine største oplevelser der?

Jeg havde mange rigtigt fede oplevelser som junior. Vi var 4 drenge som holdt ved hele juniortiden, og vi havde et helt fantastisk kammeratskab, hvor vi hele tiden pressede hinanden til at blive bedre. Det gav gode resultater og oplevelser, men den største oplevelse var uden tvivl, da vi i 2011 blev suveræne verdensmestre på stafetten. Vi havde lavet så mange næved og næsten resultater, men nu skulle det være. Jeg var i mit livs form og havde følelsen af, at kunne køre alle de andre juniorer ud af baghjulet. Jeg kørte førsteturen, og kunne sende vores andentur ud i front. Han leverede varen og det samme med vores sidstetur. At stå øverst på podiet med mine bedste kammerater og være lykkes med vores fælles mål var helt fantastisk og måske den største oplevelse, jeg nogensinde har haft på cyklen.



Guld til Junior VM stafet 2011 sammen med Andreas Proschowsky (tv.) og Andreas Bergmann (midten).

Motiverede juniorlandsholdstiden dig til mere? – og hvorfor?

Juniortiden motiverede mig helt sikkert til mere. Efter 3 år på juniorlandsholdet var der kommet struktur på træningen, og jeg var ikke bare god til at cykle, men cyklede på eliteniveau. Allerede som junior deltog jeg i senior-worldcups, hvor jeg bl.a. kørte en top-15-placering hjem på en fællesstart.

Det gav lyst til mere, og som den sportsmand jeg var, havde jeg en drøm om at blive den bedste i verden og vinde VM for seniorer.

Du har haft 7 år på seniorlandsholdet, hvad har været de største oplevelser?

Som senior har den største oplevelse været at vinde EM lang i 2017. Jeg havde udset mig dette mesterskab og specielt langdistancen som DET mesterskab og DEN disciplin, hvor jeg skulle lykkes og vinde. På det tidspunkt havde jeg flere top 6 placeringer fra EM og VM, men jeg havde aldrig taget medalje. Det skulle der laves om på, og med det flade terræn i Frankrig var det som skabt til mig. Derfor sagde jeg allerede året inden til landstræneren, at mit fokus ville være EM og ikke VM. Alt blev derfor sat ind på at være i absolut topform, både fysisk og mentalt i starten af august 2017. På selve dagen lykkedes alt – jeg kørte mit livs løb, og lavede kun 4 meters fejl. Jeg hentede ryttere som startede lang tid før mig, og jeg kom i mål med en oplevelse af virkelig at have gjort mit optimale. Der startede dog 14 ryttere efter mig, så jeg havde ingen anelse om, hvordan jeg ville ende, men jeg kan huske, jeg sagde til min mor, som var tilstede på stævnepladsen, at hvis nogen kunne slå mig i dag, så havde de virkelig fortjent det. Det var der heldigvis ikke, men margin til nr. 2 var kun 9 sekunder, så det var virkelig tæt løb. Det var en kæmpe forløsning at vinde og indfri det mål, som jeg havde sat for mere end et år siden.

At jeg vandt VM lang en lille måned senere var også kæmpe stort, men det havde ikke været mit alt-overskyggende mål på samme måde som med EM. Jeg var bare i så god form, at ingen kunne følge med.



På vej til EM guld 2017



Guld til VM lang 2017

Træningen for en MTBO rytter er mere individuel end for orienteringsløbere, der kan træne mere i klub. Du har derfor tidligt været nødt til at selv bygge din træning op.

Hvordan har du bygget din træning op?

Allerede meget tidligt havde jeg en personlig træner, som strukturerede min træning. Jeg kunne godt lide at følge en plan, så jeg gjorde bare, som der blev sagt, og så var det lige meget, at det var alene. Der var et mål med træningen, og det overskyggede alt andet.

Hvilke inspirationskilder har du søgt, og hvilke har især betydet noget for din succes?

I mine juniorår havde seniorlandsholdet stor succes og vandt medaljer på samleband. Det inspirerede mig rigtig meget, og da de kørte konkurrencer i almindelig MTB (altså uden orientering) begyndte jeg også på det. Det gav mig rigtig meget, og jeg kom med i deciderede cykelklubber og konkurrencen var hårdere.

Det som virkelig gjorde en forskel, var da jeg begyndte at køre konkurrencer på landevejen. Her var konkurrencen endnu hårdere, men det gav mig en virkelig stor motor, som jeg tror har været afgørende for min succes på specielt de lange distancer.

Du har haft mange skader i din tid som MTBO rytter, både belastningsskader og skader som følge af styrt. Hvilken skade var vildest og værst?

Den vildeste skade var da jeg til VM i 2012 styrtede og punkterede en lunge. Det gav mig en uge på et ungarsk hospital og en pause i træningen, men den værste skade var en overbelastningsskade efter en hjernerystelse i 2018. På det tidspunkt kørte jeg på landevejsteam i den bedste danske række. Det betød, at jeg aldrig fik taget mig roen til at komme mig helt over skaden, og jeg mistede derfor mere eller mindre en hel sæson med ordentlig træning.

Hvordan har du håndteret dem og bevaret motivationen?

Jeg har i mange år defineret mig selv som cykelrytter. Det var den jeg var, og det var det jeg lavede, så motivationen for at nå mine mål har altid været der – indtil jeg nåede mine mål i 2017. Herefter blev det sværere at holde motivationen ved skader, men her har jeg haft god hjælp fra landstræneren og Søren Strunge, som var min personlige træner. De var begge gode til at få mig op på hesten igen og inspirere mig til at fortsætte jagten på sportslig succes.

Du har hele tiden kørt for Horsens OK, hvorfor? Og hvad har det betydet for dig at køre for Horsens OK? Horsens OK er min ungdomsklub, og her startede jeg som orienteringsløber og senere min elitekarriere. Jeg har altid fået fuld opbakning og støtte, og det har jeg været enorm taknemmelig for. Selvom jeg har boet i Aarhus de sidste mange år, har jeg altid fornemmet en interesse fra klubbens medlemmer, og det har betydet rigtig meget, når jeg enkelte gange er kommet forbi klubbens lokaler, eller snakket med nogle på en stævneplads. Ligeledes har jeg håbet, at det har givet klubben noget tilbage, når jeg har lavet nogle store resultater.

Du har kørt MTBO på eliteniveau i ca. 10 år, har du fortrudt, eller ville du gøre det hele igen?

Jeg fortryder absolut intet. At dyrke sport på eliteniveau kræver rigtig meget, og man må sige nej til familiefødselsdage og fester med vennerne, men det giver helt enormt meget den anden vej. Jeg har rejst rigtigt meget med min cykel, fået venner i hele verden og oplevelser, som kun sporten kan give. Jeg ville helt sikkert gøre det hele igen.

Fidusløbet 2019

Af Niklas og Finn Ingwersen

Lige lidt om årets fidusløb i Bjerre den 21. december 2019.

Thomas og Frank skulle i år lave fidusløbet, da de blev vindere sidste år.

Det blev som et manglepostløb med bogstaver ved hver post. Bogstaverne skulle bruges til at danne ord på et bræt (Scrabble), når vi kom i mål. Flest point = vinder

Meget enkelt, og dog 😊

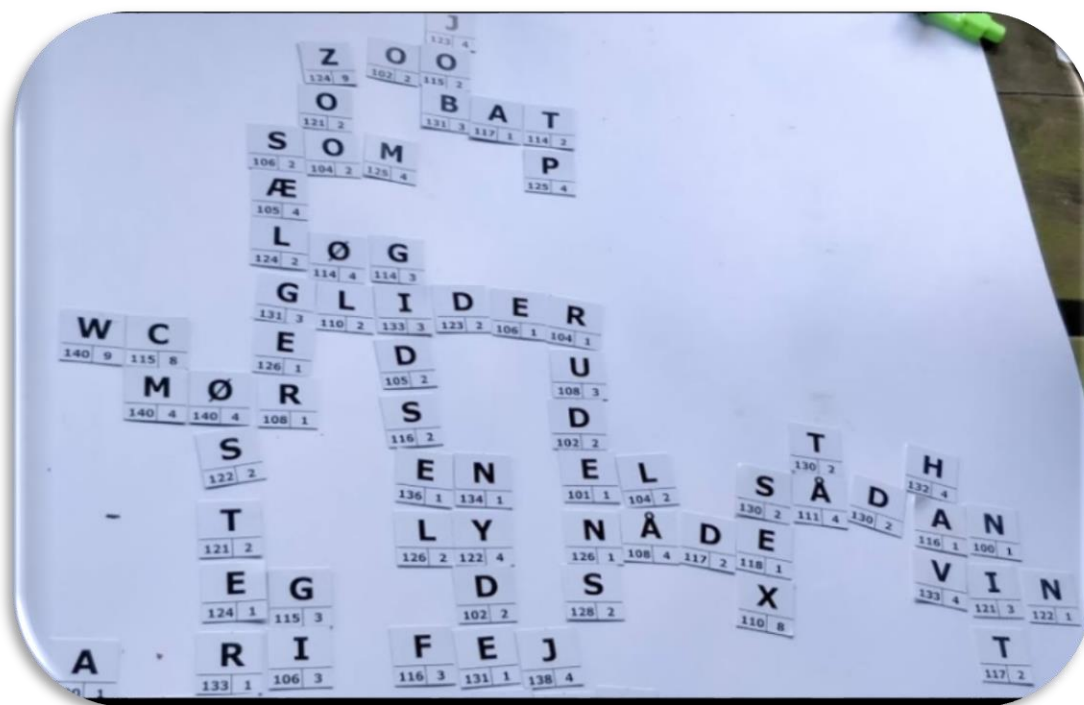
Niklas kom med tog fra Aarhus hjem til Jul fredag aften. Jeg hentede ham på Horsens banegård, og på vejen hjem i bilen spurgte Niklas, om vi skulle løbe fidusløbet sammen. Først troede jeg det var en joke, men nej den var god nok. "Vi skal nok klare det og få et godt løb sammen" sagde Niklas.

Lørdag morgen fandt jeg de ting der kunne være gode at medbringe: Kompas, blyant, målebånd og en pose på ca. 7,3 liter. På vej til løbet, som altid er i Bjerre skov, aftalte vi, hvordan taktikken skulle være; vi ville læse instruktionen godt igennem, så vi ikke bare kom til at løbe i blinde.

Nå! men instruktionen blev mundtlig fortalt af Frank, så var det bare med at lytte godt efter og forstå indholdet. Frank fortalte, hvad løbet gik ud på, nemlig at man ved posterne skulle tage 3 forskellige bogstaver som skulle tages med i mål. Holdene måtte bruge 75 minutter til at samle bogstaver og til at danne ord. Når de 75 minutter var gået, blev der sagt: "gå væk fra jeres plade".

For at bogstaverne kunne accepteres, skulle posterne med bogstaverne også være i vores SI-brik.

Niklas tog ansvaret og bestemte, hvilke poster jeg kunne nå at tage bogstaver fra, som han så kunne nøjes med at "klippe". Vi fandt frem til, at 20 minutter ville være godt at have til at samle bogstaverne til ord.



Jeg kom i mål præcis efter 55 minutter. Jeg gik ind og tog en siddeplade, en trøje og skijakke på, derefter tog jeg noget at drikke. Det hjalp med til at tænke uden at fryse. Jeg valgte at gå hen i den ende, hvor der ikke stod nogen og snakkede. Efter at havde fået vendt bogstaverne med den rigtige

side op, begyndte jeg at danne ord. Kort efter kom Niklas med resten af bogstaverne. Niklas sorterede så alle ubrugte bogstaver, det var rigtig godt, da det var så nemt at finde de bogstaver der manglede i ordene.

På turen havde vi set godt på bogstaverne, så vi var forberedt på at få så mange point som muligt. Eks. Kunne vi bruge (Z=9 point) både vandret og lodret med ordet ZOO, det gav 26 point. Dette vises på billede.

Da der blev sagt: "gå væk fra pladen", manglede vi kun et bogstav, nemlig et K som vi ikke fik brugt. Vi havde også 3 ord, som ikke blev godkendt.

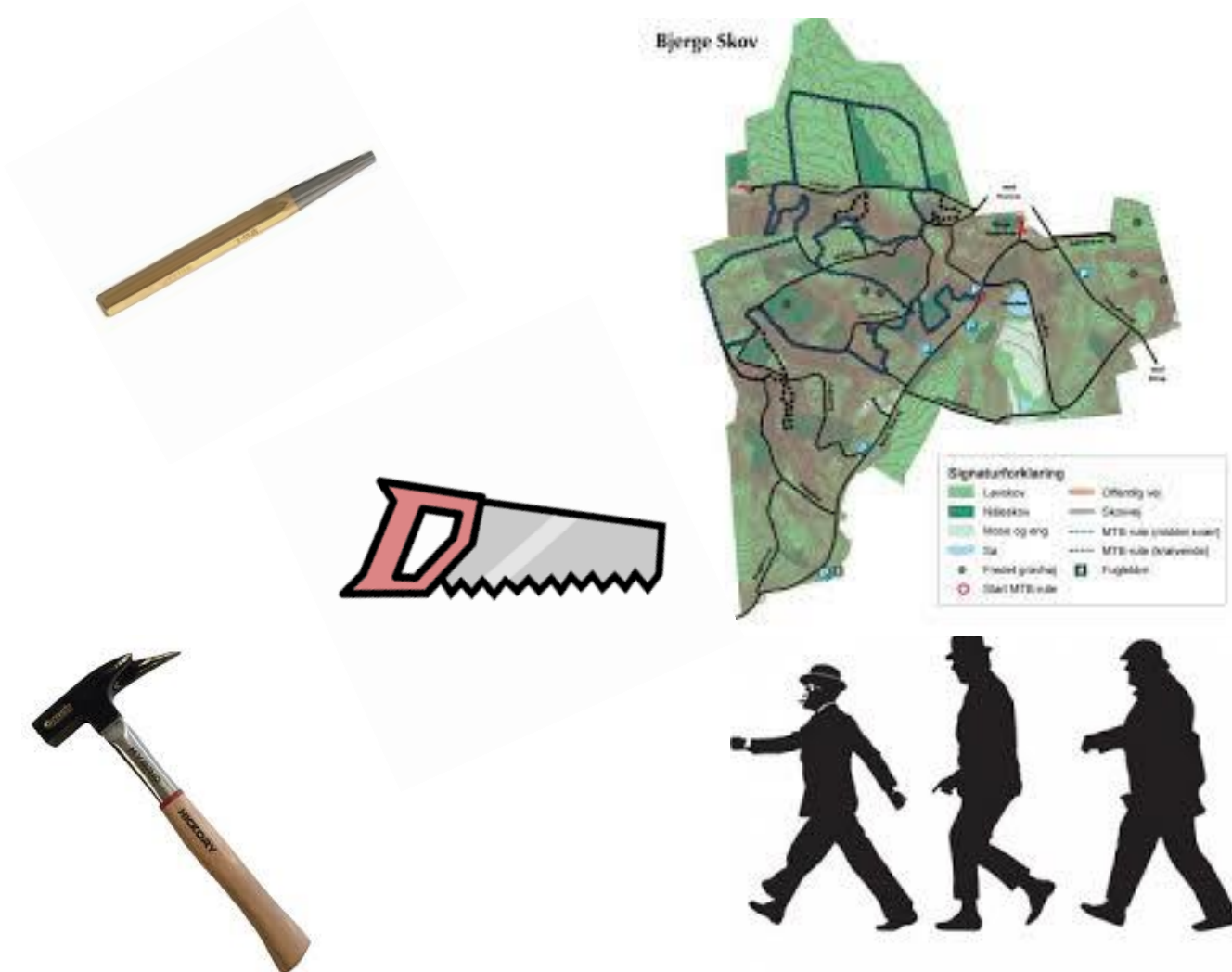
Vi var selv godt tilfredse med indsatsen, og var næsten sikker på at være i toppen med hensyn til point.

Thomas gik rundt og tog billeder af alle pladerne, og derefter gik han i gang med pointudregningen, Det må have været et temmelig stort arbejde.

Mange tak til Thomas og Frank for et både sjovt og udfordrende Fidusløb. Og stor tak til Susanne Svendsen og hjælpere for den dejlige Gløgg og de gode æbleskiver.

Nå! Men det betyder jo så, at det er Niklas og jeg, der skal lave næste års Fidusløb.

Vi har en plan: "Kl. 12:45 starter aktionen, og vi skal bruge noget værktøj, en dorn, en lægtehammer, en sav og en plan over Bjerre skov." Vi ses til fidusløbet 2020



Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Agnes Freilev Lindved, Horsens, årgang 2013



Farvel til

Einar Thomsen, Horsens, årgang 1933

Noah Hejslet Jørgensen, Odder, årgang 2003



GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

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