

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

49. årgang . nr. 254 . september 2020



Så er der gang i
lørdagsløbene
igen

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Rikke Holm
Studentervænget 11
8700 Horsens
kasserer@horsensok.dk
tlf. 60 19 72 41

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

Erna Germann
Kirkebakken 13
8700 Horsens
erna-pe@stofanet.dk
tlf. 23 30 35 47

Breddeudvalg/Sportident (nyt sæt)

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

MTBO- og eliteudvalg

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 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)

Spar Nord 9211 035 0100 539 (NYT)

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

Materieforvalter

P.t. bestyrelsen
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 22 66 15 04

Kortfiler og Sportident (gl. sæt)

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen – redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i november og deadline er 15. november 2020



Forside: Begynderbane Ussinggård med Josephine og Oliver som deltagere fulgt af morfar Henning.

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Frem og tilbage...

Nu var det lige så godt – en ny hverdag havde meldt sig, og efter et turbulent forår med restriktioner og ændrede former for træning til følge synes sæsonen at starte op “næsten” normalt.

Mange af os har også allerede nydt de første konkurrencer, omend livet og samværet på stævnepladsen mangler.

Desværre har der flere steder i landet været konstateret et stigende antal positive med covid-19, hvilket har betydet, at vi nu stille og roligt må se en tilbagevenden til forårets restriktioner, for så vidt de sociale aktiviteter. Dog gælder det ikke de idrætsorienterede aktiviteter, som DIF også har været i pressen og kommenteret.

Så heldigvis kan vi fortsætte de planlagte tirsdags-, torsdags- og lørdagstræninger, med støtte i de gode principper som trænings- og ungdomsudvalgene har kommunikeret. Det er super vigtigt – dette sammenholdt med god håndhygiejne og afstand – så vi hjælper og viser hensyn til hinanden, og dermed kan opretholde de gode træningstilbud.

Efteråret skulle ellers have stået i DM Nat og KUM's tegn – KUM kunne selvsagt ikke afholdes. Det er ærgerligt med en aflysning, men også det mest sikre.



Noget andet har det været med DM Nat, hvor der har vist sig at være uklarheder omkring skov- og arealtilladelserne. Disse misforståelser betød, at vi kun kunne benytte ca. 65% af vores planlagte løbsområde. Det forlyder dog, at en anden jysk klub tager bolden op, og får stablet et DM Nat på benene. Forløbet omkring planlægningen af stævnet har været noget turbulent primært på grund af Corona-pandemien, men en aflysning 6 uger før et annonceret DM er uheldigt, og giver et hak i vores renommé som klub. Derfor er forløbet noget, vi som klub skal lære af – de gode erfaringer og en sikker hånd er essentiel, når vi kigger fremad mod bl.a. Påskeløb i 2026.

– pas på jer selv, og hinanden. Nyd naturen, måske med en løbetur i skoven...

T. Kokholm

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Kære ungdomsløbere og forældre

Corona-krisen sætter stadig sit præg på orienteringsløb og vores muligheder for at løbe orienteringsløb. Men her efter sommerferien er vi kommet i gang med træning og konkurrencer igen. Orienteringsløb kan dyrkes uden smitterisiko, idet man løber alene i skoven. Der er en smitterisiko, når man mødes både før og efter løbet. Her har vi alle sammen ansvaret for at holde afstand. Det er også ved at skære stævnepladsen væk, at konkurrenceløbene kan gennemføres, uden en stævneplads mødes man ikke på samme måde som ellers.

I den næste periode, hvor der stadig er Corona-smitte har vi alle sammen ansvaret for at spritte hænderne af og holde afstand. Men bliv ved med at komme til orienteringsløb!

Familielørdag

Efter et langt tilløb afbrudt af Corona-pausen, havde vi den 19. september i forbindelse med Junior VM (JWOC) jubilæumsløbet i Grund Skov den første familielørdag. Der var god tilslutning med 9 børn og deres forældre. Efter løbet kørte vi ned i parken ved Hotel Vejlefjord. Her fandt vi en god plet i solen ved siden af en legeplads, hvor vi spiste vores madpakker. Mens børnene legede, fik vi voksne tid til at snakke lidt om løst og fast og også en del orienteringsløb.

Initiativet har til formål at få flere U-12 løbere (løbere til og med 12 år) og deres forældre og søskende til at være mere aktive og en større del af klubben.

De to næste gange er allerede planlagt, det bliver lørdag den 24. oktober i forbindelse med lørdagsløbet i Skablund og den 14. november ved klubhuset.

Vi håber, at alle de andre familier, der ikke var til den første omgang har lyst til at være med til de næste!

Tak til Bettina Mikkelsen for at kaste sig ud i dette initiativ.

Vintertræning

Efteråret er på vej og tirsdag den 3. november starter vintertræningen!

Vintertræning – 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.

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 – fx. Fængslet eller Bygholm Park. Alle kan være med uanset tempo. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben).

Vintertræning – torsdag

Om torsdagen skifter træningen til orienteringsløb. Idéen bag skiftet er at balancere træningen hen over 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. Mødestedet vil være forskellige steder, så hold øje med hjemmeside og ugemail for nærmere information.

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!

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 kan løbe med i den fysiske træning.

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

Ungdomskurser i vinteren 2020 - 2021

Ungdomsgrupper i 2021 med første kursus i november 2020 – invitationer er på vej (kan også ses på O-service.dk, hvis man slår kurser til i indstillinger.

1. U1: årgang 2008, 2009 og 2010
2. U2: årgang 2005, 2006 og 2007
3. Junior: årgang 2001, 2002, 2003 og 2004

Første kursus for U1 og U2 er 21.-22. november, U1: lørdag-søndag – U2: fredag-søndag.

Første juniorkursus er i weekenden 27.-29. november.

Ungdomskurserne er rigtig vigtige både socialt og orienteringsmæssigt. Socialt, fordi ungdomsløberne får tid til at være sammen i længere tid, også med løbere fra andre klubber. Det giver mulighed for venskaber med løbere på tværs af klubberne. Orienteringsmæssigt, fordi der er ekstra træninger i fremmed terræn med ekstra tid til at snakke løbet igennem efter træningen.

For U1 er der brug for flere forældrekræfter til at arrangere kurserne. Husk, at der er brug for at løse forskellige opgaver for at arrangere et U1-kursus. Du behøver ikke være tidligere landsholdsløber for at bidrage. Desuden skal mindre børn, der måske er med for første gang, eller generelt har lidt hjemvé, gerne følges med en forældre.

Mesterskaber

Ved anvendelse af de specielle Corona-regler for afholdelse af orienteringsstævner er der afholdt Jysk Fynske mesterskaber på sprint- og langdistance og Danske Mesterskaber på mellem-, sprint- og langdistance.

Medaljevindere	JFM Sprint	JFM Lang	DM Mellem	DM Sprint	DM Lang
Astrid Lykke Nielsen, D-10	Bronze	Guld			Guld
Kristine Skouboe, D-10		Bronze	Bronze	Bronze	Bronze
Johanne Skouboe, D-14	Guld				
Ella Klærke Mikkelsen, D-14	Sølv				
Theresa Skouboe, D-16	Sølv	Sølv	Sølv		
Elanor Henriksen, D-18				Guld	Guld
Alberte Thyssen, D-20	Guld				
Eskild Stig Nielsen, H-12	Bronze				
Lukas Bergmann Verhelst, H-12		Guld		Bronze	Guld
Anton Elmegaard Andersen, H-16		Bronze			

Tillykke med de flotte løb!

Frivillighed

Ungdomsudvalget består af Irene K. 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 idéer, 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

Opvask i klubhuset

Af Tove Straarup

Efter alle former for spising i klubhuset skal der vaskes op. Det kan gøres på to måder:

1. Den gammeldaws med BBC – Balje, Børste og Citron
2. Den nye med opvaskemaskinen

I begge tilfælde skal det ske samme aften, som spisningen er foregået.

Ved metode 1 giver det sig selv, men

Hvis du vælger at bruge opvaskemaskinen SKAL alt porcelæn og bestik skylles meget grundigt af, inden det sættes i maskinen.

Maskinen vasker op på varmt vand, så lad hanen løbe så længe, at vandet er blevet så varmt som muligt, hvorefter opvaskemaskinen kan sættes i gang inden du forlader klubhuset.

De næste, der skal bruge opvaskemaskinen tømmer den inden de sætter nyt porcelæn/bestik i.

På den måde er vi fri for at møde en opvaskemaskine, der er halvfylt med uvasket porcelæn, ligesom vi bliver fri for at det er porcelæn/bestik, der ikke er vasket ordentligt af.

HUSK det nu – det er trælst at møde en halvfylt og/eller en helt fyldt maskine med snavset porcelæn, fordi det ikke er blevet skyllet af inden start af opvaskemaskinen.

Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Træningsmæssigt lykkedes det os at komme nogenlunde godt igennem et Corona-præget forår. Vi fik etableret en stribe sikre og velbesøgte Selvbetjenings O-løb og mange fik også løbet flittigt på vores naboklubbers lignende tilbud.

Efter lempelser i restriktionerne har vi efter sommerferien kunnet afvikle lørdagsløb, som minder en del om det vi kender, og det har været godt at møde hinanden igen, omend vi stadig skal være forsigtige og holde afstand.



I skrivende stund stiger smittetrykket, og i samfundet strammes visse restriktioner, men vi håber at vores idræt, i lighed med andre friluftsskaktiviteter, kan fortsætte på det nuværende niveau.

Planlægningen af lørdagsløbene i 2021 er påbegyndt, og som noget nyt har vi fra Træningsudvalget henvendt os per e-mail til alle voksne klubmedlemmer og bedt om en hånd til løbene. Der er indløbet rigtig mange positive tilkendegivelser, men der er plads til flere.

Vi har brug for nye arrangører og medhjælpere, og for at støtte denne proces vil der inden 2021-sæsonens start blive tilbudt banelæggekursus med fokus på lørdagsløb.

Lørdagsløbene for resten af 2020 er på plads, og vi har arrangører til alle. I efteråret er vi således sluppet med en enkelt aflysning med baggrund i mangel på arrangør.

Forårets klubmesterskab i natorientering blev aflyst, men arrangøren tilbød allerede dengang at afvikle løbet til efteråret, når de lyse nætter er ovre. Mesterskabet skal således afgøres tirsdag 27/10 i Hårup Sande. Stor tak til Morten Kjær fra Silkeborg OK, som laver løbet til os.

En indbydelse til løbet er på vej.

Indbydelse til klubmesterskabet i dag-orientering er udsendt og tilmeldingsfristen er passeret, når disse linjer læses. Mesterskabet afgøres ved løbet i Hjermind, som oprindeligt skulle have dannet rammen om DM-hold-finalen. Som bekendt blev hele hold-turneringen aflyst, og vi må vente til 2021 med at forsvare (eller forbedre) vores sølvmedalje fra 2019. Noget tyder også på, at vi er bedst i ulige år.....

Flere mesterskabsløb er i løbet af året blevet aflyst eller udskudt, men enkelte er dog blevet afviklet under iagttagelse af særlige restriktioner. Der har været mange fine placeringer til Horsens OK løbere ved både DM og JFM. Mere om disse præstationer andetsteds i bladet.

Tidligt i 2020 lancerede vi et nyt træningstilbud i holdsalen hos Fit&Sund i Dagnæs. Hans Jørgen Vad var den kompetente instruktør på en stribe styrketræninger, som gav god mulighed for at være fysisk godt forberedt til den nye sæson.

Det planlægges at gentage dette træningstilbud i januar og februar 2021 – mere info følger.

I øvrigt kan du stadig, som medlem af Horsens OK, tegne et Fit&Sund medlemskab til en meget favorabel pris. Kontakt undertegnede for flere detaljer.

Rigtig god efterårssæson til alle!

Læsø 3-dages 2020

Af Astrid Lykke Nielsen

Vores sommerferie startede med en tur til Læsø hvor vi skulle løbe Læsø 3-dages.

Vi kom 2 dage før løbet og tog hjem 1 dag efter og derfor havde vi masser af tid til at opleve ting på Læsø. Vi boede i telt på Vesterø campingplads, hvor der også boede mange andre orienteringsløbere blandt andet Andrea og Kristine fra Horsens OK.

Da vi havde slået teltet op den første dag, kørte vi ud til saltsyderiet for at gå en tur ud til Hornfiskerøen turen var ca. 4 km. hver vej. Vi skulle gå i vand en god del af vejen, og der var kæmpe store sten på vejen og det blæste ret kraftigt så til sidst følte jeg mig helt svimmel på grund af blæsten. Dagen efter kørte vi en tur rundt på Læsø. Vi så blandt andet, hvordan man laver kæmpe store tangtage.



Det er et stort arbejde, men tagene holder også i 2-300 år.

Tirsdag løb vi første etape i Læsø Klitplantage min bane var 2 km. Jeg løb godt og vandt dame 10. Jeg løb også godt de andre dage og Onsdag var der en stor fælles spisning med musik og premieoverrækkelse hvor jeg vandt en kæmpe pose slik, som jeg delte med mine venner og familie. Vi lavede en slags hule i nogle rækker træer, hvor vi hyggede os mens de voksne snakkede, det var en god og hyggelig aften. Næste dag til revanche løbet løb jeg også godt. Ved sidste etape var mål lige ved stranden, så vi gik ned og badede efter løbet. Så kørte vi ned på saltsyderiet igen og hørte hvordan man laver sydesalt på Læsø, og bagefter kørte vi tilbage til camping pladsen hvor vi spiste pandekager med is.

Fredag eftermiddag sejlede vi tilbage til fastlandet og i Fredrikshavn besøgte vi et udsigtspunkt hvor man kunne se ud over vandet til Læsø.

Nyt fra løbstilmeldereren

Af Tove Straarup

Reg.nr. 9211 konto 035 0100 539 – Det er det kontonr., du skal bruge fremover, når du indbetaler til din løbskonto.

Husk at sætte startafgiften til betaling senest samtidig med, at du melder dig til åbne løb.

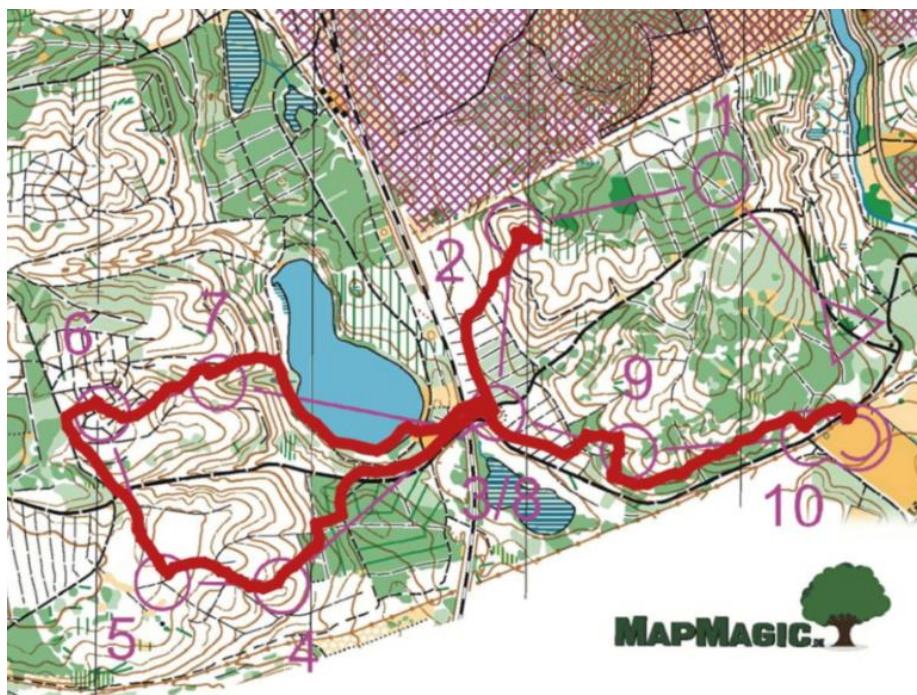
JFM Lang i Velling-Snabegård

Af Elin Holm Jensen

En varm søndag i august afholdt Horsens OK JFM i Velling-Snabegård. Horsens OK havde fået Corona-starttid mellem kl. 12-12.30. Det var midt i middagsheden – ikke særlig attraktivt. Ved ankomst til stævnepladsen fik vi anvist en skyggefuld P-plads – tak for det Lars! Jeg gjorde klar til at starte, det forskellige udstyr skulle huskes og ikke mindst den hjemmetrykte definition. GPS-uret skulle man også huske at starte. Der er mange ting, der skal huskes til sådan et løb!

Min bane D70 var 2,9 km med 11 poster og i kategorien blå bane. Ved start blev jeg mødt af Peer Straarup, som sørgede for, at jeg kom rigtig afsted. Med udsigt til den kraftige stigning på vej til post 1, glemte jeg helt at få uret startet. Starten var vist ikke særlig blå!!

Post 1 blev fundet uden besvær. På vej til post 2, gik tankerne igen på "blå bane" – betød det ikke, at stigningen skulle være begrænset? Posten blev dog fundet uden besvær. Det samme med post 3. Herefter skulle jernbanen passeres. Her sad Anne og svedte, men hun havde dog energi til at ønske god tur. Resten af banen blev en god tur, hvor der ikke blev lavet de store fejl. Jeg vandt banen foran Trille med få sekunder, og et besøg hos borgmesteren i tilgift, hvis han da vil se mig på grund af coronaen.



U1 SOMMERLEJR

Af Eskild Stig Nielsen

Det var i den første uge i sommerferien der var sommerlejr. Vi boede i en spejderhytte hvor der i alt var tre værelser som børnene sov på, hytten lå meget tæt på Hald sø. En af dagene overraskede trænerne os med, at i stedet for løb nummer 2 den dag, så skulle vi i Ba Boon city og det var meget hyggeligt og sjovt.



Den første dag kom vi ved middagstid og gjorde klar på værelset. Om eftermiddagen skulle vi ud og løbe det første løb. Resten af dagene skulle vi løbe to løb bortset fra den dag hvor vi var i Ba Boon city. Det var en meget hyggelig tur og vi var 8 drenge på et værelse.

Jeg kom til at snakke mere med mange af dem. Det har også efter sommerlejrer været nemmere at snakke med de andre der var med, når jeg møder dem til løb. En af dagene var der lejerstafet hvor der var nogle udfordringer imellem hver runde som holdet skulle klare. Det kunne fx. være at holdet skulle spise en hel pakke mariekiks eller spise noget lidt brunt bananmos. Hver løber fik også et lille handicap. Det kunne fx. være at man skulle have klap for øjet eller have tapet en kæp til benet. Den sidste dag var der lejeresterskab, og det havde været en meget hård tur, så da jeg faldt i søvn tror jeg at jeg faldt i søvn i meget lidt tid.

Det var min første gang på sommerlejr og jeg synes at det var superhyggeligt og jeg vil gerne selv komme med igen en anden gang. Jeg kan også anbefale andre at tage med.

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

Kort gennemgang af opbygning af et o-kort

Af Erna Germann

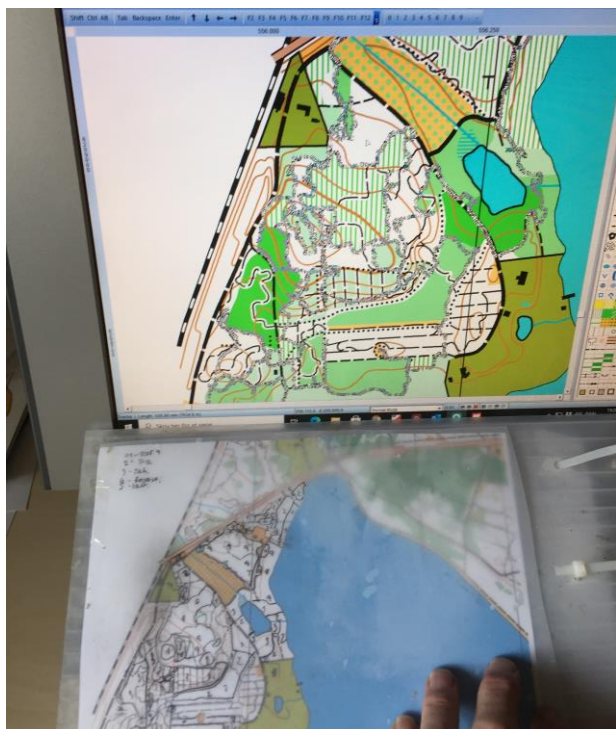
Man starter med at hente grundmateriale, hvis man ikke har det fra et tidligere kort. Hvis det er et helt nyt område, man skal tegne, er man nødt til at starte fra bunden med opbygning af grundmateriale.

Man henter materiale hos MapMagic og kommunale kortdatabaser. Det er en stor hjælp med disse forskellige hjælpemidler, hvor man kan sidde hjemme og lægge stier, vandløb, kurver og bygninger ind, og så kontrollere i skoven, at de ser ud i terrænet, som det man har lagt på kortet hjemmefra.

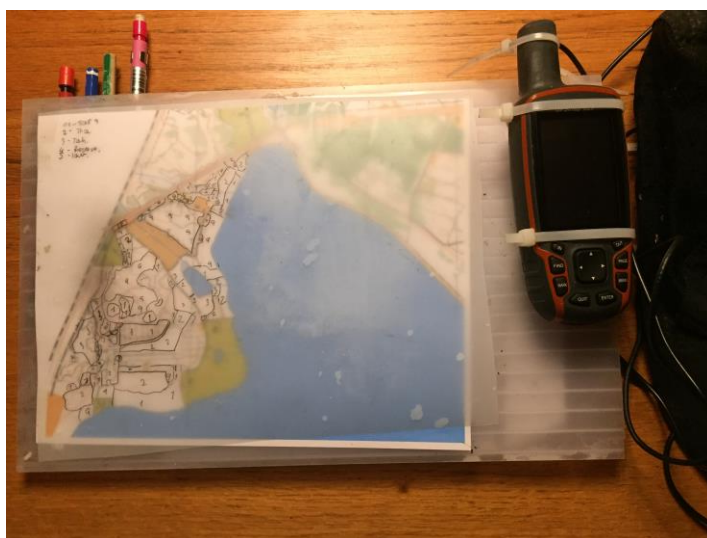
Disse filer bruges til at sammensætte grundkortet, man tager med i skoven for rekognoscering.

Man bruger en plade af tynd glasfiber eller plastik, hvorpå man taper et udsnit af kortet. Ovenpå det har man et eller to lag tegnefilm. I skoven kan man bruge Garmin GPS eller sin mobiltelefon til at optage spor, som kan støtte korttegneren. På første lag tegner man det lineære plan, og hvis det er omfattende kan man vælge at nøjes med dette plan først, og rentegne det. Derefter går man igen i skoven og tegner tæthederne på tegnefilmen. Nu kan man så få sammensat det lineære plan, og planet med tætheder til første udgave af det færdige kort. Så kan man gå i skoven igen, og tjekke om der er noget man skal rette til inden kortfilen bliver sendt til Carsten Thyssen, hvor man rekvirerer en kortfil, når man skal lave løb, hvad enten det er lørdagsløb eller åbne løb.

Korttegning er tidkrævende. F.eks. er der brugt ca. 50 timer i skoven og 25 timer ved computeren på kortet over Skanderborg Dyrehave, og det er jo ikke en stor skov.



I forbindelse med åbne løb er der desuden et samarbejde mellem korttegner og banelægger så man har et fuldt opdateret kort på løbsdagen.



Man tilstræber i klubben at vores kort bliver opdateret hvert 5. år.

Klubben er altid interesseret i nye skove, hvor vi kan dyrke vores sport, så har du kontakt til skov ejere, hvor vi kan få lov at løbe, vil vi gerne tegne kort over området.

Vi er i kortgruppen 6 personer, hvor nogen udelukkende rekognoscerer og andre rentegner dette materiale, og andre både rekognoscerer og selv rentegner.

Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Yohan Marcelino	Hedensted (Frankrig)	1990
Mark Berry	Vejle	1989
Mads Valdemar Andersen	Horsens	2013
Michael Eriksen	Horsens	1976
Celia Eriksen	Horsens	2008
Annette Kjeldsen	Horsens	1982



Farvel til

Preben Jørgensen	Skørping	1956
------------------	----------	------



GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700HORSSENS

Nyt fra veteranerne

Af Ole Christensen

Det var da med stor glæde, at vi den 5. august atter kunne mødes efter ca. et halvt års pause som følge af Corona. Alle veteraner har haft det godt i den trælse tid, og ingen har været smittet, heldigvis.



Falkemanden med sin kondor

Første udflugt i august gik til Silkeborg Rovfugleshow, som ligger i nærheden af Them. Her kunne Falkemanden Flemming Sanggaard, demonstrere sin store kunnen med falke, ugle og en enkelt sydamerikansk kondor. Et flot show, som udløste mange "klap" fra de fremmødte gæster.

Som sikkert mange er vidende om, vandt netop Falkemanden 2018-udgaven af "Alene i vildmarken", hvilket han holder foredrag om. Vi har faktisk bestilt et foredrag hos netop Falkemanden mandag den 5. oktober, og hvortil der endnu er enkelte ledige pladser. Kontakt Ole C.

Torsdag den 6. august deltog vi, så godt vi kunne.... i den årlige løbeskole.



Torsdag den 20. august havde vi besøg af Lars Sørensen, som holdt et indlæg om sine mange gøremål i Horsens OK. Bl.a. skaffer han kontakt og løbstilladelse i nye skove, og han er medlem af Horsens kommunes Grønne Råd.

Lars fortalte om Åbjergskovens mange brugere, og ikke mindst om sit arbejde med at søge fondsmidler til klubben.

Den 24. august var det 20 år siden veteranerne mødtes første gang. Dette lille jubilæum foregik dog i stilhed!

Torsdag den 27. august var vi på besøg på Fyn, nærmere bestemt på Humlemagasinet i Harndrup.



Det blev en oplevelse lidt ud over det sædvanlige. Et fantastisk spændende sted med park og have på 55.000 m² med over 25 temahaver, historisk dukkesamling med 137 porcelænsdukker med autentiske kostumer fra Gorm den Gamle til kronprinsesse Mary, et Sigfred Pedersen museum (han er født på egnen), et hum-

lemuseum med ca. 900 forskellige danske øltyper, særudstilling om genforeningen i 1920, særudstillinger af gamle og antikke møbler, samt forskellige kulturhistoriske udstillinger.



Et smukt sted, som du absolut skal besøge engang ved lejlighed. Tag blot madkurven med og nyd dagen på Humlemagasinet i Harndrup. Det fortryder du ikke....

Læs mere på www.humlemagasinet.dk.

Borde og bænke udenfor klubhuset har fået en grundig omgang med olie, så "møblerne kan gå en rolig og tryk vinter i møde!

Vi håber desuden, at Coronaen holder sig i "skindet", så efteråret kan afvikles, som vi plejer.

Ha' det godt, til vi høres ved igen.

Løbeskolen 2020



DM mellem

Af Irene Klærke Mikkelsen

Lørdag den 29. august 2020 i Aggebo-Græsted Hegn

Inden løbet

I orienteringsløb kan vi dyste om danmarksmesterskaberne på 4 distancer: sprint, mellem, lang og ultralang (+ natløb og stafet). På alle distancer skal man naturligvis både kunne løbe og orientere for at være i spil til en medalje, men alligevel taler man om, at de lange distancer favoriserer de fysisk stærke løbere, hvorimod mellem-distancen er for de teknisk stærke løbere. Jeg har taget medaljer på de andre distancer, men jeg har aldrig vundet en medalje til DM mellem...

Årets forberedelse var usædvanlig. I foråret, hvor jeg normalt løber 10 km en gang om ugen med mine kolleger, arbejdede jeg hjemmefra. Fodboldtræningen var også indstillet. Det var gået helt skævt, hvis ikke håndboldholdet forsøgte at holde modet oppe – og Corona-kiloene fra døren - med en lille konkurrence, hvor vi skulle indsende en svedig selfie, hver gang vi løb en tur. Vinterpausen var også usædvanlig lang. Alle forårets konkurrencer var aflyst, så de jysk-fynske mesterskaber (tak til alle i Horsens OK, som var med til at arrangere JFM) et par uger før, var første prøve på formen. Og det gik ringe! Høje bakker og høje temperaturer er en virkelig dårlig kombi for mig.

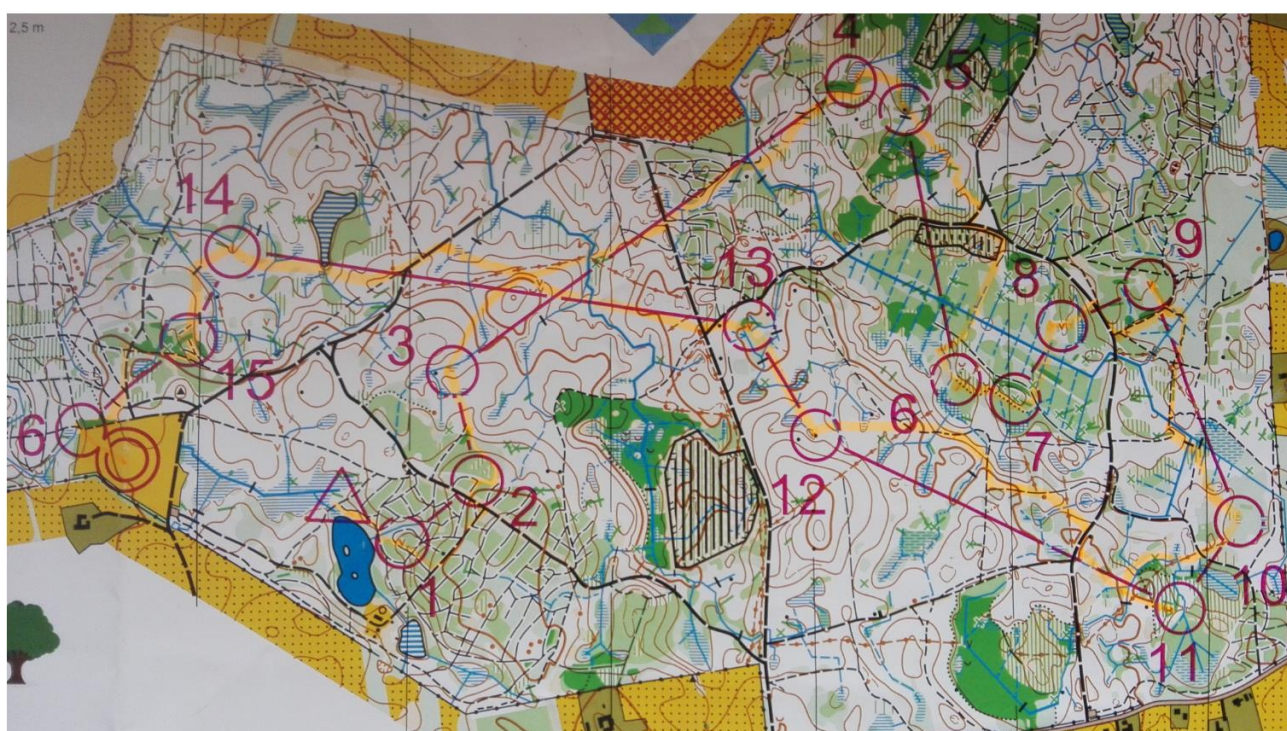
Jeg havde derfor overhovedet ingen forventninger om medaljer, da familien fyldte Ford S-max'en og drog afsted mod Aggebo-Græsted Hegn i Nordsjælland. Men stemningen var fin i bilen, for det er altid en fornøjelse at løbe i en skov, hvor de mener det, når skoven er tegnet hvid på kortet. De bløde bakker kan indtegnes med 2.5m kurver, og er fine at orientere efter. Lige en skov efter mit hoved. Og efter en god lang lur på 3-timers køretur, så var hovedet også klar til orienteringsløb.

Corona-forskrifterne betyder, at hver families bil bliver deres eget lille klubbelt. Der er ikke nogen stævneplads med klubbelt og kiosk. Heldigvis kunne vi se opløbet fra vores bil, og solen skinnede, så man fornemmede alligevel lidt god stemning blandt løberne i "DM yngre" (<55år), som blev afviklet om eftermiddagen.



Selve løbet

Mads og jeg skulle starte samtidig. Det var lidt ekstra tænding, som lige skulle håndteres (*påvirkning fra andre løbere*). Ro på: Jeg vidste, at jeg skulle løbe 4.6 km med 16 poster. Jeg vidste, hvor nord var. Jeg vidste, at jeg stod i en lidt tættere del af skoven. Jeg røg afsted ud langs søen, og mit *indløbspunkt*, grøften, kom hurtigere end jeg havde regnet med (kort *målestok* 1:7500). Jeg slog bremsen i, og *tog en kurs* ind til posten, som lå lidt oppe i et hul. Ud af posten var der utroligt mange *hugninger*, så jeg besluttede at *forenkle* og løbe op til den lille sti. Ned i fart igen (*farttilpasning*) og sikkert ind ad den rigtige hugning. Tætheden foran mig så ikke indbydende ud, så jeg valgte at løbe højre rundt. Dette *vejvalg* tog jeg, dels fordi det var lidt kortere, men især fordi jeg automatisk ville løbe i den rigtige retning mod næste post. Det er en af mine favoritteknikker: *forlængelse af ledelinje*. Et kik på kompasset (*grovkurs*), og den bløde bakke bag posten (*holdepunkt*) gav mig ekstra sikkerhed på retningen, så jeg kunne holde fin fart ind i posten. Den åbne skov var fantastisk at løbe i, så mit næste *vejvalg* blev tæt på stræk-stregen. Jeg kantede højen venstre om (*holdepunkt*), og lod mig opfange af jorddiget (*ledelinje som opfang*). Jeg prøvede på ikke at lade mig irritere af, at det var lidt tæt, der



hvor jeg krydsede grøften. Kontrollerede kursen (*grovkurs*) og *kikkede op* efter den lille høj (*holdepunkt*) ved stien til højre for strækstregen. Jeg krydsede over til hugningen på venstre side af den utydelige grøft. Da jeg nåede frem, hvor hugningen ramte den lille sti, lige før posten, stoppede jeg helt op (*teknikstop*). De indre alarmklokker ringede, for underbevoksningen her var meget høje bregner, som let kunne tolkes som mørkegrønt, men som faktisk var fremkommeligt. Ikke mindst fordi "DM-ældre" havde lavet spor (tak for det). Der stod en løber på højen lige til højre for strækket, men jeg tog en *finkurs* og gik frem på strækket. Herefter fulgte jeg det tætte grønne rundt, imens jeg kikkede efter en åbning. Pludselig så jeg Rikke løbe målrettet på den anden side af det grønne. Det var rigtig gode tegn. Jeg kæmpede mig igennem det grønne lige ind til posten (yes, tak Rikke). Rikke var allerede langt foran, jeg kontrollerede hendes kurs og løb over mod mosen som *opfang*. Så fulgte jeg kanten af mosen ind til stenen (*ledelinje*). Rikke var væk igen. Nu løb jeg på en *grovkurs* ud mod stien, og prøvede at finde de *gode traceer* igennem terrænet. Jeg løb ind ad den lille hugning til venstre for indhegningen og holdt blikket på kompasset, til jeg havde krydset åen. Her lavede jeg en lille parallelfejl, fordi jeg ramte den vestlige af de to underbevoksede tætheder. Jeg havde en mistanke og pga grøftens form, fik jeg læst mig ind. Rikke havde lavet samme mis, så vi fandt 6'eren sammen.

Rikke løb ud på stien, imens jeg brugte bevoksningsgrænsen som *ledelinje* mod post 7. Jeg løb over mod post 8 på en retning langs med grøfterne.

Jeg krydsede den store å, og pludselig stoppede jeg op. Jeg havde i mit hoved tænkt, at jeg skulle krydse stien. Men det skulle jeg jo ikke, så nu var jeg lidt i tvivl om, hvor langt, jeg var kommet på strækket. Foran mig var skoven fuld af væltede træer. Heldigvis så jeg en højde til højre for mig. Godt at posten lå på en højde og ikke bare i et hul. Rikke kom nu løbende målrettet hen mod højden. Godt tegn. Ud fra post 8 løb jeg på grovkurs ud mod stien. Herefter løb jeg til højre og ind på den lille sti. Da jeg *fornemmede*, at *afstanden* var rigtig og der var en overgang mellem tætheder, så løb jeg direkte ind til post 9. Tilbage ud samme vej og videre på det lille mountainbikespor, som jeg holdt fint tempo på, til jeg havde krydset åen. Herefter drejede jeg op langs åen og krydsede ind i det lille gule område med underbevoksning. Her så jeg Anne Møller Skaug fra PAN. Jeg tog mig tid til at tage kursen hen mod det åbne område. Jeg løb ind i det grønne lige midt på det gule område lige i post 10 (*afstandsbedømmelse*). Vi fulgte jorddiget ud (*ledelinje*). Anne søgte op i mod post 11, men jeg kunne ikke se nogen vej igennem det grønne, så jeg fulgte grøften hele vejen rundt om højen. Jeg kom op ved højen og løb ind mellem de to væltede træer. Da jeg kunne se til posten, stod Rikke og stemplede! Fordelen ved mit utilsigtede udenomsvejvalg til post 11 var, at jeg nu kendte udløbet. Jeg lod mig falde lidt ned i kurven og ramte den lille hugning. Jeg *skar hjørnet* på stien og *forlængede ledelinjen* op mod post 12, hvor jeg også havde den store højde som *holdepunkt* på venstre hånd. Mod post 13 fik jeg *retning af flugtende terrængenstande*, nemlig de to moser på linje. Jeg holdt rimeligt tempo for at holde kursen. På vej mod post 14 løb jeg først med den store høj som opfang og kontrollerede, at jeg krydsede åen lige på strækstregen. Herefter lod jeg mig falde ned på den store sti, som jeg forlængede ud på hugningen. Nu brugte jeg *udløberen som ledelinje* og ramte fint ned ved mosen. Jeg løb mellem de to grønne tætheder og fornemmede kurven ved post 14. Nu så det tættere ud end forventet, og jeg valgte at løbe over spangen og *positionere* mig i forhold til grøften. Så løb jeg op mod det grønne, men var lidt usikker på, hvor jeg kom ind. Men det var rigtigt, og fra post 15, løb jeg på stien rundt til post 16, og så spurtede jeg, alt hvad jeg kunne i mål.

Efter løbet

Jeg sad på en solbeskinnet plet og fik vejret sammen med Lone Fyhn og Gitte R. Christoffersen. Efter noget tid kom Nina Hoffman ind, og da jeg havde slået hende, gik det op for mig, at det kunne være rigtigt godt resultatmæssigt. På telefonen kunne vi se liveresultater, og det stod klart, at jeg havde vundet sølv, kun 9 sekunder efter guldmedaljøreren Anne Marie Thommesen fra Ballerup, men også kun 5 sekunder foran Maria Høyer Staugaard på tredjepladsen. Desværre var der ingen præmieoverrækkelse. Jeg kunne hente min medalje dagen efter i et telt ved DM sprint. Det var lidt tamt. Ved DM sprint tog Rikke i øvrigt grueligt revanche. Ved sprinten mødte jeg også Pernille Buch, som mente, at der var noget galt med tidtagningen ved DM mellem, fordi jeg havde slået Tue Lassen på opløbstrækket ☺. Jeg spurter ALTID i opløbet, og dette tætte DM viser, at det er en god *taktik*.

Teknisk træning

I min lille beretning har jeg nævnt en del af de tekniske greb, jeg har brugt på banen. Det er en god øvelse, hvis man vil være bedre til orienteringsløb. Indtegning af banen i hånden tvinger dig også til at tænke tilbage på, hvor du var, hvordan der så ud, og hvorfor du gjorde, som du gjorde. Herefter kan man så kikke på sin bane i o-track, og se, om det var rigtigt, og hvor man hentede eller tabte til de andre løbere. På den måde kan man finde ud af, hvad man er god til, og hvad man skal træne.



I min lille beretning har jeg markeret en del ord med kursiv. Det er tekniske begreber. De kan genfindes i Bogen "Træning af Børn og Unge Orienteringsløbere" af Tue Lassen og Anders Bachhausen. I kan finde den på dette link: <https://issuu.com/grafiskforum/docs/dof-bog?fr=sYWQ2MTIyNzczMA>

Ved træningen om tirsdagen træner vi efter del-metoden. Dvs. at vi har fokus på ét teknisk moment ad gangen. Alle klubbens medlemmer er velkomne til at være med. Tommy og Per står klar med kortene kl. 17. De tekniske baner er lagt an som sløjfer af 600-1000 m længde, så alle kan være med.

Og husk, hvis du er ny i klubben, så spørg endelig. Næsten alle klubmedlemmer er vilde med at snakke om orienteringsløb. Hvis der er noget, der undrer dig i min beskrivelse af mit løb, så sig endelig til. Jeg vil også gerne blive bedre, mindst 9 sekunder bedre 😊

JUNIOR SOMMERLEJR 2020

Af Elanor Henriksen

I uge 30 i sommerferien var Jacob Klærke, Alberte Thyssen og jeg på junior-sommerlejr på Bornholm. Efter planen skulle vi havde været i Tyrkiet, men på grund af Corona blev det til Bornholm, hvilket også havde rigtig mange fede terræner at byde på.

På turen løb vi en masse sjove og udfordrende løb. Vi løb bl.a. Höker, som er et løb, hvor man står meget tidligt op (04.00), og spiser morgenmad. Hvorefter man løber ud på en lang bane, som er alt mellem 8-25 km, alt efter hvor langt man vil løbe. Billedet til højre er fra en post på toppen i et tårn, hvor man kunne få forsyninger, som bestod af vand, slik, gifler og meget andet lækkert.

Det fede ved det bornholmske terræn var de mange klipper, som vi også fik løbet en masse i.

Vi lavede også mange andre fede ting på Bornholm, end bare at løbe orienteringsløb. For vi lavede også en del sjove sociale ting sammen, som at bade på stranden, se Bornholmske seværdigheder og sjove lege og underholdning om aften.



Hökerne



Bornholmske klipper



Sprintstafetten



Stranden

CORONA-DM sprint 2020 i Grønnevang ved Hillerød

Af Rikke Holm

HURRA jeg er blevet Dansk mester i sprint i D45, men glæden er ikke, som den før har været, når jeg har vundet en medalje. Hvorfor?

2020 vil helt sikkert blive husket og snakket om flere årtier frem, og I vil sikkert også læse det i flere indlæg i denne udgave af Udløberen. I orienteringssporten har Coronaen bl.a. bevirket, at sæsonen først er startet i slutningen af sommeren. Det var derfor med en vis nervøsitet, at jeg tog hul på sæsonen. For



hvordan har mine konkurrenter formået at bruge nedlukningen af landet. Har de trænet hårdt og udnyttet alle de gode tilbud om Corona-træningsløb, eller har den manglende udsigt til normale tilstande lullet dem i søvn. Selvom jeg har løbet flere Corona-træningsløb, føler jeg mig stadig lidt rusten i orienteringen og fysikken. Så lidt held skal der også til, for at få tingene til at lykkes.

Min opfattelse af et mesterskab er, ud over gode baner i et godt terræn, også den afsluttende hyldning af alle mestrene. Jeg vidste på forhånd, at det ikke ville blive opfyldt pga. forsamlingsforbuddet. Så det var da også med et vist vemod, jeg valgte at tilmelde mig, da følelsen af mesterskab ikke ville være opfyldt. Men forhåbentlig ville jeg få en god bane i et spændende sprintterræn.

2 DM'er, mellem og sprint, blev afviklet i samme weekend på Sjælland. Begge DM'er uden stævneplads og med forskudte starttider, så vi "unge" ikke mødte de ældre. En trist, men nødvendig foranstaltning. For at undgå for mange mennesker ved starten, måtte du først gå derhen 15 min før din starttid. Heldigvis var der en stor parkeringsplads, hvor det var muligt at varme op, uden tæt kontakt. Det var også muligt lige at hilse på venner, der også joggede rundt.

Endelig blev det min tur til at komme afsted. Efter et rigtig dårligt løb lørdag, havde jeg besluttet mig for en sikker start. Selvom det er sekunderne, der tæller, så kan man også hurtig smide sekunder, ved at tage et forkert vejvalg. Det så man allerede til post et, hvor det hurtigste vejvalg er højre omkring huset. Herefter var der 3 poster uden vejvalg, hvor det var vigtigt at presse tempoet op, da der ikke kunne laves fejl. Stræk 4-5 vælger jeg venstre rundt, da jeg så er i udløbsretningen. 5-6 taber jeg tid, fordi jeg læser det lille hegn langs stien som impassabel, og derfor må ændre retning. Det er svært i høj fart at vurdere, om det må passeres eller ej, men et diskus gad jeg ikke. Efterfølgende kan jeg godt se, at det må passeres, så en hjælp ville have været et par hegnstreger. Strækket 8-9, får jeg startet på forkert, og ender derfor med at tabe tid, da mit vejvalg venstre om bliver for langt. Heldigvis er det med til at øge mit tempo de næste 8 poster, hvor der kun er meget lille forskel på de forskellige vejvalg. For strækket 17-18, er det vigtigt at komme rigtigt rundt om bygningen og på den korrekte side af hegnet. Trætheden er nu ved at melde sig, hvorfor jeg fra 18-19 løber forbi post 19, heldigvis ikke meget, men det koster sekunder. Nu er det bare tilbage til lågen i indhegningen ind til sidste-posten og mål. 15 min tog det hele, lige hvad min Corona-form kunne klare.

Efter målgang fik jeg en flaske vand udleveret, og skulle herefter hurtigt bevæge mig tilbage til bilen og forlade stævnet. Hvor trist og slet ikke et DM værdigt. Tilbage ved bilen fandt jeg mobilen frem og kun se, at jeg havde klaret mig godt. Jeg havde selv opfattelsen af et OK løb, uden væsentlige fejl, men var nervøs for tempoet. Det viste sig dog at være tilstrækkeligt, og jeg var så heldig at vinde guld. Nu kan jeg blot vente på, at medaljen kommer med posten. Jeg er selvfølgelig glad for mit resultat, men jeg håber ikke, at det bliver normen for afvikling af vores mesterskaber. Jeg savnede stemningen, spændingen, glæden og alle o-entusiasterne at dele det hele med.

Stort tillykke til de andre medaljetagere i denne Corona-DM-weekend og godt kæmpet til alle.

DM SPRINT 2020



GRØNNEVANG

Kort udgivet af FIF Hillerød Orientering
under Dansk Orienterings Forbund

1:4.000
Ækv. 2,5 m

2020

© FIF Hillerød Orientering

Korttegning:
Mads K. Larsen

Kortsalg:
kort@fiforientering.dk

ISSprOM 2019

Specialsign.:
x Legeredskab



DM Sprint 2020 - 30/8		
D45, D50		
Bane 12	2.6 km	35 m
▶	↗	↖
1 61	▲	○
2 63	↗	▽
3 57	↘	▶
4 87	◇	↖
5 96	↘	<
6 36	↗	<○
7 95	×	○
8 80	↘	↖
9 91	↗	✓
10 39	×	○
11 51		↖
12 94	×	○
13 92		○
14 52	↗	
15 74	◎	○
16 48	↗	○
17 32	↗	↖

18 60	○	↑
19 35	▨	<
20 100	▨	○

Grundmateriale:
Danmarks højdemodel (DHM) og GeoDanmark data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner.

○ --- 40 m ---> ○

Bruges hvis Sportident svigter

R1	R2	R3
----	----	----



Et DM ud over det normale

Af Britta Ank Pedersen

Søndag 13. september oprandt dagen for mit første DM i 2020, og dermed mit første DM i D60!

Under normale omstændigheder ville jeg midt i september allerede have løbet de fleste af årets DM'er. Men omstændighederne i 2020 har været alt andet end normale.

DM nat, DM sprint stafet og DM sprint i foråret blev enten udsat eller aflyst, ligesom DM stafet 12. september. Og da der var DM mellem og den udsatte DM sprint på Sjælland i august, var jeg forhindret i at deltage.

Nu skulle det så være. Og så var alt jo alligevel ikke som normalt. På grund af corona og hensynet til ikke at være mange forsamlet på samme sted, var stævnet delt op i en tidlig del for yngre løbsklasser



og en sen del for ældre løbsklasser. Det betød, at det blev en lang dag for dem, der som os havde løbere i bilen fra begge startgrupper. Igen er det under normale omstændigheder ikke noget problem at få tiden til at gå på en stævneplads, hvor man kan snakke med klub- og klassekammerater, også i butikkerne, studere startlister og instruktion endnu en gang og følge med, når de første løbere kommer i mål.

Og igen er o-løb i 2020 bare ikke som normalt. Så ophold på stævnepladsen kan ikke lade sig

gøre, der er ingen ophængte informationer, ikke noget opløb, hvor man kan heppe på klubkammeraterne. Men det var dog muligt at snakke med andre på parkeringsområdet, og vi kunne også via mobilen følge med i live resultaterne.

Her kunne vi glæde os over de første medaljer til Horsens OK. Oven i købet to af guld til hhv. Astrid Lykke Nielsen i D10 og Lukas Bergmann Verhelst i H12. Seje unger! Astrid havde et sikkert forspring, mens Lukas havde forfølgerne lige efter sig med 30 sekunder til nr. 2 og 1.06 til nr. 3.

I D10 var der endda to medaljer til Horsens, idet Kristine Skouboe tog bronzen, og i D45 løb Rikke Holm Jensen en sølvmedalje hjem. Kort inden Hans Jørgen og jeg løb mod start, kom Elanor Henriksen ind i hidtil bedste tid i D18, men som en af de første løbere, så intet var afgjort. Da vi selv havde løbet, kunne vi glæde os over, at Elanors placering holdt, og hun vandt DM lang i D18 med godt fire minutters forspring til nr. 2. Flot-flot.

Men nu – nu var det så, at jeg selv skulle ud at løbe. Resultatmæssigt havde jeg ikke andre forventninger, end at gøre det så godt jeg kunne. Fysikken føltes ikke helt i top, og mange skrappe konkurrenter var på startlisten, så det var bare at se, hvad det kunne blive til. Men jeg glædede mig til at komme ud i et terræn, hvor jeg aldrig har løbet før – selv om jeg trådte mine første o-sko som medlem af Sønderborg OK i starten af 1980'erne – og her blev jeg ikke skuffet.

Årup Skov, som var den del af løbsterrænet, hvor D60-banen var lagt, var en dejlig blandet sønderjysk skov. Mange grøfter, men ikke decideret våd, flotte slugter og områder med dejlig høj løvskov. Der var mange store skovveje, men banen var lagt, så der ved de fleste stræk var vejvalgsovervejelser: Skulle jeg forsøge at gå lige på, eller var det bedre at tage et udenomsvejvalg. For mit vedkommende vælger jeg ofte det sidste, fordi jeg ved, at jeg mister meget tempo i terræn. I stedet forsøgte jeg at holde godt tempo på skovveje og stier.

Post 1 og 2 gik fint. Ved post 3 skulle jeg ramme den midterste af tre spange inden for cirklen, hvor der var adskillige grøfter på kryds og tværs. Det gik ikke lige i første hug, så der mistede jeg nok 1½ minut. Så var det bare videre i højest mulige tempo. På vej mellem post 6 og 7 møder jeg en af mine konkurrenter, som jeg havde tippet som én af mesterskabsfavoritterne: Den nykårede jysk-fynske mester Mona L. Rasmussen fra OK HTF, der var startet 2 minutter før mig. Hun har været på vej fra post 8 til 9, og jeg vurderede, at afstanden mellem os, da vi mødtes, var 4-5 minutter. Det var OK, syntes jeg!

Post 7 og 8 gik fint. Det lange stræk til post 9 også, og så skulle jeg bare ned gennem slugten syd for mål til post 10 og 11. Jeg nød nok det flotte terræn lidt for meget, så der gik omkring 1 minut for meget dér, men det var nogle fantastisk flotte slugter og udløbere, der var dér!

Efter 51 minutter og 11 sekunder og en bane på 4,2 km var jeg i mål. Tilbage ved mobiltelefonen i bilen kunne jeg konstatere, at det rakte til en 4.-plads, 5:47 efter vinderen, der ganske rigtigt var Mona L. Rasmussen med et par andre hærdede koryfæer som nr. 2 og 3.

Nu er næste – og sidste – DM at se frem til i 2020 DM ultralang 1. november i Mols Bjerge.

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

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