

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

50. årgang . nr. 256 . april 2021



Endelig tidtagning igen

# Vigtige adresser m.m.

## Formand

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

## Kasserer

Rikke Holm  
Studentervænget 11  
8700 Horsens  
[kasserer@horsensok.dk](mailto:kasserer@horsensok.dk)  
tlf. 60 19 72 41

## Ungdoms- og eliteudvalg

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

## Træningsudvalg

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

## Arrangements-, kort- og skoleudvalg

Erna Germann  
Kirkebakken 13  
8700 Horsens  
[erna-germann@stofanet.dk](mailto:erna-germann@stofanet.dk)  
tlf. 23 30 35 47

## Breddeudvalg/SportIdent (nyt sæt)

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

## MTBO-udvalg

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

## Medlemsregistrering og -ændringer

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

## Indbetalinger

*Kontingent, overskud lørdagsløb m.v.*  
Spar Nord 9211 4567 683 767  
MobilePay 34505

## Løbskonto (tilmelding åbne løb)

Spar Nord 9211 035 0100 539

## Klubhuset

Åbjergskovvej 6  
8700 Horsens  
tlf. 75 62 80 73

## Udlån

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

## Nøglebrikker og -kode

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

## Forbrugsvarer

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

## Rengøring

Anne Sofie Harfot

## Materieforvalter

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

## Kortfiler og SportIdent (gl. sæt)

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

## Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

## Webmaster

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

## Tilmelding til åbne løb

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

## Løbstilmelder – åbne løb

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

## Udløberen – redaktør

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

Næste blad udkommer i august og deadline er 15. august 2021



Forside: Så er der igen helt normalt lørdagsløb i Gludsted

# Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

## *Forår rimer på o-løb*

Nu er det næsten som før alting blev vendt op og ned. Efter en alt for lang periode synes vi alle at kunne ane en ny hverdag. En turbulent december til slut marts, hvor det næsten føltes som om, at restriktioner, med de ændrede former for træning til følge, var værre end sidste år. Måske det alt sammen skyldes corona-træthed.

Opslagene på Facebook og hjemmesiden omkring kort på Børgelund har givet tanke til refleksion. En refleksion over, hvordan vi kommunikerer til og med hinanden. Jeg vælger at tage de positive briller på og betragte det hændte ud fra det faktum, at det var i den bedste mening – det modsatte ville på ingen måde være foreneligt med det værdisæt, som klubben bygger på.

Vi skal i denne sammenhæng huske os selv og hinanden på, at det der driver klubben er de mange frivillige kræfter; frivillige der ud fra et ønske om at skabe aktiviteter og tilbud til klubbens medlemmer, kun ønsker at se glade mennesker dyrke vores fælles passion – orienteringsløb. Derfor er det



utroligt vigtigt, at vi også anerkender indsatsen, og ikke kun påpeger fejl og mangler.

Påskeløbene var aflyst i traditionel forstand – men Læsø og Viborg OK ville det anderledes – og derfor tog en god håndfuld familier udfordringen op, og indlogerede os tæt på skov og strand, for at kæmpe os igennem klitter og indbydende skove. En lille intern ungdomskonkurrence kunne hædre hurtigste D og H-løber, hvor Kristine Skouboe og Jacob Mikkelsen havde samlet hurtigste km-tid på de tre dage.

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

**OBS!! Sæt X i kalenderen. Generalforsamlingen afholdes den 25. maj.**

# Nyt fra ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Vi er nu kommet godt i gang med både orienteringstræning om tirsdagen og løbetræning om torsdagen. Begge steder med aldersopdelte hold, hvilket gør træningen bedre tilpasset løberne og dermed sjovere.

Vi har plads til mange flere løbere, så hvis I kender nogen, der har lyst til at prøve orienteringsløb, skal I bare tage dem med!

Trænere og værter står klar til at tage imod de nye, ligesom det også er vigtigt at både ungdomsløbere og forældre byder nye løbere velkommen.

Nye løbere må komme og prøve tre gange, før de melder sig ind, for på den måde at få et godt indtryk af klubben før de melder sig ind.

## *Corona og konkurrencesæsonen*

Coronaen har nu løsnet sit greb så meget, at der igen arrangeres løb, og vi kan se frem på en forårsæson med mange løb. Der er stadig aflysninger; bl.a. er Divisionsmatchen den 25. april i Tved aflyst, og der bliver nok ikke arrangeret erstatningsløb. Den næste divisionsmatch er **den 29. maj i Kjellerup**. Løbet har tidligere været planlagt til den 30. maj, men er nu flyttet.



## *Midtjysk Ungdoms Liga*

**Midtjysk Ungdoms Liga** er en løbsserie i det midtjyske område i foråret med et sammenlagt resultat, men også mulighed for at deltage i det enkelte løb.

- 🚩 9.5: Gudenådysten, Silkeborg OK
- 🚩 13.5: Mols Bjerger 2 dage, OK Pan Aarhus
- 🚩 14.5: Mols Bjerger 2 dage, OK Pan Aarhus
- 🚩 29.5: Sprint divisionsmatch, Kjellerup
- 🚩 20.6: Midsommerløbet, Horsens OK

MUL-løbene er en rigtig god chance for at komme ud at løbe i nye spændende skove, bruge det I har lært til tirsdagstræning, konkurrere med jævnaldrende og være sammen med klubkammerater!

Der konkurreres i de traditionelle aldersopdelte ungdomsklasser fra 8/9-16 år på A- og B-niveau. Men løbene er også åbne for ældre ungdomsløbere og alle voksne.

Læs mere på: <https://horsensok.dk/mul>

### ***Familie-klubtur til Nordsjælland i Pinsen 22.-24. maj***

Vi kigger på at arrangere en "familie"-klubtur i pinsen. Tre nordsjællandske klubber arrangerer et 3-dages løb i skovene omkring Hillerød. Planen er at leje nogle campinghytter eller lignende, hvor hver familie kan bo hver for sig og så ellers være sammen på campingpladsen, og på den måde overholde corona-restriktionerne. Løbets indbydelse er ikke klar endnu, og vores indbydelse venter derfor også.

### ***Midsommerløbet den 20. juni arrangeres af Horsens OK's ungdomsafdeling***

Vi håber, at vi i juni kan arrangere et rigtigt løb og kan samles med vores orienteringskammerater på stævnepladsen. Vi har fået skovtilladelse til at løbe i Velling Snabegård skov ved Bryrup. En rigtig spændende skov med vild og flot natur.

Løbet arrangeres af ungdomsløbere med hjælp fra voksne, så alle børn og unge får passende opgaver. Der er brug for en masse hjælpere til at arrangere løbet, til mange forskellige typer af opgaver, og vi håber også at du vil hjælpe! De fleste hjælpere kan også løbe en orienteringsbane.



### **Husk også**

- 📍 Jysk Fynsk Mesterskab i Sprint den 16. maj i Viborg (Midtjysk Sprint Cup 4. afdeling (Skive + Viborg))
- 📍 DM weekend i sprint og mix sprint stafet 5.-6. juni DTU, Lyngby

Vi arrangerer klubtur med overnatning på vandrehjem/campinghytte, hvis der er interesse for det. Meld gerne jeres interesse allerede nu!

### **Sommerlejre for ungdomsløbere**

Nordkredsen/Dansk Orienteringsforbund arrangerer igen i år orienteringssommerlejre. Pga. corona går turen i år til forskellige steder i Danmark.

Lejrene er delt op på tre forskellige grupper:

- 🚩 U1 arrangeres fra 26.-29. juni for de 11-13 årige, men mindre børn og søskende er også velkomne ifølge med forældre.
- 🚩 U2 arrangeres fra den 26.-2. juli for de 14-16 årige. Her er lejren uden forældre.
- 🚩 Junior fra den 2.-8. august for de 17-20 årige.

### **Løbeskole i uge 31**

Horsens OK tilbyder løbeskole i uge 31 for løbere på 10-14 år. Det bliver en uge, hvor løberne prøver en masse forskellige slags løb. Løbeskolen er ikke kun for orienteringsløbere, alle kan være med.

Spørg jeres træner, vært eller [madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk), hvis I vil vide mere, eller allerede nu vil tilmelde jer et af arrangementerne.



The advertisement features a blue background. On the left, a portrait of Erling Bæk, a man in a white polo shirt with the Carl Bæk & Søn logo, is shown. To his right, five people (three men and two women) in light blue and white shirts are holding up a large white banner with the Horsens Gruppen logo (a stylized 'H' in a hexagon) and the text 'Horsens Gruppen'. Below the banner, a quote from Erling Bæk is displayed in white text on a dark blue background. To the right of the quote, the Carl Bæk & Søn A/S logo, website 'carlbæk.dk', and phone number 'Tlf. 75 62 18 88' are listed.

**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**  
**carlbæk.dk**  
**Tlf. 75 62 18 88**

# Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Siden 10. april har vi igen haft bemanning og tidtagning på vore lørdagsløb. Baggrunden er, at vi nu må samles 50 personer til udendørs idrætsaktiviteter. Det generelle udendørs forsamlingsloft har indtil 21. april været på 10 personer, hvilket har betydet, at vi har undladt resultatformidling på pladsen og i øvrigt har henstillet til deltagerne om at forlade stedet umiddelbart efter målgang og aflæsning af løbstid.

Det er i høj grad det sociale element ved vore lørdagsløb, vi har manglet, men det lysner nu. Fra 21. april må vi samles 50 personer udendørs – også efter løbet. Dog skal man iagttage de almindelige afstandskrav på 2 meter, når det er muligt, og altid mindst 1 meter. Vi vil arbejde på at fjerne flere af restriktionerne i vore retningslinjer, men er afhængige af, at DOF opdager de ændrede myndighedskrav, og får tilpasset deres anbefalinger.

Nu har vi i lang tid været vant til Selvbetjenings O-løb med en noget løs struktur, så der skal lige mindes om, at alle løbere ved de betjente løb med tidtagning, SKAL registrere sig hos tidtageren både før og efter løbet. Det er virkelig dumt, hvis arrangøren skal i skoven og lede efter en deltager, som er taget hjem.

På 2021-terminslisten har vi blot et enkelt ledigt løb tilbage. Det er 5. juni i Ustrup og da det falder sammen med DM i sprint, er det et såkaldt "light-løb" med færre baner. Måske en god mulighed for en førstegangsarrangør? Kontakt gerne undertegnede.

Tak til alle som har meldt sig som arrangører i år, vi er rigtig glade for at kunne gennemføre en sæson med "fuld plade".

Første løb i divisionsturneringen skulle være afviklet 25. april, men blev aflyst. Vi regner bestemt med, at resten af turneringen løbes som planlagt, hvilket vil sige 29. maj i Kjellerup (sprint-løb) og 5. september i Rebild Bakker. Via disse 2 løb håber vi så, at være kvalificeret til DM-finalen 2. oktober ved Møns Klint. Vi har jo en sølvmedalje fra 2019 at forsvare (eller forbedre).

Andet sted i dette blad vil Britta Ank Pedersen fortælle om sprintløb i relation til løbet i Kjellerup.

Gennem perioderne med Selvbetjenings O-løb, er rigtig mange blevet glade for O-Track, og vi vil så vidt muligt forsøge at fortsætte med at lægge vore lørdagsløb op her. Umiddelbart er det en ganske enkel operation, og vi vil udarbejde en kort instruktion, så de fleste arrangører selv vil kunne uploade deres baner. Der vil naturligvis være hjælp at hente, hvis det ønskes.

Slutteligt vil jeg lige opfriske et par regler for vor færdsel i skoven som orienteringsløbere. Mere end nogensinde har vi brug for at stå på god fod med skovejerne. Husk derfor:

- 🚧 at O-kortet kun må bruges til løbet, hvor vi har skovtilladelse. Skovejeren skal ikke træffe en løber med kort i hånden en uge senere, end han har givet os lov til at være i sin skov.
- 🚧 at du ikke må løbe med kort i den ene hånd og hundesnoren i den anden. Hundeluftning er en udmærket aktivitet, men skal ikke kombineres med orienteringsløb.
- 🚧 at vi er gæster i skoven og skal opføre os, så skovejeren gerne vil have os på besøg igen. Husk også at parkere fornuftigt, så du ikke blokerer skovveje.

Rigtig god forårssæson til alle!

# BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

*Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus*

Besøg os på [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk) og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

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

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus



## 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**



# Velkommen og farvel

## Af Carsten Bai

Har du skiftet e-mail adresse eller andet i din profil på O-service, bedes du sørge for, at den bliver rettet i O-service eller give besked til Carsten Bai på [carsten.bai@gmail.com](mailto:carsten.bai@gmail.com), så du ikke går glip af kontingentopkrævningen eller andre vigtige beskeder fra klubben.

### Velkommen til

Katrine Ellemann Nielsen	Horsens	1973
Birgitte Aagaard	Horsens	1951
Anne Marie Jelsbak Jensen	Horsens	1952
Jan Eric Bjørn Friis	Horsens	1972
Michael Bjørn Jensen	Horsens	1980
Kaj Ole Jensby	Odense SV (medlem Fåborg OK)	1947



### Farvel til

Line Bjerre	Horsens	1980
Bastian Bjerre	Horsens	2007
Milla Bjerre	Horsens	2010
Gréti Péntek	Horsens	1996
Benjamin Buhl	Horsens	2004
Bent Vestergård Jensen	Løsning	1952
Mads Valdemar Andersen	Horsens	2013
Hannah Szczerbik	Horsens (Polen)	1998
Yohan Marcelino	Hedensted (Frankrig)	1990
Mark Berry	Vejle	1989
Martin Lervad Lundø	Horsens	1977
Merete Kirkegaard	Horsens	1976
Elias Fuglsgaard	Horsens	2007
Juliane Fuglsgaard	Horsens	2004
Linus Kirkegaard	Horsens	2010



# Nyt fra veteranerne

Af Ole Christensen

Veteranåret 2021 begyndte stille, ja meget stille endda og i øvrigt lige så stille, som resten af samfundet.

Men torsdag den 3. marts blev vi atter "lukket ud", og som vilde køer på nyt forårsgræs gik vi i gang med vores traveture. Vild og vild.... vildskaben er vist gået af vi lidt ældre....., men vi kom i gang, og det er dog det vigtigste.



Vi startede i Bygholm, hvor vi gik fra klubhuset og ned til vejbyggeriet på Schüttesvej, som blev godkendt fra vores side....

Den følgende torsdag travede vi i Sebberup skov ved Løsning. En skov, som er ganske fornuftig også til o-løb, selvom der findes en del indhegninger i området.



Så kom turen til As Hovedskov med udgangspunkt fra Virksomheden Credin, som også sponserede os med rundstykker, pølsebrød mv.



Aase fortæller om As Hoved skov



Frokost ved Skyttehuset

Derefter gik turen til Nørreskoven i Vejle. Her vandrede vi gennem Gorillaparken, dyreparken, forbi den gamle skibakke og Hellegikilden for til sidst at indtage vores medbragte klemmer ved Skyttehuset tæt på Vejle fjord.

4 fine marts-traveture.

Den første tur i april gik til Sondrup og Uldrup Bakker, hvor Jørgen Jensen guidede os op og ned ad bakkerne.

På alle turene medbringer vi madpakken og spiser, hvor vi kan finde en plads og helst i solen, hvilket i dette forår har været ganske vanskeligt, men vi klager bestemt ikke over vejret eller noget andet. Ganske snart er vi også alle vaccinerede, og vi håber naturligvis på lidt mere frihed i tiden fremover, og det skal nok komme. Vi bevarer håbet.....



Blakshøje i Uldrup Bakker

A propos vaccination. Jeg oplevede den store glæde at se skolebørn løbe o-løb på Sølund-kortet, da jeg var forbi Sølund, Skanderborg, netop til vaccination. Jo, kortet bliver brugt.

Ha' det godt derude, til vi høres ved igen.

# Ubudne gæster

Af Peer Straarup



Desværre er mus altædende, og hvis man ikke konstant holder øje med klubhuset, får vi besøg.

I løbet af det sidste år har jeg fanget ca. 25 mus, henholdsvis uden for huset, men desværre også inde i huset. Der har gentagne gange været besøg i køkkenet under håndvasken, og for kort tid siden var der en mus, der fik smag på et af vores telte ude i materielrummet.

# Så skal vi til divisionsmatch igen

Af Britta Ank Pedersen

Denne artikel skrives i forventning om, at Divisionsturneringen er tilbage, og at vores divisionsmatch **lørdag 29. maj** dermed bliver tællende til udtagelse til årets DM Hold.

Det betyder som sædvanlig (altså som i 2019 og tidligere !!!), at vi skal **alle mand af hus** for at samle flest mulige point i dysten mod OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Herning OK. Indtil videre er der to matcher i år (den første af oprindeligt tre blev aflyst, og det er i skrivende stund ikke afgjort, om der bliver en erstatningsmatch herfor), og det er det samlede resultat fra matcherne, der afgør, hvilke to klubber der skal repræsentere Nordkredsen til DM Hold i 2021.

Vi ved, at de andre klubber er stærke, så ethvert point tæller, for at det bliver Horsens OK, der opnår den fornemme hæder at kæmpe med ved DM, som vi har gjort det både i 2017 og 2019. DM Hold er jo det eneste DM i orienteringssporten, der kræver kvalifikation, så det har en ganske særlig status.

## ***Vær klar lørdag 29. maj – både begyndere og øvede, små og store***

Årets første divisionsmatch løbes lørdag 29. maj i Kjellerup som et sprintløb.

Der kan være forskellige holdninger til at inddrage sprint i divisionsturneringen – der er i hvert fald hørt forskellige holdninger!, men det er nu engang sådan det ér, så lad os tage det som en oplevelse, og lad os møde op og snuppe pointene fra de andre klubber!

Hvis ikke du normalt løber sprint af den ene eller den anden grund, så opfordres du til at tage med alligevel. Der er i alt 96 deltagere pr. klub, der giver point, så det er tydeligt, at vi skal et stort hold af sted. For hver plads, vi ikke har besat, afgiver vi point, og også hvis du går banen rundt, kan du være med til at sikre Horsens OK point. Sprint er ikke svært, og banerne er korte, så en forårsdag i Kjellerup er ikke at foragte.

Som altid i divisionsmatcherne er det allermest afgørende altså, at vi får sat et stort hold og dækket alle eller så mange pointgivende pladser som muligt, og det skal vi naturligvis også gøre denne gang. Der er baner for både børn og voksne, begyndere og øvede! Løbere på begynderbane og lette baner må skygges uanset alder. Blot må den, der har skygget ikke efterfølgende løbe samme bane.

Indbydelse og tilmelding er i skrivende stund (18. april) ikke klar på O-Service, men reservér datoen og meld dig til, når løbet åbner i O-Service. Tilmeldingsfristen vil komme til at ligge ca. 10 dage før løbet.

Der vil ikke blive arrangeret fælles bus til divisionsmatchen, da der ikke er så langt til Kjellerup.

## ***Forbered dig godt***

Hvis ikke du har løbet sprint før, vil det være en god idé at prøve det inden divisionsmatchen, og det er der også gode muligheder for. Hvis du har løbet sprint før, så trænger du til at få genopfrisket den orienteringsteknik, der skal til.

Som nævnt er sprint ikke svært, men anderledes! Kortet er tegnet anderledes end skovkort, og der er en del ting, der er "forbudt". Såsom at færdes på privat område (olivengrønt) eller at forcere mure eller hække, der er tegnet med hhv. kraftig sort streg eller ren grøn farve – også selv om det er f.eks. lave hække eller bede, som du godt kunne komme igennem eller springe over. Du må f.eks. heller ikke række ind over en sådan hæk eller mur, selv om du kan nå posten på den anden side. Så hold godt øje med kortet. Det meste af det giver sig selv, hvis du bruger din sunde fornuft, og er du i tvivl, om du må løbe et sted, så lad være! Så gør du ikke noget forkert.

Ellers er den store forskel også, at kortet er i 1:4.000 (1 cm = 40 m), så du vil opleve, at du kommer meget hurtigt frem! Til gengæld kan det nogle gange være nødvendigt at løbe en stor omvej mellem

to poster, der ellers på kortet ligger ganske tæt, fordi du skal hele vejen uden om bygninger for at komme frem. Flittig brug af definitionen er derfor meget vigtigt i sprint, fordi definitionen fortæller dig, fra hvilken side du kan og må tilgå posten!

Sprint er sjovt, så benyt dig af mulighederne for at øve dig inden divisionsmatchen. Horsens OK har selv Park Tour på programmet til tirsdagstræningen 18. og 25. maj. Og ellers er der i weekenden 15.-16. maj [Midtjysk Sprint Cup](#), hvor du kan vælge et eller flere af i alt fire løb: 2 i Skive om lørdagen og 2 i Viborg om søndagen, hvoraf løbet søndag formiddag også er jysk-fynsk sprintmesterskab 2021!

Vi glæder os til igen at komme ud og måle os mod de andre klubber. Det har vi savnet alt for længe!



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700HORSSENS

# Natuglen

Af: Peer Straarup

Natuglen den 5. marts 2020 med omkring 85 deltagere, var ifølge o-service det næstsidste orienteringsløb, som blev afviklet inden regeringen den 11. marts lukkede landet ned på grund af Covid-19 pandemien.

Herefter har vi klaret os med de Coronaløb som snart blev etableret. Løbene har fungeret fint, men det er ikke mange af sine konkurrenter, man får snakket med. Hen på sommeren blev betingelserne bedre for orienteringsløb, og holdet bag de sidste 4 års natugler var igen klar til at tage en tørn. Peer kreerede baner, Finn var beregner og banekontrol, Lene og Tove stævnekontrol og start-afvikler. Postudsætning og inddragning alle 4.

På grund af min knæskade og planlagte operation 7. januar blev manillamærker sat op lige før jul, men det gav så banekontrollen god tid til kontrollen i skoven.

Under rekognosceringen i skoven – Boller Overskov/Klokkedal fandt vi nogle kortmangler, som Poul Erik Christensen i løbet af kort tid fik rettet. Tak for det!

I løbet af februar fik vi de sidste post- og banerettelser på plads, så vi var klar til afvikling.

Desværre var meldingerne fra sundhedsministeren ikke for positive og til sidst måtte vi afvikle Natuglen den 4. marts 2021 som et Coronaløb med selvprint og adgang til skoven fra kl. 16-21.

Ungdomsafdelingen med ca. 25 deltagere brugte løbet til træning og ifølge kassereren blev der indbetalt fra ca. 30 løbere. Heraf har 20 løbere lagt spor op på O-track, så arbejdet har ikke været helt spildt.

## Klokkedal/ Boller Overskov

Målestok 1 : 7500

Ækvidistance 2,5 m  
Signatur efter  
ISOM 2017



MAPMAGIC 

1970 - 2020  
 Horsens  
Orienteringsklub **50 år**  
på ret kurs 

# Påskeløb 2021

Af Aase Thyssen

Jeg er godt nok bedt om at skrive om Påskeløb på Rømø. Men jeg starter med God Morgen Danmark. Der har jeg lige hørt, at der er ca. 90.000 medlemmer, der i corona-året har meldt sig ud af foreninger. Når Carsten Bai kommer med sin statistik, så håber jeg, at der i vores klub er blevet tilgang og ikke afgang.

Vi har elsket klubbens coronaløb, det har været afslappende, at vi næsten kunne løbe, når vi havde lyst. Aldrig, tror jeg, har vi løbet så mange løb som i coronatiden. Aldrig har vi tidligere gået, i rask gang, så mange forskellige ture rundt om i skovene. Tak til klubben for det. Havde vi ikke lært at elske naturen gennem o-løb, så var det ikke sikkert, det var udendørsaktivitet med sundt dagslys og frisk luft, der var blevet vores hobby.

Aldrig har det været så nærliggende som i år, at sige: "Bevæg dig for livet, det er sjovt sundt og nødvendigt". Det hænger slet ikke sammen med udmeldelser. Ved at tage udfordringerne op kunne det måske give endnu flere år med deltagelse i påskeløb.

Mit første påskeløb var i år 1973. Løbene var omkring Kolding. Et af løbene var i Frederikshåb, husker jeg. Fra år 1973 og til år 2021 er der ikke afviklet et eneste påskeløb, vi i familien ikke har været med til, enten som deltagere eller som hjælpere, hvis Horsens ok har været arrangør. Det er i alt 47 påskeløb, når jeg trækker år 2020 fra, som vi var uden skyld i. Vores børn og børnebørn siger, at de ikke kan huske andet, helt fra fødslen, end at påsken var lig med påskeløb, og heldigvis har vores svigerbørn og nu også svigerbørnebørn fulgt trop.

Derfor kan jeg med rette sige, at o-løb er en bred familiesport. Gid rigtig mange kunne finde ud af det. Da vi er en stor flok, laver vi familietur ud af påskeløbene. Vi har i mange år lejet sommerhus, og efterhånden som familien er vokset, skal der store huse til. Vi kan ikke få huse i den størrelse, vi har behov for, uden det også er med



spa og pool, hvilket passer alle godt. Anders siger, at når Berit efter løbet bliver varmet godt op i spaen, så bliver hun så medgørlig. I år var vores sommerhus på Rømø til 22 personer.

Vi løb to dage på Sønderland-kortet og sidste dag på Nørreland-kortet. Det var



nogle rigtig gode baner. Der var variationer mellem skov og lyng. Muligvis var der for meget lyng, for mange klagede over at have ondt i balderne, for benene skulle løftes temmelig højt i lyngen. Løbene var meget fredfyldte, for man mødte næsten ingen andre under løbet. Vi var så heldige, at vi den første dag alle skulle løbe omkring klokken ti, og anden dag omkring klokken ni. Derfor havde vi efterfølgende nogle gode lange dage.



Torsdag nåede Eline og Alberte en tur til et ridecenter, og fik en dejlig ridetur langs stranden og i skoven. Fredag nåede Anders og Lasse en tur med Strandsurfing. Der var god vind, men de havnede dog ikke på Sild.

På sædvanligvis havde vi naturligvis også vores diskussioner omkring vejvalg og vores interne konkurrencer.

Før vi tog afsted havde Carsten kørt de lækreste kort ud og lavet en stævnefunksionsliste. Han havde sat sig selv på som p-vagt. Det var uheldigt, fordi han kom sidst. Hvad "store drenge" dog kan mere sig med. De = Flemming og Anders, de brugte en stor del af onsdag eftermiddag på at køre frem og tilbage med alle bilerne, fem stk., der kom til at holde hulter til bulter, så Carsten ikke



kunne komme ind. De, der havde moret sig mest, var nok dem selv. Berit var sat på til at lave toiletter, hun byggede et i haven, som Carsten blev henvist til at benytte. Det var så godt vejr, at vi hver eftermiddag kunne være

på terrassen. Vi brugte en eftermiddag på terrassen, hvor flere blev klippet med en trimmer til stor morskab for andre, så begyndte naboen at kigge noget over til os.

Carsten havde den sædvanlige flaske rødvin med, den tog vi et billede af, og sendte en påkehilsen



til Læsø fra Rømø. Vi fik en påkehilsen retur fra Læsø, at de kun drak en øl af gangen.



Om mange år, måske ikke lige os to gamle, men mange andre, vil nok tænke tilbage på det år, vi alligevel kom til at løbe et corona-påskeløb. Et hyggeligt påskeløb, hvor vi alle sammen var vindere, og ingen blev konstateret **hibba**.

Tak til HTF fordi de gennemførte nogle dejlige dage med nogle gode løb på Rømø. Det var et anderledes påskeløb, men det gjorde ikke påskeløbet ringere om ikke bedre, end alle de andre påskeløb vi har deltaget i.

# Påskeløb på Læsø 2021

Af Britta Ank Pedersen

Hvor er det dejligt, at orienteringssporten er så fuld af entusiastiske og initiativrige folk.

Da det store påskeløb på Rømø blev aflyst for andet år i træk på grund af coronarestriktionerne, sagde Ole Lind på Læsø åbenbart til sig selv, at så skulle der altså ske noget andet. Og at det på Læsø godt kunne lade sig gøre at sammensætte et lille, coronasikkert arrangement. Han fik de gode Viborg-folk, der hvert andet år står for sommerløbet Læsø 3-dages med på ideen, og [Påskeløb på Læsø 2021](#) var en realitet.

Hans Jørgen og jeg meldte os straks til! Dels fordi vi fra sommerløbene ved, at Læsø Klitplantage er både fantastisk dejlig natur og udfordrende orientering, dels fordi vi efter de mange aflysninger trængte til at komme til et flerdages arrangement, der rent faktisk blev gennemført. Vi valgte denne gang luksusmodellen og at tage imod Ole Linds pakkeløsning med overnatning og bespisning på hans Strandgården Badehotel i Vesterø Havn. Et rigtigt hyggeligt sted, hvor der under normale omstændigheder ville have været morgenbuffet og aftensmad i restauranten i den trelængede, stråtækte bindingsværksgård, og vi kunne have fået vores eftermiddagskaffe i haven i det gode vejr, som der var på Læsø de fleste dage i påsken. Men det var naturligvis ikke muligt. I stedet nød vi vores bolig i et af de nye feriehusene i Strandgårdens have, hvor vi slappede af og kunne spise maden som take-away. Hele hotellet var optaget af orienteringsløbere, så en masse kendte ansigter fik vi set, selv om der selvfølgelig ikke var den sociale kontakt, som vi normalt har omkring gennemgang af baner og deling af dagens oplevelser i skoven.

Der var i alt fire løb ved stævnet. En fortræning uden tidtagning i form af en sprint i Byrum, som var tilgængelig i hele påskeugen, to skovetaper i Læsø Klitplantage fredag og lørdag og en sprint i Vesterø Havn søndag. De sidste tre løb med "selv"tidtagning via enten O-Track eller det nye system MapRun6.

Afviklingen af løbene havde meget karakter af de coronaløb, som vi har løbet så mange af det seneste år. Kort og løse postdefinitioner skulle vi selv have med i skoven (kortene var dog trykt i topkvalitet, og løberne fik dem udleveret samlet i kuvert i badehotellets reception), tidtagning skulle vi som nævnt selv stå for, og der var ingen løbsarrangører i skoven, så løberne skulle blot starte inden for den halve times interval, de enkelte klubber var blevet tildelt.

Sprinten i Byrum gik Hans Jørgen og jeg sammen torsdag eftermiddag, da vi var ankommet til øen. En hyggelig tur, hvor der også var indslag af skov midt på banen.

Også de øvrige løb gennemførte vi uden anden tidtagning end vores egen. Vi bruger ikke O-Track, og vi havde på forhånd bestemt, at vi ikke ville forsøge os med MapRun6. Dermed kunne vi, som ved de mange andre coronaløb, have fuldt fokus på den orienteringstekniske udfordring og på at nyde naturen. Her er der til gengæld også fuld valuta for pengene. Læsø Klitplantage er spændende orientering med bevoksede indlandsklitter, men uden det meget tætte fyrrekrat, som vi kender fra fastlandets klitplantager. Det er en oplevelse, der klart kan anbefales, og du vil sikkert få chancen til Læsø 3-dages i 2022.

For at vi kunne drøfte vejvalg efterfølgende, havde jeg tilmeldt mig D50, der havde samme bane som H60. For tiden går Hans Jørgen sine baner på grund af et dårligt knæ, så resultatmæssigt kunne jeg klare mig i den indbyrdes konkurrence 😊.

Til søndagens sprint i Vesterø Havn skulle vi blot varme op ca. 500 m fra hotellet til start og jogge af efter løbet tilbage igen og direkte ind under bruseren. Undervejs i løbet havde vi en post ved hjørnet af nabohuset, som vi havde kunnet holde øje med fra vores værelse lige fra morgenstunden!

Bortset fra løbene og dejlig afslapning, læsning, strikning og kortnørderi er der jo ikke så meget at opleve i coronatiden. Ingen cafébesøg, ingen besøg på saltsyderiet, i Læsø Bad eller på museet, ingen stimlen sammen med klubkammerater til fælles hygge og udveksling af oplevelser og drillerier. Der var i alt 18 Horsens-løbere med til stævnet – bl.a. en del 17-20-løbere, da junioreliteløberne var blevet opfordret til at bruge løbene til god træning.

En gåtur til isboden kunne det blive til, og søndag en tur rundt om Foldgårdsøen, som vi lige havde set et glimt af under lørdagens løb. På vej ud til søen stod jeg i kø halvanden time uden for coronatest-stedet i Byrum, hvor de helt havde undervurderet de mange påskegæsters behov for at få en coronatest, inden hverdagen meldte sig igen tirsdag. Der var ikke meget kviktest over det, og der var bestemt behov for en travetur til at få varmen bagefter!

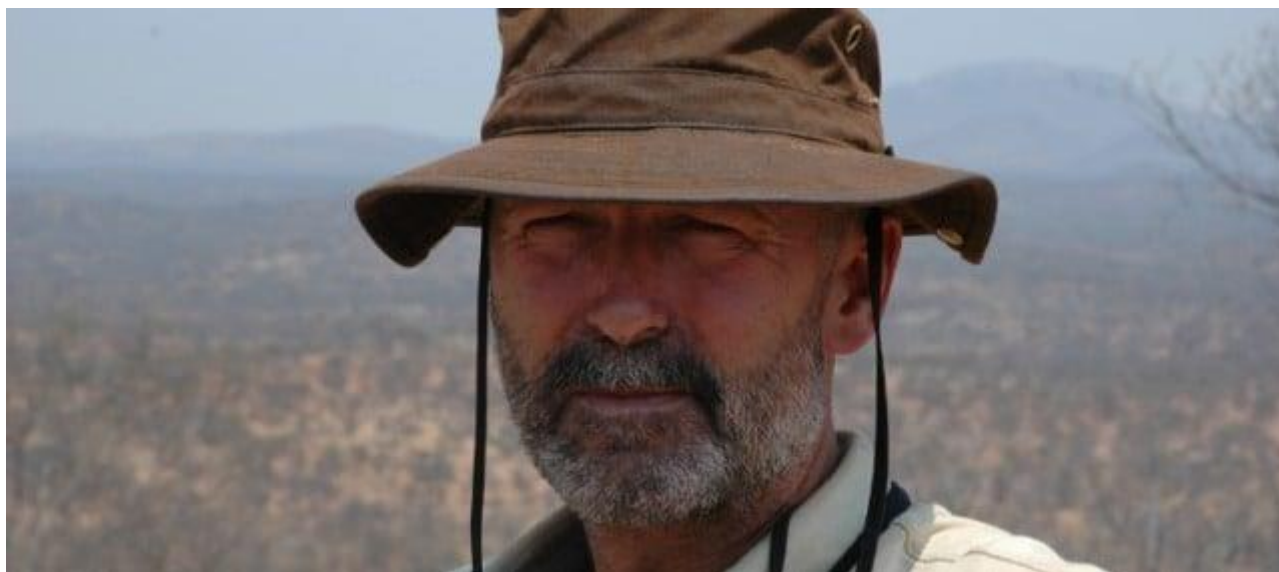
Mandag morgen, da vi skulle hjemad, faldt sneen tæt over Læsø, og den første færge var aflyst på grund af blæst. Men vi fik en fredelig tur over vandet til Frederikshavn midt på formiddagen og kunne komme godt hjem efter nogle dejlige, afslappende dage.

Tak til Ole Lind og hans Viborg-venner for initiativet og en god påskeoplevelse på Læsø.



*Hans Jørgen i klitterne ved Vesterø Havn under sprintløbet søndag i påsken. Vinden havde godt tag i regnjakken, men han holdt dog benene på jorden. [Foto](#): Løbets arrangør Ole Lind.*

## Klippet fra Facebook



Horsens OK tilknytter B.S. Christiansen som mentaltræner.

I bestræbelserne på at fastholde positionen som medaljetager ved hold-DM, har Træningsudvalget i Horsens Orienteringsklub truffet aftale med den tidligere elitesoldat, B.S. Christiansen.

Det har længe været tydeligt, at der særligt blandt klubbens ældre løbere, ligger et enormt uforløst potentiale og det har været baggrunden for engagementet med en af landets bedste mentaltrænere. På stævnepladserne hører man til stadighed løsrevne bemærkninger, hvoraf det tydeligt fremgår, at kun marginale uheldige omstændigheder har afskåret løberen fra en sejr og i stedet givet en placering sidst i feltet. Her er det klubbens forventning, at B.S. med sin erfaring fra anden elitesport, vil kunne bidrage positivt og sikre Horsens OK's seniorløbere stabile placeringer i den rigtige ende af resultatlisterne.

B.S. har udover sin karriere som professionel soldat beskæftiget sig med coaching i flere sammenhænge, bl.a. i cykelsport og fodbold og udtaler om karriereskiftet: "Cykling og fodbold ved jeg dybest set ikke en hujende fis om, men det er jo gået meget godt endda. Orienteringsløb har jeg selv dyrket, så mine forventninger er store. Jeg har endnu ikke hilst på løberne, men er blevet forsikret om, at der er tale om en talentmasse langt ud over det sædvanlige".

Aftalen med Christiansen er naturligvis en stor post på Horsens OK's trænerbudget, men er muliggjort via en heldig spekulation i bitcoins og udnyttelse af skattereglerne i den såkaldte "forskerordning". Aftalen træder i kraft 1. april 2021 og løber så længe påskeharen lægger æg i Åbjergskoven.

# Forprang hos OK Vendelboerne

## Af Tove Straarup

Min tid som Vendelbo fornægter sig ikke, så da jeg hørte om, at OK Vendelboerne inviterede til Forprang, måtte jeg slå til.

Nu er jeg jo ikke rigtig Vendelbo, siger Vendelboerne: "Du kommer jo fra Fraishavn (Frederikshavn). Og se, det er en ganske anden sag i en Vendelbos øjne. Man kan vel kalde Frederikshavns beliggenhed for Udkantsvendsyssel. Om det at være Vendelbo, sagde salig Peter Arildsen altid: "Jeg er ikke stolt af at være Vendelbo; jeg er taknemmelig!"

Og hvad er så Forprang? Ifølge Den Danske ordbog stammer ordet fra det nedertyske ord vorprank, og oversat er betydningen: "handel (til uofficielle priser) før den officielle åbning af et marked – betegnede tidligere ulovligt opkøb af landbrugsvarer uden for købstæderne med henblik på videresalg til højere priser". Hmm, hvad har det med orienteringsløb at gøre?

Det måtte og skulle jeg finde ud af, og jeg blev tilmeldt Forprang i Skagen Klitplantage og Bunken Plantage den 20. og 21. marts.

Vi – Susanne, Tage, Peer og jeg – lejede en lejlighed i Aalbæk fra fredag kl. 15 til søndag kl. 10. Vi har været der et par gange før. Det er et lejemål gennem Airbnb, og det fungerer bare. Ingelise, som værtinden hedder, er altid venlig og imødekommende. Vi får endda lov at komme tilbage for at spise frokost og tage bad, inden vi drager sydpå på trods af, at kl. har passeret 10 for længe siden ☺

På vejen nordpå tog vi en afstikker til Gug, for at Susanne og jeg kunne få garnlageret fyldt igen. Jeg tror, at jeg har garn nok til et år eller to, men man ved jo aldrig, hvornår det slipper op ☺.

Godt indkvarteret og efter lidt kaffe/kage-indtagelse gik vi en tur mod øst. Også for at tjekke, hvor vi skal bo til Skawdysten. Der har Ingelise nemlig ikke plads, så vi jagede Spurvevej 13 på vejen til stranden. Spurvevej 13 var der ikke??? OK, er der nogen, der tager os ved næsen? Nej, det har vi svært ved at tro om de gæve Vendelboere!



Tilbage i huset tjekkede vi adressen, og jo det var på Spurvevej 13, Aalbæk, jeg har bestilt plads til sommer. For at få ro i maven skrev jeg til Kirsten, som værten hedder, og indenfor en time var der svar. Hun bor Spurvevej 12. Den adresse tjekkede vi på næste gåtur, og den findes, hurra!!

Tilbage til Forprang. Både lørdag og søndag havde vi alle 4 starttider inden for et kvarter, hvilket jo er meget komfortabelt. Vi kørte dog i to biler, så ingen skulle stå og fryse, fordi man ikke kunne komme ind i bilen.

Vi blev mødt med en næsten almindelig start. De eneste forskelle var den manglende mængde løbere og startpersonalet. Startpersonalet var kraftigt minimeret; der var to. Den ene gav os postdefinitioner, og den anden holdt øje med, at vi kun fik et kort med i skoven. Starttiden klarede vi selv ved hjælp af det store startur.

Undervejs i starten blev vi i den grad beroliget af, at få oplyst, at der var trykt baner på begge sider af kortet. Støn, tænk om vi kom ud på en forkert bane ☹. Heldigvis havde vi Bunken Klitplantage på bagsiden af Kirkemile-kortet om lørdagen og omvendt søndag, så det gik ikke så galt. I mål blev vi mødt af personale nr. 3. Om søndagen så vi også en p-vagt. Det var ganske vist den samme som

havde mål, men det er nu alligevel flot at afvikle et arrangement med så få officials. Det kunne vi måske tage med i fremtiden.

Jeg har stadig ikke regnet ud, hvorfor der var tale om Forprang. Da jeg sendte startafgiften sendte jeg godt nok 120 kr. for lidt i håbet om, at jo tidligere jeg betalte, des billigere blev det, eller vi kunne i hvert fald handle om det, når nu der var tale om Forprang, men nej. Jeg fik en mail fra Kjeld Arildsen, at godt nok så vi unge ud, men at løbe til ungdomsstartafgift kunne vi ikke 😊. Det var da ellers godt forsøgt, ikke!

Hvorfor løbet overhovedet blev sat i søen??

OK Vendelboerne var klar til at afvikle Nordjysk2dages den 15. marts 2020, og som alle nulevende aldrig glemmer, blev Danmark lukket ned 4 dage før, og løbet aflyst. Hvad stiller man så op med 5000 kort, trykt til 3 løb – man laver selvfølgelig et 2 dages-løb året efter, og bruger bagsiden af de i forvejen trykte kort til at trykke nye baner. Genialt og på nudansk bæredygtigt!

Tak til OK Vendelboerne for en god oplevelse i mit gamle "hjemland", der endda har sit eget flag og i den grad også sit eget sprog!



Vendelbrog



Oversæt selv

# 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