

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

50. årgang . nr. 258 . oktober 2021



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

## Medlemsregistrering og -ændringer

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

## Indbetalinger

*Kontingent, overskud lørdagsløb, klubaf-  
tener 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 og vedligehold

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

## Materielforvalter

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 januar og  
deadline er 9. januar 2022



**Forside:** Camilla Søggaard – guldmedalje  
til EM i MTBO. Horsens OK – bronze-  
medalje i DM Hold.

# Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

## *Efterårsferieuge er klubturuge*

Medens de sidste linjer forfattes til denne "Formanden har ordet", er vi på klubtur i Oksbøl, 3 dage med orienteringsløb og socialt samvær. Med træningspas i svære og udfordrende skove og klitter – altid en fornøjelse at læse kurvedetaljer og holde retning i de sandede og bakkede klitområder.

Efterårsferieugen er ensbetydende med klubtur, og at det ikke blev Sverige i år, gør ikke oplevelsen mindre.

Kan derfor kun opfordre til, at man allerede nu reserverer uge 42 i 2022, så man ikke mister muligheden for gode dage med orienteringsløb, samt gode dage med samvær med andre fra klubben.



## *Medlemsmødet*

Oktober startede med fin deltagelse til medlemsmødet, hvor et par gode punkter på programmet gav lejlighed til, at vi kunne dele information og holdninger om klubben og klubbens videre udvikling. Særlig værdt at nævne er, at vi nu påbegynder renoveringsarbejdet af klubhuset, hvor Ole Søgaard og Eigil Nielsen står i spidsen for at sikre, at vi udfører arbejdet i den rigtige rækkefølge, og at vi holder omkostningerne indenfor det afsatte budget.

I den forbindelse søges der efter frivillige, der kan bidrage til de forskellige opgaver. Se opslag i klubhuset om de forskellige opgaver der skal udføres.

## *Supertirsdag*

Med de sidste restriktioner ophævet er det også tid til at se fremad og genoptage de begivenheder, der kendetegner et godt klubliv: "Klubbens Dag" er lige rundt om hjørnet. Hold øje med opslag og få sat kryds i familiekalenderen. Tirsdagsvagterne har været afholdt i større eller mindre omfang, her er det nu tid til, at vi kan få det helt tilbage til normalen.

Det samme gælder Supertirsdag, hvor vi første tirsdag i måneden byder alle indenfor til et varmt måltid efter turen i skoven. Der er reelt en mulighed tilbage i år – 7. december – så har du mod på at agere kulinarisk madsnedker, så meld dig gerne direkte til undertegnede.

## *Årets sidste mesterskaber er lige om lidt*

Med den mørke tid foran os er det også tid til at deltage i de sidste mesterskaber i år. DM Nat afholdes i Hvalsø Skovene sydvest for Roskilde lørdag den 13. november. Dette danmarksmesterskab kan med fordel bruges som opvarming til klubmesterskab nat, der er kalendersat den 25. november, og foregår i Night Champ regi i Moesgaard.

## *Klubtøj*

Sidst er det værdt at nævne, at om ikke så længe åbnes der op for en ny runde til bestillinger af klubtøj. Vi har været forbi vores gode sponsorer og tilmed fået en ny tøjsponsor (mere følger) på tøjet. Hold øje med hjemmesiden, hvor nærmere information følger, og du kan sikre dig lækkert klubtøj fra Trimtex – klar til en ny sæson i skoven.

– vi ses i skoven

# Nyt fra ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Efteråret er her og tirsdag den 2. november starter vintertræningen! – Vi begynder med et natorien-teringsløb i Åbjergskoven.

## **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.

Vi træner på tre hold:

- Skovfræserne og de mindste stifindere, dvs. fra 0. klasse til 10/11 år, træner indenfor i gym-nastiksalen og somme tider udenfor. Træningen består af forskellige lege, der styrker grund-formen. 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 aktiviteter. Træner Laura Holm Nielsen.
- For de ældste stifindere og konkurrenceløbere, dvs. fra 10/11 år og op til ca. 13 år, er der udendørs løbetræning. Vi arrangerer en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er målrettet aldersgruppen. Det kan være forskellige (løbe)-lege, stafetter og orienterings-øvelser: Trænere Erik Thesbjerg og Ella Klærke Mikkelsen.
- For de ældste konkurrenceløbere og for ungdomsholdet er der også udendørs løbetræning. Her løbes især intervaller; af og til varieres med orienteringsløb eller alternativ træning. Alle kan være med uanset tempo. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Træ-ner Jacob Klærke Mikkelsen.
- Forældre og andre voksne løber en runde fra skolen i grupper opdelt efter tempo og længde.

## **Vintertræning – torsdag**

Om torsdagen skifter træningen til orienteringsløb. Ideen bag skiftet er, at vi også skal træne orien-teringsteknik om vinteren, og når det er mørkt, må det blive natløb.

Orienteringsløb torsdag aften betyder natløb, altså orientering i mørke. Natorientering skærper dine orienteringsfærdigheder, så du bliver en bedre orienteringsløber også om dagen! – og natoriente-ring er lidt af et eventyr.

De fire torsdage i november deltager vi i natløbsserien Night Champ, der i efteråret arrangeres især i Aarhusområdet, derefter skal vi to torsdage til Vejle og løbe sammen med løberne fra OK Snab, in-den vi slutter sæsonen af den 16. december i klubhuset.

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. Forældrene kan også deltage i Night Champ. Til Night Champ er den letteste bane D/H-12 på let ni-veau. Til de natorienterings-træninger, vi arrangerer i samarbejde med OK Snab, vil der være baner på mellemsvært og svært niveau.



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

Om torsdagen vil der af og til være **fællesspisning** og teoretiske oplæg, næste gang er den **16. december** efter træningen, se kalender og ugemail for opdateringer til planen. Mødestedet vil være forskellige steder, så hold øje med hjemmeside og ugemail for nærmere information.

I Horsens OK løber vi 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.

### ***Træner-situationen***

Vi har igen haft udskiftning blandt trænerne. Alberte Thyssen har valgt at stoppe som træner.

Ungdomsafdelingen siger stor tak for den store indsats Alberte har ydet!

At Alberte stopper betyder, at vi mangler en torsdagstræner til de ældre løbere. Vi klarer os foreløbig igennem uden træner, da vi resten af året løber natløb, men i det nye år mangler vi en torsdags-træner – sig endelig til hvis du har lyst til at bidrage som træner. Vi tager en snak med dig inden du starter. og sikrer, at du får mulighed for at indgå i den trænerrolle, der passer til dig!

Til gengæld kan vi byde velkommen til Ella Klærke Mikkelsen som hjælpetræner. Ella vil sammen med Erik Thesbjerg stå for det midterste hold til vinterens tirsdagstræning.

### ***Ungdomsgrupper i 2022 med første kursus i november 2021***

U1: Årgang 2009, 2010 og 2011

U2: Årgang 2006, 2007 og 2008

Junior: Årgang 2002, 2003, 2004 og 2005

Ungdomskurserne giver gode oplevelser, og er vigtige, fordi ungdomsløberne knytter kontakter med løbere fra de andre klubber, hvilket gør deres oplevelser med sporten sjovere. Desuden løber de en masse orienteringsløb, og derfor udvikler det løbernes orienteringsevner.

Efter et langt Corona år, hvor ungdomskurserne ikke har været gennemført efter planen, håber vi, at det kan lykkes denne vinter.

De første kurser er allerede i november/december:

- 📌 U1-kurset arrangeres af Aalborg OK den 20.-21. november. U1-kurset arrangeres af forældre, hvilket betyder at forældre gerne må tage med på kurset. Faktisk er det vigtigt, at forældrene bidrager til at sikre, at børnene er trygge på turen, og bidrager med turens mange opgaver.
- 📌 U2-kurset: arrangeres denne gang sammen med Sydkredsen i Silkeborg den 19.-21. november.
- 📌 Junior-kurset arrangeres i Oksbøl den 3.-5. december, og er fælles for alle tre kredse

Hold øje med din mailbox for information om de næste kurser efter nytår!

### **DM Hold**

Ungdomsafdelingen var stolte af at kunne stille 27 ungdomsløbere til DM Hold på Møn.

Det var ikke lige så mange som til DM hold i Als Nørreskov i 2019, men det var noget længere væk, og vi har været igennem en Corona-periode, hvor vi har mistet nogle ungdomsløbere.

Men 27 ungdomsløbere var flere end de 19 og 22 ungdomsløbere, vi kunne stille i henholdsvis Kjellerup og Rold Skov/Rebild Bakker.

Ungdomsafdelingen var således stolte af at bidrage til bronzemedaljen!

### **Landsholdsudtagelser**

Theresa Skouboe og Jacob Klærke Mikkelsen er udtaget til U-18 landsholdet i efteråret.

Udtagelsen gælder 2 træningssamlinger i efteråret.

Den første samling var i efterårsferien fra den 15.-20. oktober til Gøteborg.

På denne samling fik løberne erfaringer med fremmed terræn og arbejdede med en plan for deres vintertræning.

Den anden samling er i Danmark fra den 26.-28. november, hvor der ud over orienteringsteknikken vil være fokus på kost.

Vi ønsker Theresa og Jacob tillykke med udtagelsen!

Elanor Henriksen og Jonas Kokholm løber også orienteringsløb på et seriøst niveau, men blev altså ikke udtaget til U-18 landsholdet denne gang.

Billederne (på næste side) er fra en træningslejr i Strømstad i Sverige gennemført i september, hvor det orienteringstekniske blev arrangeret af Kristian Vad. Kristian er tur-/talentræner i klubben og arrangerer træninger på et rigtigt højt og udviklende niveau. 6 ungdomsløbere var med på turen, som blev udbudt blandt talentløberne, dvs. løbere som kan gennemføre svære baner.



### **Frivillighed**

Ungdomsudvalget består lige nu af Irene Mikkelsen, Andrea Höhnke, Christian Bøje, Runa Iversen, Troels Nielsen, Bettina Mikkelsen og undertegnede.

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

Vi ses i skoven!

## **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**

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus



# Nyt fra Træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Orienterings-Danmark er ved at ligne sig selv igen – og tak for det! Det er fantastisk at se alle de glade løbere sammen igen omkring både trænings- og konkurrenceløb.

Siden sidste nummer af Udløberen har der været afviklet flere mesterskabsløb, hvor seniorløbere fra Horsens OK fandt vej til præmieskamlerne:

## ***JFM Stafet 21. august i Hastrup Plantage***

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1 | D50 | Mette Ellegård Kokholm, Susanne Loft Thyssen og Rikke Holm |
| 1 | D60 | Tove Straarup, Susanne Baun og Britta Ank Pedersen         |
| 3 | H50 | Mads Mikkelsen, Allan Thesbjerg og Per Mønster Jørgensen   |

## ***JFM Lang 22. august i Frederikshåb Plantage***

- |   |     |                     |
|---|-----|---------------------|
| 1 | D45 | Irene K. Mikkelsen  |
| 1 | D50 | Rikke Holm          |
| 3 | D50 | Berit Harfot        |
| 2 | D60 | Britta Ank Pedersen |
| 2 | D65 | Susanne Baun        |
| 3 | D70 | Elin Holm Jensen    |
| 1 | D80 | Aase Thyssen        |
| 1 | H55 | Kent Kragh          |
| 1 | H70 | Peer Straarup       |
| 3 | H75 | Tage Baun           |

## ***DM Mellem 28. august i Grejsdalen***

- |   |     |              |
|---|-----|--------------|
| 2 | D50 | Rikke Holm   |
| 1 | D80 | Aase Thyssen |
| 2 | H55 | Kent Kragh   |

## ***DM Stafet 18. september i Blåbjerg Plantage***

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1 | D50 | Susanne Loft Thyssen, Berit Harfot og Rikke Holm |
| 2 | D65 | Susanne Baun, Trille Ditlevsen og Tove Straarup  |

## ***DM Lang 19. september i Stråspø***

- |   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| 3 | D45 | Irene K. Mikkelsen |
| 3 | D50 | Rikke Holm         |
| 3 | D70 | Elin Holm Jensen   |
| 1 | D80 | Aase Thyssen       |

## ***DM Hold 3. oktober i Klinteskoven***

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 3 |  | Horsens OK (se separat omtale andet sted i bladet). |
|---|--|---|

Stort tillykke med alle de flotte resultater.



De mange mesterskabsløb har betydet, at der i en periode har været langt mellem vores lørdagsløb. Nu er tingene dog tilbage ved normalen, og vi kan (sandsynligvis) tilbyde træningsløb hver lørdag frem til juleferien.

Der arbejdes på terminslisten for 2022, som forventes offentliggjort omkring årsskiftet. Det ligger dog fast, at vi også i 2022 vil starte med de traditionelle åbent-hus løb fra klubhuset hver lørdag i januar og februar. Vil du gerne være arrangør på et af disse løb, så kontakt allerede nu undertegnede for at komme på listen.

Vi får brug for alle gode kræfter til afvikling af træningsløbene i 2022, og for at støtte arrangørerne afholder vi i november kurser i banelægning og i brug af Condes.

Banelæggeraftenerne er 15. eller 22. november og indbydelsen ligger allerede på klubbens hjemmeside. Condes-kurset er 29. november og en indbydelse er offentliggjort på hjemmesiden.

Slutteligt vil jeg minde jer om at huske tilmeldingen til klubmesterskabet i nat-orientering, som afvikles ved Night Champ-løbet torsdag 25. november i Moesgaard.

Rigtig god vintersæson til alle!



# Tanker efter medlemsmødet

Af Lars Wulff Sørensen

Ja. Vi har faktisk haft et medlemsmøde med en meget høj gennemsnitsalder og ikke mange medlemmer, som ikke har været medlem af klubben de sidste 25 år. Dog var der 2 ungdomsløbere som deltog. Bestyrelsen havde håbet på, at der var lidt flere med under 25-års medlemskab, som deltog.

Nu er det jo let at være bagklog, men her kommer lidt betragtninger fra et medlem med 45-års medlemskab.

Et af punkterne på mødet var, at klubben skal have ny formand på næste generalforsamling, og det skal være en formand som er yngre end den "ældgamle formand"☺ vi har nu.

Jeg mener nu godt, at vi kan have en formand på 50+ (kvalificeret emne eksisterer – og det er ikke mig).

Det er vigtigt, at det er en formand, som kan favne hele klubben, og det er svært med de mange aktiviteter, som heldigvis findes i klubben, og som noget helt nyt i år må der godt foregå flere konkurrerende arrangementer på samme dag.

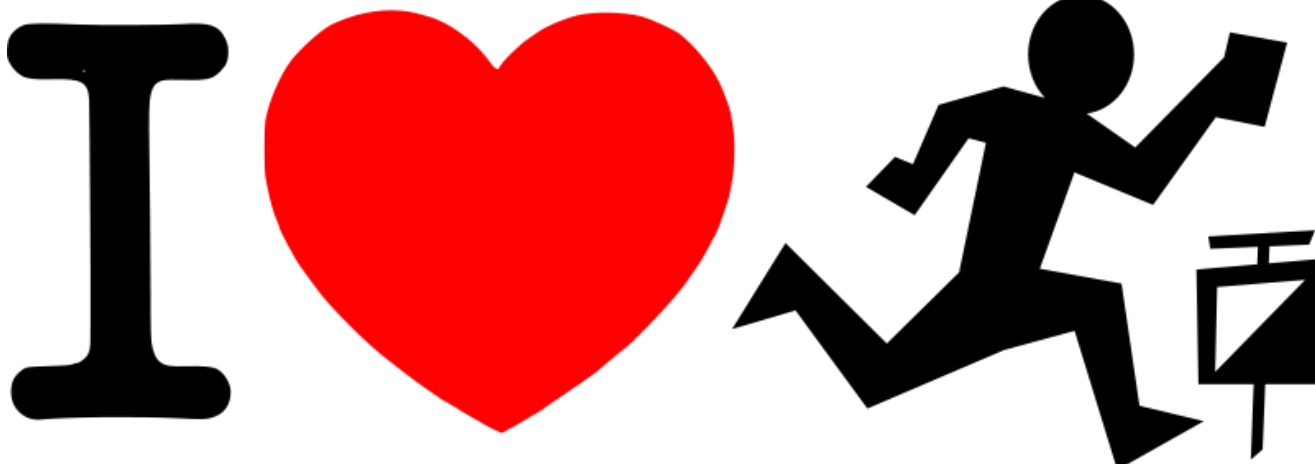
Forslag til kurser efterlyses. Lad mig erindre om, at der faktisk er et kursus i november rettet mod arrangørerne af lørdagsløb. Ikke et decideret banelæggerkursus, men lidt om hvordan man måske kan gøre banerne lidt bedre og meget mere. Tidligere har vi haft foredrag, og det kunne også være en mulighed.

Divisionsfinalen var en succes for klubben, men meget tyder på, at sjællandske klubber vinder, når løbet er på Sjælland, og jyske klubber vinder, når løbet er i Jylland (digt selv videre på historien). I 2022 foregår det i Gråsten.

Klubfest må nu ikke længere hedde klubfest. Det skal hedde klubdag, men det skal nu ikke afholde mig fra at deltage. Jeg vil ellers så gerne vise mine klubkammerater, at jeg har noget fint tøj uden huller.

På medlemsmødet hørte jeg et enkelt ønske om, at vi selv skulle afholde klubmesterskabet, som vi tidligere har gjort. Jeg er selv med i det udvalg, som bestemmer det, så mon ikke vi drøfter det.

Men det hele rimer jo på frivillighed.



# Velkommen og farvel

## Af Carsten Bai

Har du skiftet e-mail adresse eller andet i din medlemsprofil, 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 kontingentoprævningen eller andre vigtige beskeder fra klubben.

### Velkommen til

Eva Hammervig	Barrit	1960
Erik Høj Hansen	Horsens	2009
Nikola Ivanov	Horsens (Bulgarien)	2002
Erling Olesen	Stouby	1962
Aksel Høj Hansen	Horsens	2014



### Farvel til

Anne Sofie Kudsk Nielsen	Løsning	2005
Asger Hjort Nielsen	Løsning	2004
Christina Kudsk Nielsen	Løsning	1974
Jakob Hjort Nielsen	Løsning	2007
Lars Nielsen	Løsning	1972



# Nyt fra veteranerne

Af Ole Christensen

Her i august, september og oktober har der været god aktivitet blandt veteranerne, ja vi har faktisk været langt omkring.

Efter turen rundt om Gyllingnæs midt i august gik turen til Lille Malund, den meget smukke have nær Klovborg. Her fik vi en beretning om, hvorledes haven i sin tid blev skabt ude på de magre jorde og til



den i dag, igennem hårdt arbejde, nu er en harmonisk anlagt åben have på ca. 25.000 m<sup>2</sup>, som besøges af mange mennesker hvert år.

Vi har 2 særdeles aktive veteraner fra Fyn, Palle og Holger, som hver torsdag, eller næsten hver torsdag deltager i vores aktiviteter. I begyndelsen af september kunne Palle byde velkommen til Kerte-



minde, hvor vi først spiste fynsk morgenbord i et smukt område nær Munkebo og derefter guidede

Palle os igennem det gamle Kerteminde med byens mange skønne bygninger og tilhørende historier. En solrig dag i det fynske som sluttede med frokost ved Skovpavillonen.

Midt i september skulle vi prøve kræfter med noget for os helt nyt, nemlig fiskeri i Fyel Mose nær Vestbirk. Efter indtagelsen af morgenkaffen på stedet, blev vi grundigt instrueret i, hvorledes vi skulle gribe opgaven an. Ikke så mange veteraner havde åbenbart hørt godt efter, og selv om fiskene sprang det bedste, de havde lært, fangede vi kun 5 fisk i alt.



Aranka blev vinder med en ørred på 54 cm, men også Kirsten, Hanne, Troels og Naoko fik bid.

23. september havde Tove og Peer arrangeret en tur til Trelde Næs, hvor vi travede en tur i det smukke område, og siden indtog vores medbragte klemmer i sheltere, og heldigvis for det, da regnen



på det tidspunkt stod ned i stænger. Men alligevel en skøn tur til området på den anden side af Vejle Fjord.

Så gjaldt det en tur til Endelave med indlagt traktorkørsel til nordkysten af øen. Selv om vejret var lidt svingende i "kvalitet" blev det alligevel en god tur, som Aase og Jørgen havde planlagt, og vores mad-



pakke blev i hvert fald spist i tørvejr, da vi havde fået et sommerhus stillet til rådighed til den del af turen.

Endelig har vi besøgt Giveegnens Museum, hvor vi, i den gamle skolestue og med Hr. Lærer Larsen ved katederet, fik lært at synge, læse og skrive. Skrivningen foregik på de i sin tid anvendte tavler



med griffel. Vi fik også en fin guidet rundtur i det overraskende store og godt indrettede museum, som stærkt kan anbefales, hvis man kommer forbi Give.

Efter et således travlt veteraneftår går vi nu ind i en lidt mere rolig periode, hvad aktiviteter angår, og hvor aktiviteterne mestendels vil være i klubhuset, men det glæder vi os da også til.

Løvfald venter, og det giver som sædvanlig lidt arbejde udendørs de næste par arbejdsdage, men det klarer vi sikkert...

# DM hold på Møn

Af Tommy Jakobsen

Som det sikkert er alle bekendt, så lykkedes det Horsens OK at løbe en bronzemedalje hjem ved DM hold finalen, søndag den 3. oktober i Klinteskoven ved Møns Klint.

Et af punkterne på listen over klubbens visioner lyder: "Horsens Orienteringsklub vil til stadighed være i orienteringssportens øverste division og deltage i landsfinalen". Vi gjorde det i 2017, i 2019 og nu igen i 2021, så det kan umiddelbart forekomme, at være en vision som er let at op-



Horsens OK pt på 4. pladsen – Bekymring hos træningsudvalgsmedlemmerne



SÅ er Thomas og Andrea kommet i mål og Horsens OK er nr. 3 og træningsudvalget finder det helt store smil frem.

tigste harer i skoven. Der er mange i vores respektive aldersklasser, som er hurtigere end os, så vi stillede begge op i H45B-klassen, hvor 3 løbere fra hvert hold potentielt kan give point. Fra Horsens OK havde vi 4 mand i denne klasse – så var vi garderet, hvis en af os skulle dumme sig og blive diskvalificeret. Præcist dette skete for mig, så jeg håbede inderligt, at mine 3 holdkammerater ville gøre det godt. De to kom fint i mål, og som en af stævnets sidste løbere kom også Thomas godt i mål og med netop det point han hentede, byttede vi plads med Pan og rykkede op på bronzepladsen. Kort efter kom Andrea Höhnke (der var flyttet til D40) i mål til et af dagens største bifald, da hun endegyldigt sikrede os medaljen.

fylde. Det er dog slet ikke tilfældet, og jeg tror, at alle erkender, at der skal præsteres ekstraordinært for at holde klubber som Silkeborg OK og OK Pan bag sig.

Regelsættet for divisionsturneringen favoriserer den klub, som formår at stille med et stort hold med god aldersspredning, og her er vi rigtig gode. Vi er en mindre klub end de to førnævnte, men evner gang på gang at mobilisere et større og bredere hold. Det er fantastisk godt på flere måder. Det giver nogle gode sportslige resultater, men vigtigere endnu, så er det med til at fremme en positiv og aktiv klubkultur, hvor alle vore medlemmer kan bidrage – unge, ældre, elite og motionister. En enkelt lille episode fra finalen på Møn illustrerer dette forhold vældig godt:

Som de fleste vil vide hører Thomas Nikolajsen og dette indslags forfatter ikke til de hurtigste

Jeg kunne nævne mange af vore dygtige løbere som hentede flere points end Thomas og Andrea, men netop de to blev på dagen billedet på, at dette virkelig er en HOLD-konkurrence, hvor alle kan bidrage til det samlede resultat.

Kvalifikationen til finalestævnet og pladsen på sejrsskamlen er præstationer, som ikke kommer af sig selv. Forud for begge divisionsmatcher og finalen har rigtig mange medlemmer lagt et enormt stykke arbejde i opbygningen af holdene og i at forberede vore løbere til de forskellige terræner. Der har været mange nye løbere med, og de er blevet grundigt instrueret i rutinerne omkring et konkurrenceløb, og dette forberedende arbejde har tydeligvis været succesfuldt.

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

Stort tillykke til os alle med den flotte placering.



En stolt formand

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS



# Camilla nu også europamester på langdistancen

Klip fra diverse medier

## *Fra Horsens OK's hjemmeside*

I disse dage (8.-10. oktober 2021) afvikles der EM i MTBO i Portugal, og det danske landshold er på plads med store forhåbninger efter de mange guldmedaljer ved VM i Finland i juni.

## *Bronze på mellemdistancen*

I går torsdag blev der kørt mellemdistance i et teknisk krævende terræn. Camilla kørte et godt disponeret løb, men laver et forkert vejvalg til post 5, hvorved hun mister ca. 1 minut. Dette formår hun ikke at indhente på resten af banen, og kommer i mål som treer i tiden 45.28 minutter.

Camilla er OK tilfreds med sit løb. Hun giver udtryk for, at hun kørte et kontrolleret løb med god kortkontakt; men hun følte ikke, at hun havde power nok i benene til at køre så hurtigt, som hun gerne ville. Vinderen blev Nikoline Splittorff, der er Camillas landholdskollega, i tiden 44.55 minutter.



## *Guld på langdistancen*

Camilla er jo regerende verdensmester på langdistancen, så i dag skulle hun skulle revanchere sig på denne distance. Hun var klar over, at der skulle køres sikkert, men også mere aggressivt end på mellemdistancen, hvis det skulle lykkes. Hun lykkedes stort set med de rigtige og sikre vejvalg, og hun kørte virkelig på. Hun indhentede en stor del af sine tidligere startende konkurrenter, og havde derfor en rigtig god fornemmelse. Først på den allersidste del af løbet tog hun den lidt mere med ro for at være helt sikker på vejvalgene. Hun kom i mål til en sikker guldmedalje i tiden 91.02 minutter godt 2 minutter foran Veronika Kubinova fra Tjekkiet og yderligere ca. 1 minut foran gårsdagen vinder Nikoline Splittorff.

Så nu er Camilla både Europa- og Verdensmester på den lange distance i MTBO 2021.

### **Verdensmester i orientering – nu hjælper hun unge med at finde vej**

Camilla Søgaard er europa- og verdensmester i »en af Danmarks hemmeligste sportsgrene« mountainbike-orienteringsløb. Til daglig bruger hun sporten aktivt i sit arbejde, hvor hun viser unge, at fritid kan blive til fremtid.



Camilla Søgaard blev verdensmester for første gang i 2018. Til daglig arbejder hun som projektkoordinator på Syddjurs Ungdomsskole. Foto: Mark Sigety Bøje

*»Mountainbike-orientering handler mest af alt om at tage de rigtige vejvalg.«*

Sådan indleder Camilla Søgaard sin beskrivelse af den sport, hun har dyrket siden 2009.

*»Det jeg synes, adskiller mountainbike-orientering fra et almindeligt mountainbike-løb er netop det der med at være i stand til at læse et kort, og kunne tage de gode beslutninger, mens pulsen er mega høj. Man kan ikke bare proppe hovedet under armen og køre afsted.«*

#### **Hvad er mountainbike-orientering?**

Mountainbike-orientering eller MTBO er orienteringsløb på mountainbike. MTBO hører under Dansk Orienterings Forbund, og kører man MTBO i klub eller på international niveau, så er der typisk tre distancer eller discipliner som køres: Sprint (20 min), mellem distance (50-60 min) og lang distance (100-120 min).

MTBO-løb under Dansk Orienterings Forbund afholdes i skov eller lignende terræn, og køres naturligvis på mountainbike. De angivne poster findes i bestemt rækkefølge. Den største forskel på en traditionel mountainbike, og den der bruges orientering er kortholderen, der monteres på cykelstyret.

Hvis du vil vide mere om mountainbike-orientering kan du finde masser af information på MTBO-Danmarks Facebook side eller på o-service.dk. Kilde: mtbx.dk.

Mountainbike-orientering er, som navnet indikerer, en blanding af traditionelt mountainbike-løb og orienteringsløb. Camille Søgaard har stort set vundet medaljer ved hvert eneste mesterskab siden

2013, og blev verdensmester for anden gang i sommer. Den seneste medalje fik hun lørdag den 9. oktober, hvor hun vandt EM-guld.

Ifølge Camilla Søgaard er hemmeligheden bag de gode resultater først og fremmest evnen til at tage de gode valg i pressede situationer. Den beskrivelse vækker genklang, når hun fortæller om sit arbejde på Syddjurs Ungdomsskole. Hun er projektkoordinator for 7. klasse op til 18 år, og planlægger forskellige aktiviteter og ture for de unge. Når det kommer til arbejdet med de unge gælder det, ligesom med hendes sport, at det handler om de rigtige vejvalg.

### **Fritid som fremtid**

På Syddjurs Ungdomsskole arbejder de ofte under hashtagget #fritidkanblivefremtid, som en af Camilla Søgaard kollegaer kom på i sin tid. Det mantra illustrerer på mange måder hendes eget liv med mountainbike-orientering.

*»Nogle af de ting, man måske prøver i ungdomsskolen, kan jo godt gå hen og inspirere dig til at blive dygtigere, og det kan få stor betydning for resten af dit liv. Jeg blev selv inspireret på efterskolen.«*

Derfor forsøger hun også at inspirere de unge.

*»Vi laver mange forskellige ting i ungdomsskolen, som kan blive ens fremtid, og jeg håber da helt sikkert også, at mine erfaringer, kan inspirere nogen til at tænke: jamen, hvis jeg giver den en skalle, så kan det måske være mig, der bliver den næste store til et eller andet.«*

Camilla Søgaard fremhæver, at det på ingen måde behøver at være en sportsgren, de unge dygtiggør sig i. Det gælder alle former for interesser som de unge kan møde op med eller støde på i forbindelse med ungdomsskolen.

*»Hvis der er nogen, der synes det er mega fedt at tegne eller redigere video eller lyd. Det tænker jeg da, man kan blive ligeså succesfuld med – hvis ikke endnu mere, og få en karriere ud af.«*

### **Træner i Mols Bjerge**

I det hele taget trækker Camilla Søgaard ofte på sine erfaringerne som atlet, når hun er på arbejde. Personligt har hun altid skulle balancere, prioritere og planlægge sin hverdag, så der både var tid og plads til arbejde og idræt. Det har givet hende nogle egenskaber, som hun bruger til daglig.

*»Det med ligesom at kunne sige: hvornår er det vigtig, jeg får løst den ene opgave kontra den anden. Det gør jeg rimelig meget i mit arbejdsliv.«*

I forhold til sig selv er det især den mentale styrke sporten har givet hende, hun lægger vægt på. Det kommer eksempelvis til udtryk, når hun i efterårsferien tager til Paris med 50 unge fra Syddjurs Ungdomsskole.

*»Det med ligesom at kunne være kølig i nogle pressede situationer. Det tror jeg også helt klart er noget jeg kan overfører fra min sport. Der kan man sige, at jeg jo faktisk også finde vej i Paris, så der kommer min gode kortforståelse forhåbentlig til sin ret,« siger hun med et smil.*

Generelt er Camilla Søgaard glad for kort, og undgår så vidt muligt GPS'en. Hun cykler på arbejde hver dag – fra Egå til Hornslet – en tur der tager hende godt 30 minutter hver vej. En gang imellem træner hun i Mols Bjerge, blandt andet på Agri-bakken. Hun deltager nemlig i konkurrencer over hele verden – i vidt forskelligt landskaber, og derfor er det også vigtig for hende at træne i forskelligt terræn.

*»Der er ikke bygget spor, men der er naturlige spor, og det synes jeg også er fedt. Jeg har for eksempel cyklet rigtig meget i Marselisborg skov i Aarhus, hvor der er masser af mountainbikespor. Så det kan helt sikkert noget andet.«*

### **Den hemmelige sport**

Camilla Søgaard har endnu ikke haft de unge med ude at køre mountainbike-orientering. Der er dog flere af de unge, der har været henne og spørge, om det virkelig kan passe, at hun er verdensmester.

*»Jeg tror måske ikke lige, vi kommer til at køre mountainbike-orientering lige foreløbig, men det kunne da være meget fedt. Jeg har til gengæld planer om, at vi her på kontorgangen skal lave noget, så de også kan prøve det.«*

I den nærmeste fremtid vil hun dog bruge krudtet på noget ganske andet. Der er nemlig kommunalvalg inden længe, og det er noget de har stor fokus på på ungdomsskolen. Blandt de unge er der nemlig ikke den samme valgdeltagelse, som hos andre, og det vil Syddjurs Ungdomsskole gøre noget ved.

### **Fra Dansk Orienterings-Forbund**

#### **MTBO-EM: Guld og bronze til danske kvinder**

**Af Erling Thisted**



Foto: Nina Hoffmann og Katja Brunstedt

Camilla Søgaard blev lørdag eftermiddag europamester på langdistancen ved EM i Portugal. Og hun var ikke den eneste dansker, der skulle have medalje. Også gårsdagens europamester fra mellemdistancen, Nikoline Splittorff, var godt kørende og vandt bronze.

Efter knap 30 kilometer i den portugisiske skov kørte Camilla Søgaard i mål i tiden 91.02 min. – to minutter hurtigere end dagens sølvvinder, Veronika Kubinova fra Tjekkiet, mens Nikoline Splittorff var yderligere godt et minut efter.

*Jeg kørte godt i dag. Jeg har ikke lavet nogen fejl og så i hvert fald næsten alle de gode vejvalg. Jeg tabte lidt tid mod slutningen, men det var for at tage den ro og være sikker på ikke at tabe tid, sagde Camilla Søgaard efter sit mesterskabsløb.*

Camilla Søgaard kan nu kalde sig både verdens- og europamester på den barskeste MTBO-distance efter hun også vandt VM-guld i Finland i juni.

Cæcilie Christoffersen sluttede lige uden for podiet på en syvendeplads, mens Birka Øhlenschläger Nielsen udgik med fejlklip.

Dagens langdistance var også sidste afdeling af MTBO-World Cuppen og med sejren kørte Camilla Søgaard sig op på den samlede andenplads, mens Nikoline Splittorff flotte EM betyder, at hun slutter på fjerdepladsen. Cæcilie Christoffersen blev nummer 12.

### **Fra Horsens Folkeblad**

**Torben Andersen ta@hsfo.dk**

*Den femte guldmedalje kom i hus: Nu er Horsens-atlet både europa- og verdensmester*

Camilla Søgaard har i år været i en klasse for sig i disciplinen mountainbike-orientering.

Horsens-atleten føjede endnu en medalje til samlingen, da hun vandt europamesterskabet i mountainbike-orientering

Lissabon: 30-årige Camilla Søgaard fra Horsens Orienteringsklub har i år været i en klasse for sig, når det handler om disciplinen mountainbike-orientering.

Tidligere på året vandt hun både VM individuelt og som en del af det danske landshold i holdkonkurrencen og i weekenden fulgte hun op med en ny plads øverst på podiet, der blev afviklet EM i Portugal

Inden start var Camilla Søgaard klar over, at der skulle køres sikkert, men også aggressivt. Den plan lykkedes hun med. Hun indhentede en stor del af de tidligere startende konkurrenter og havde derfor en rigtig god fornemmelse.

Først på den allersidste del af løbet tog hun den lidt mere med ro for at undgå fejl i forhold til vejvalg. Hun kom i mål til en sikker guldmedalje i tiden 91 minutter og to sekunder. godt to minutter foran Veronika Kubinova fra Tjekkiet og yderligere ca. et minut foran landsholdskollegaen Nikoline Splittorff.

Det var blandt andet sammen med Nikoline Splittorff, at Camilla Søgaard for fire måneder siden vandt guld til hold-VM.

Camilla Søgaard var også i aktion på mellemdistancen i et teknisk krævende terræn. Camilla kørte et godt disponeret og kontrolleret løb, men hun havde power nok i benene. Vinderen blev Nikoline Splittorff i tiden 44 minutter og 55 sekunder. Camilla kommer i mål som nummer tre 33 sekunder efter.

Internationalt var EM-guldet Camilla Søgaards femte af slagsen – to er taget ved EM og tre er taget ved VM. Herudover har hun hentet 12 sølv- og bronze-medaljer ved EM og VM i mountainbike-orientering.



*Hadede at cykle som barn: Nu er hun både europa- og verdensmester i cykeldisciplin*

I juni blev Camilla Søgaard verdensmester i mountainbike-orientering på den lange distance. Lørdag vandt hun så EM-guldet på samme distance.



Foto: Erling Thisted, Dansk Orienterings-Forbund

For de fleste europæiske sportsatleter er det en drøm at blive europa- og verdensmester. For de færreste en realitet.

Én af dem, hvor drømmen er blevet til virkelighed, er 30-årige Camilla Søgaard fra Horsens.

Ikke alene kan hun kalde sig europa- og verdensmester, men sågar en dobbelt europa- og tredobbelt verdensmester i mountainbike-orientering.

Det står klart efter, at Camilla Søgaard lørdag vandt EM-guld i Portugal på den lange distance. En distance som blev gennemført på omkring halvanden time.

#### **Hvad er mountainbike-orientering?**

Mountainbike-orientering, også kaldt for MTBO, er et orienteringsløb på mountainbikes. Derfor gælder det om at være bedst til at finde posterne på ruten, så målstregen kan krydses på kortest tid.

Inden for sporten er der i alt fem discipliner: Sprint, Mellem, Lang, Massestart og stafet

At Camilla overhovedet skulle ende i verdenstoppen inden for mountainbike-orientering lå ikke lige i kortene.

Faktisk brød hun sig slet ikke om at cykle som barn.

Familien boede på landet, så derfor var der otte kilometer i skole. Da busserne ikke gik så ofte, var det trods alt hurtigere at cykle.

*Jeg har altid set det som transportcyklning, og derfor kunne jeg ikke lide at cykle. Jeg ville bare frem hurtigst muligt for at bruge tiden på noget andet, og det betød så, at jeg altid havde en klam, våd trøje, siger Camilla Søgaard.*

### **Cyklede fra drengene**

Derfor var orienteringsløb på en mountainbike langt fra den tanke, der lå først for.

Det fik en skade dog ændret på.

Efter at have dyrket traditionel orienteringsløb i en årrække kom et løberknæ i vejen for Camillas orienteringsløbsdrømme. Camilla Søgaard var tidligere U16-landsholdsløber i orienteringsløb.

*Jeg havde længe problemer med væske under knæskallen, men det var primært knæskaden, der gjorde, at jeg skulle gøre noget andet, lyder det fra horsensianeren.*

Og det gjorde hun så.

Det første møde med mountainbiken kom for godt ti år siden.



Foto: Erling Thisted, Dansk Orienterings-Forbund

Under en træningstur med ungdomslandsholdet i orienteringsløb skulle Camilla genoptræne på mountainbikecykler sammen med andre skadede løbere - og her fik hun for alvor mærket glæden for cykeldisiplinen.

*Vi lejede nogle cykler, og så gav jeg drengene bølgebank. Det var ret vildt, for jeg kunne ikke løbe fra dem, men jeg kunne tydeligvis køre fra dem, fortæller hun.*

Interessen var vakt, og herfra gik det slag i slag. Efter at have prøvet mountainbike-orientering med sin tvillingebror var Camilla solgt.

Talentet var tydeligt, og derfor gik der heller ikke længe, før Camilla Søgaard blev udtaget til junior-verdensmesterskabet i disciplinen - og så uden væsentlig erfaring.

*Jeg var så ny, at jeg ikke en gang havde det mest basale udstyr. Jeg fik for eksempel først klikpedaler en uge før junior-VM, griner hun.*

## Alt spillede på dagen

Udstyret var derimod helt i top, da Camilla lørdag vandt sit første europamesterskab på den lange distance. Og alt gik da også efter planen.



Foto: Nina Hoffmann, Dansk Orienterings-Forbund

*Jeg kørte ikke en meter forkert, men jeg var alligevel en smule tøvende på de sidste to-tre poster, fordi jeg var kommet på bagkant med orienteringen. Det kostede mig et minut at køre langsommere, men jeg ville være sikker og ikke smide det hele på gulvet, siger hun.*

Camilla Søgaard kom i mål på 91 minutter og 2 sekunder på langdistancen.

Da rytterne blev sendt afsted med tre minutters mellemrum, måtte Camilla vente på, at den sidste rytter kom i mål. Noget som både var nervepirrende og forløsende.

*Jeg er stolt over, at det lykkedes at vinde EM. Jeg mødte op som verdensmester, og det forpligter, men det er jo aldrig til at sige, hvordan folk kører på dagen. Det er én ting at sige, at man også gerne vil være europamester, en anden ting er så at gøre det, siger hun.*

## Håber på mere hæder

Selvom trofæskabet allerede er fyldt, så får det ikke den nye europamester til at sænke ambitionsniveauet.

*Jeg er bestemt ikke færdig endnu. Til VM i 2019 tog en brite alle individuelle guldmedaljer, og det var lidt af en præstation. Det vil jeg gerne overgå. Det er en vild udmelding, men jeg tror på, at det kan lykkes siger hun.*

### Camilla Søgaards meritter i mountainbike-orientering

3x verdensmester, heraf langdistance i 2021, stafet i 2021 og massestart 2018

2x europamester, heraf langdistance i 2021 og massestart i 2019

3x VM-sølv

2x EM-sølv

4x VM-bronze

3x EM-bronze

12x dansk mester

Det er dog langt fra eneste målsætning, som Camilla går med.

*Jeg blev samlet set nummer to i denne sæson, så på den korte bane kunne jeg godt tænke mig at vinde den samlede World Cup.*

EM-guldet var ikke den eneste medalje, Camilla Søgaard vandt i Portugal. Det blev også til en tredjeplads for danskeren på mellemdistancen.



# Åben skole – skole o-løb

Af Erna Germann

Skolesamarbejdet varetages af Aase Thyssen med bistand fra flere frivillige hjælpere.

Ved skolestart i august 2021 blev opstart på en ny mulighed for klubben til at søge støtte fra kommunen. Der skal nu laves en kontrakt skolerne og klubben i mellem, hvilket allerede har båret frugt. Klubben har søgt og fået bevilget støtte til skole o-løb for Højvangskolen og Gedved skole. O-løbet fandt sted for Højvangskolen den 11. og den 13. oktober 2021, kortet over Boller Overskov kom i anvendelse. Den 15. oktober 2021 var det Gedved skole der gennemførte løbet i Åbjergskoven - der var deltagelse af 225 elever, som ud over o-løb også fik prøvet kræfter med en labyrintbane.

Før sommerferien 2021 var der arrangeret o-løb og labyrintløb for Stensballe skole og Brædstrup skole, her var der deltagelse af 390 elever.

Skolesamarbejdet fortsætter i 2022, da der på nuværende tidspunkt er lavet aftale med Langmarkskolen og Hulvej Privatskole. Forhåbentlig kommer der flere til.

Få et overblik over Den åbne skole nedenfor.

## Den åbne skole

Den åbne skole er en skole, som inddrager sin omverden. Det kan være lokalsamfundet, musikskolerne, erhvervslivet, idrætsforeningerne, virksomheder eller bymuseet.

Skolerne skal åbne sig overfor det omgivende samfund. Det skal skolen gøre ved at arbejde sammen med lokale organisationer som for eksempel idrætsforeninger, musik- og billedskoler eller ungdomsskolen.

Samarbejdet skal bidrage til:

- 🚩 at eleverne lærer mere
- 🚩 at eleverne får et større kendskab til samfund og foreningsliv

## Elevernes læring

Det omgivende samfund skal inddrages i skoledagen på en måde, der understøtter elevernes læring og trivsel.

Den åbne skole skal bidrage til variation i skoledagen og til at differentiere undervisningen, så den imødekommer og udfordrer den enkelte elevs faglige niveau.



Et åben skole-samarbejde skal give værdi til både den fagopdelte og den understøttende undervisning. Samarbejdet skal give størst mulig kvalitet og effekt på elevernes læring, trivsel og motivation.

Læringsaktiviteter i den åbne skole skal altid tage udgangspunkt i folkeskolens formål og fagenes mål.

### *Den lokale sammenhængskraft og elevernes kendskab til lokalområdet*

Samarbejdet mellem skolen og lokalsamfundet skal styrke den lokale sammenhængskraft. Det skal også bidrage til, at eleverne stifter bekendtskab med foreningslivet og med de muligheder, som foreningslivet og lokalområdet rummer. Samarbejdet skal planlægges så det understøtter Fælles Mål for fagene.



### *Samarbejdet som forpligtelse*

Samarbejdet med de lokale organisationer er et lovmæssigt krav. Skolerne skal samarbejde med virksomheder, institutioner for erhvervsrettet uddannelse, lokalsamfundets kultur,- folkeoplysnings,- idræts- og foreningsliv og med kunst- og kulturskoler samt med de lokale fritids- og klubtilbud.

Derudover har skolen mulighed for at samarbejde med en lang række andre aktører, det kan eksempelvis være den lokale naturvejleder.

Tak for jeres tid.

# 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

# Velkommen til banelæggeraften i klubhuset

Af Hans Jørgen Vad

Vælg mellem mandag den 15. november eller mandag den 22. november i tidsrummet kl. 19-21.

Formålet med aftenen er at skabe endnu bedre træningsløb for alle aldre og niveauer.

Træningsudvalget vil opfordre alle nuværende og kommende, rutinerede og urutinerede banelæg- gere eller hjælpere til afvikling af klubbens orienteringstræningsløb, til at møde frem én af de 2 da- toer. Alle også ældre ungdomsløbere med interesse for orienteringsteknik og interesse for at blive bedre til at gennemskue banelæggerens taktik er velkomne. Træningsudvalget er vært for lidt fly- dende og lidt fast til ganen.

I Horsens OK har træningsløbene i mange år været klubbens kerneydelse. Og klubben har også hos naboklubberne et ry for at lave rigtig gode orienteringstræningsløb. Horsens OK har adgang til mange gode skove med alsidige og spændende udfordringer. Og vi har gode orienteringskort, som klubbens korttegnere er flittige til at holde opdaterede.

Vi kommer hver aften rundt om følgende emner:

Opmærksomhedspunkter ved tilrettelæggelse og gennemførelse herunder

- 🚩 Valg af registreringsteltets og start og måls placering. Gode parkeringsforhold.
- 🚩 Forholdet til skovens beboere og naboer
- 🚩 Hvor meget af skoven har vi egentlig lov til at løbe i?

## *Naturvenlig banelægning*

Vildtvenlig banelægning og vildtlommer, og hvordan forholder vi os til indhegninger og dyrene i dem? Hvordan skal banerne gå rundt i forhold til hinanden? Hvad med de nye naturparker med mere urørt skov?

## *Sværhedsgraderne*

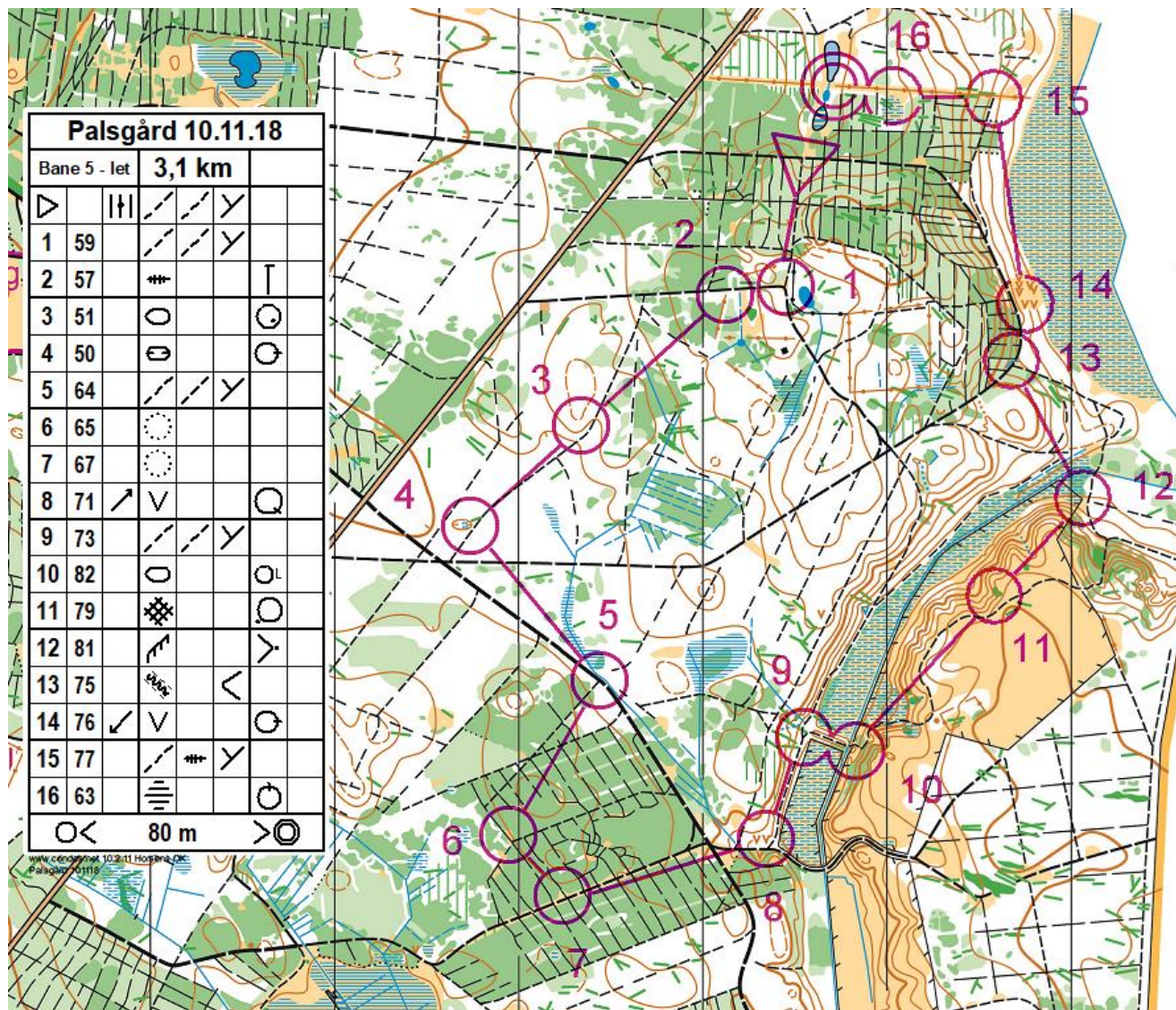
Det er vigtigt, at vi kender sværhedsgraderne og især forskellene på dem. Det er vigtigt, at vi kan analysere strækkene og afgøre sværhedsgraden. Også valg af poster og kontrollernes placering på posterne har stor betydning for orienteringsoplevelsen.

## *Banelægning "blå baner"*

Det er til stor inspiration for os alle, at så mange af vores medlemmer holder fast i sporten også i en sen alder. Også nogle af vores yngre ungdomsløbere prøver kræfter med en bane 3 f.eks. ved lør- dagsløbene i Åbjergskoven i januar og februar. Vi har skåret 500 m af banelængden her for nylig, men det er også vigtigt, at der er mindre mudder, færre skrænter og mindre underskov på denne bane, uden at det går ud over sværhedsgraden. Den blå bane skal være svær orienteringsmæssigt.

Tilmelding med angivelse af, hvilken dato du/I vil deltage senest tirsdagen før – det vil sige henholds- vis 9. og 16. november på liste i klubhuset eller på sms til 2363 8225, eller mail til [britta.ank.peder- sen@gmail.com](mailto:britta.ank.peder- sen@gmail.com).

Vi glæder os til at se rigtig mange til banelæggeraftenerne.



## Farvel og tak

Jeg startede min tilværelse med storhed, nemlig ved at tage imod de Nordiske mestre og de øvrige deltagere i det Nordiske mesterskab i 1975. Da den nystartede klub (Horsens OK) ikke havde noget målbanner, måtte gode klubmedlemmer i gang med saks, nål og tråd samt flot batiktryk, som var vældig moderne i tiden. Siden er det blevet til mange løb, hvor jeg har hilst løberne i mål efter strabadserne i skoven – skønsmæssigt 200 løb har jeg deltaget i.



Nu er tiden inde til at lade stafetten gå videre til min arvtager, som er mere farverig og bedre lever op til tiden i dag.



Samtidig er der kommet en ny dreng i klassen, nemlig et fint startbanner som matcher det nye målbanner.



God vind fremover

Hilsen  
det gamle målbanner

# Klubbens dag

Af Erna Germann

På medlemsmøde den 5. oktober 2021 blev det besluttet at arrangere **klubbens dag**.

Der er nedsat et udvalg bestående af Charlotte Wilsky, Annette Groth Kjeldsen, Karen Sieg, Johannes Poulsen og undertegnede.

Møde i udvalget finder sted den 27. oktober 2021, hvor der bliver sat fokus på, hvilken dag arrangementet bliver afholdt.

**Klubbens dag** er for alle klubbens medlemmer – indbydelse bliver synlig på klubbens hjemmeside umiddelbart efter den 27. oktober 2021, så hold et skarpt øje med hjemmesiden, da det er klubbens officielle kommunikationsform.

Uden frivillighed står klubben svagt, så derfor skal der lyde en tak til jer, der har givet tilsagn om at stå for arrangementet.



# Prison Break 2021 – og 2022

Af Ole Søgård

Den 17. oktober stillede ca. 1.100 forventningsfulde MTB-ryttere op til start i årets Prison Break, og som sædvanlig var vi fra Horsens OK med til at give dem et godt løb.

29 af klubbens medlemmer havde sagt 'ja' til at bruge en del af deres søndag som flagpost/vejvisning undervejs på ruten, og en enkelt havde tilbudt sig som kørende samaritter.

Prison Break havde i år 2 ruter på henholdsvis 23 og 49 km, og vi havde poster både i starten og i slutningen af ruten.

10 af flagposterne dækkede både helt i starten og helt til slut, så de fik virkelig set forskellen på de 'proffe', der bare drøede igennem ruten, og bagtroppen, der var tæt på at give op, da den sidste bakke skulle indtages. Løbet var heldigvis begunstiget af godt vejr i år, så alle nåede hjem i god tid inden udløbet af makstiden på 3:45 timer.

Man tror måske, at rytterne bare tager vores hjælp som en selvfølge, men det gør de ikke. Mange positive kommentarer og tak til os, når de møder os og bliver vist tilrette og advaret om dette og hint. Og vores hepling er helt sikkert også med til at forbedre deres oplevelse af løbet.



Til sammen brugte klubbens medlemmer lige godt 100 timer (fra 2 til 5,5 timer pr. person), hvortil kommer lidt ekstra for ruteafmærkning og koordinering fra min side. For den indsats tjente vi 11.450 kr. til klubkassen.

## **Næste år**

Vi er allerede blevet spurgt, om vi er klar igen til næste år, hvor løbet

er planlagt til søndag den 16. oktober, og jeg har på klubbens vegne sagt 'ja'. Jeg håber derfor på, at det igen til næste år er muligt at samle et godt hold, der vil være med. Vi kan godt være endnu flere end i år, så der kan tjenes ind til klubbens øvrige aktiviteter.

Jeg ved dog allerede nu, at jeg ikke selv kan være med på dagen næste år, så jeg søger en, der vil overtage min rolle der. Hvis du tror, at det kan være noget for dig, så kontakt mig meget gerne allerede nu, så jeg kan fortælle mere om opgaven. Jeg vil gerne hjælpe med i planlægningen og koordineringen op til weekenden, så du står ikke alene med opgaven.

Du kan kontakte mig på tlf.: 2790 1027 eller mail: [ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com).

# Hvad så og oplevede jeg til DM-stafet i H40

Af Henrik Henriksen

Kære alle, her kommer et tilbageblik på et løb som mildt talt ikke udviklede sig helt forventeligt, ej heller heldigt – men vi var der. Og måske nogle af Jer læsere kan genkende momenter i de udfordringer, vi alle mødte 😊

De udvalgte løbere Thomas K., Per M. og Filip V. var alle i deres bedste form. De havde fået og taget opgaven – at løbe DM-stafet H40 i Blåbjerg. En god chance for medaljer med Filip som den hurtige, og 2 løbere Per og Thomas, som kender deres terræn gennem mange års træning og konkurrenceløb 😊..Fedt.

Men skæbnen ville, at Filip få dage før løbet brækkede sit kraveben. Hvis vi anskuer dette ud fra et Tour de France løb, da kunne Filip vel egentlig godt ha' stillet til start – det er jo trods alt et DM og næsten sammenligneligt. Men nej, Filip meldte afbud. Nå, hvem kan gå ind, eller rettere løbe i stedet.



Og tanken faldt på en person, som også løber – men måske i perioder burde gå – for deraf bedre at kunne finde vej... Måske lidt ligesom Filip, blot at Filip er klubbens hurtigste mand. Så Per M. tog telefonen, og ringede til mig. Jeg havde jo egentlig for længst fravalgt dette stævne, men Per var god til at tale sin sag, og jeg kom nu på holdet som tredje løber.

Løbsdagen kom. Det var super, ikke for varmt og ingen regn. Stævnepladsen er overskuelig, og der er en rigtig god konkurrence stemning. Men jeg havde det dårligt. Jeg havde ikke sovet det meste af natten p.g.a. opkast og kvalme. Jeg tilkendegiver hurtigt min situation til Per og Thomas, men de joker og siger ja, ja, det går nok. Jeg har set på vores konkurrenter; vi har vel en reel chance for minimum at gå i top 3.

Jeg er sidst startende – fedt og tak, så var der mere tid til at få styr på kroppen og maven. Thomas starter fint og roligt, og så er det blot at vente forventningsfuldt og håbefuldt. Der er en publikumspassage, så hvornår kommer han her? Thomas kom desværre ikke med de første. Jeg kan faktisk ikke huske, hvornår han kom. Men uden at udpensle eller forklare yderligere, da var Thomas vel blot i ca. 20 minutter blevet "lidt væk" fra sin næste post 😊. Shit happens! Men Per var klar i zonen, og Thomas kom ind og skiftede stafet. Ny mand afsted.

Så er det Pers tur. *Same procedure* as Thomas, rolig og kontrolleret start ud ad stævnepladsen, men herefter mødte han også noget Bermuda-issue. Og nu måtte jeg vente.

Per kom ind 45 sekunder inden alle sidste løbere samlet sendes ud i efterstart. Per virkede rystet, men fik dog fremturet, at jeg skulle sænke farten og holde fokus.

Så blev det endelig min tur. Fysisk var jeg endnu ikke 100%, men dog kommet så langt at jeg glædede mig. Og da jeg fik stafetten glemte jeg desværre hurtigt Pers råd. Jeg løb hurtigt, og kunne derved ikke holde fokus i det svære terræn. Ved post 10 har jeg allerede lavet 3 store bom, og det er først her, at jeg husker Pers råd. Hastigheden var dog naturligt blevet sænket, så det var blot at holde fokus. Heldigvis fik jeg således en god afslutning på mit løb. – og vi blev trods alt ikke sidst 😊



# Medaljetagerne i DM Stafet 2021



# Klubmesterskab 2021

Af Britta Ank Pedersen

52 løbere fra Horsens OK havde tilmeldt sig årets klubmesterskab, der blev afviklet ved Kolding OK's løb i Frederikshåb Vest søndag 26. september. Da løbet blev annonceret på O-Service, så det ud til, at vi skulle løbe i skovens østlige del og Randbøl Hede, men da indbydelsen kom ud, var løbet henlagt til Frederikshåb Vest. Det betød, at de, der havde deltaget i årets jysk-fynske mesterskaber, havde løbet i det samme terræn blot fire uger før klubmesterskabet. Det var naturligvis en fordel for os!

Da vi nåede frem til klubmesterskabet, viste det sig, at målet var placeret præcis, hvor der var start til JFM. Og at starten var tæt på, hvor der var mål til JFM!

Nuvel – det er et dejligt terræn, og når vi ellers har løbet i Frederikshåb til f.eks. Påskeløb og DM'er, har der oftest været stævneplads i den østlige del, så det er såmænd ikke så tit, at vi ellers har løbet i den vestlige ende.

For mit eget vedkommende betød gensynet med terrænet, at jeg var bevidst om, at jeg skulle være varsom, for ved JFM havde jeg flere gange haft problemer med at koncentrere mig i terrænet. Til JFM rakte min indsats ganske vist til en 2.-plads, men jeg var 7.25 minutter efter vinderen og bestemt ikke tilfreds med mig selv.

Jeg var derfor indstillet på at være forsigtig, og det var en fordel, for min bane ved klubmesterskabet begyndte med nogle ganske korte stræk i et uoverskueligt område med spredt bevoksning og ovenikøbet en del grendiger efter fældninger. Her var lavt tempo og høj opmærksomhed den rigtige taktik.

Midt på banen var enkelte lidt længere stræk, hvor det var oplagt at bruge skovveje og stier til at komme fremad i højere tempo. Jeg formåede at holde koncentrationen både på sti og i terræn og havde egentlig ikke problemer med hverken vejvalg eller de 14 poster. De sidste fire poster hen mod mål var i et område, hvor jeg havde lavet to bommerter til JFM, så det område havde jeg set både forfra og bagfra i august, og posterne sad denne gang, hvor jeg ventede at finde dem!

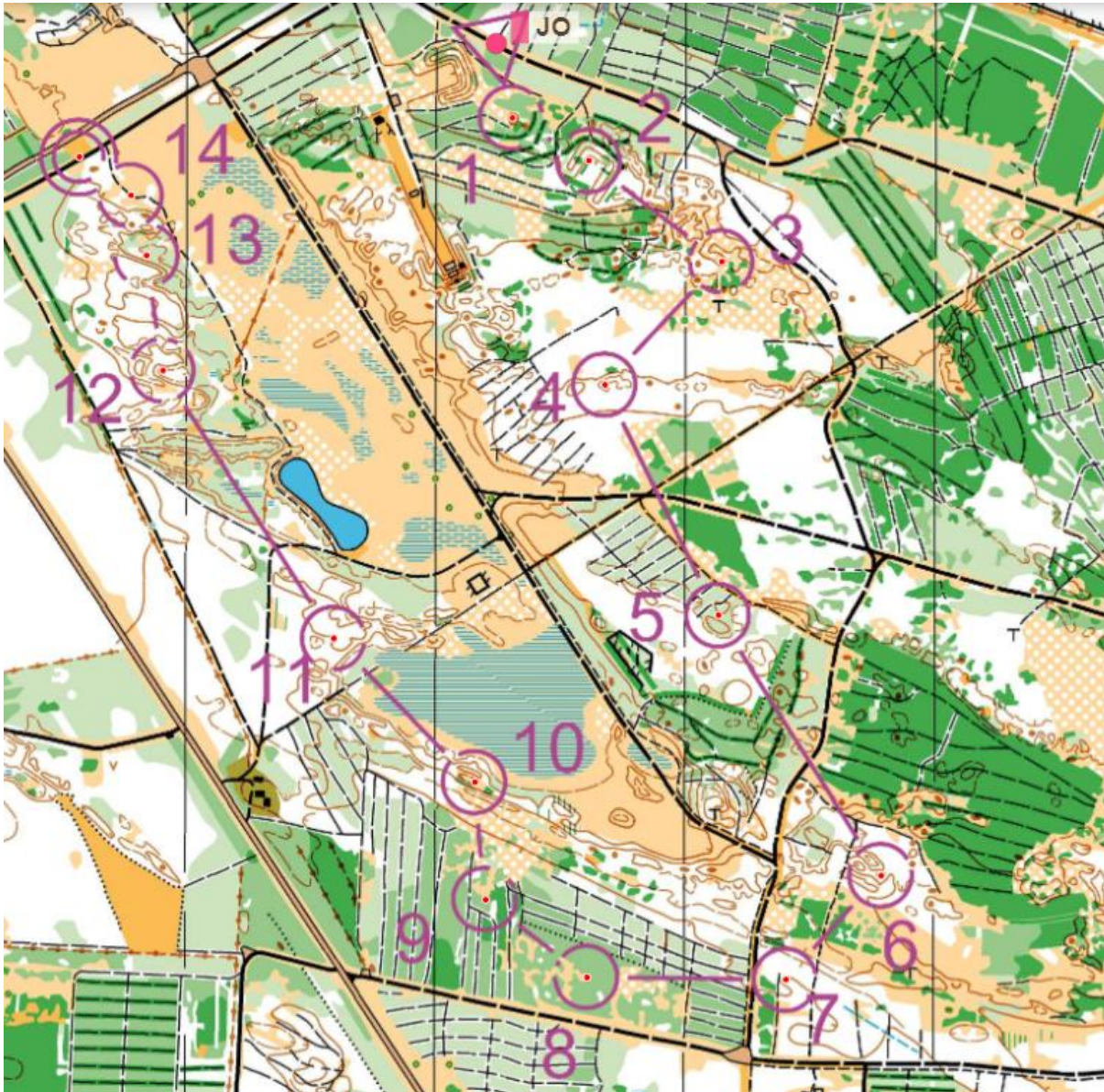
Tiden i mål viste, at jeg havde brugt 31.52 minutter på den 2,9 km lange bane, hvilket var nok til at vinde D60 og blive klubmester. I tillæg viste det sig, at årets jysk-fynske mester i D60, Britt Hermanrud fra Silkeborg OK, også deltog i løbet, men denne gang var det mig, der vandt – med 1.47 minutter. Så fik jeg lidt oprejsning dér. Jeg kunne dog ikke slå Peer Straarup, der vandt H70 på samme bane i tiden 30.49.

Til lykke til Peer og til alle de øvrige klubmestre 2021:

D10 Astrid Lykke Nielsen  
D12 Kristine Skouboe  
D21 Alberte Karoline Thyssen  
D40 Bettina Toft Møller Mikkelsen  
D50 Berit Harfot  
D60 Britta Ank Pedersen  
D70 Elin Holm Jensen  
D80 Aase Thyssen



- H10 Asbjørn Ask Østergaard
- H12 Eskild Stig Nielsen
- H14 Lukas Bergmann Verhelst
- H16 Frederik Brynning Bøje
- H21 Mikkel Holm Nielsen
- H40 Martin Hastrup Dyrlund
- H50 Henning Mindstruplund
- H60 Henning Hansen
- H70 Peer Straarup
- H80 Holger Mikkelsen



# Nyt om skovene

Af Lars Sørensen (medlem af forbundets skovudvalg og Horsens Kommunes Grønne Råd)

I Forbundets skovudvalg går meget af tiden med at drøfte de nye Naturnationalparker. Der er bragt 21 forslag i spil til de nye parker. Ingen af vores områder er med på listen.

Desværre er der forslag om at Søhøjlandet bliver ny park. Her er der tale om Silkeborg Østerskov og Silkeborg Sønderskov.

Det betyder, at der sættes et ydre hegn op, og der indsættes store græssende dyr. For O-Løb kan det betyde restriktioner og flytning af aktiviteter til skove i nærheden.

Det kan få betydning for et andet område, som er i spil; nemlig Nørlund og Harrild Hede. Her henvises der til, at Gludsted måske kunne bruges noget mere til eksempelvis O-Løb.

Flere kommuner har takket nej til at få en ny park. Men i sidste ende er det jo politikerne, der træffer afgørelsen, og det sker i december 2021.

Mere positivt er det, at stierne nu er på vej i det nye område Rugballegård skov. I december starter de med at plante træer som indhegnes. Det bliver godt, og flere af klubbens medlemmer har været med på en tur rundt i den nye kommende skov.

Der skal ligeledes oprettes et skovråd for området, og her vil jeg da kæmpe for at være med.

Nye tanker går på et lignende skovrejsningsprojekt øst for Hansted skov. Ultimo 2022 forventer Naturstyrelsen at have et overblik over, om det kan lade sig gøre, og hvor stort området bliver.

Så der blæser også positive vinde.



**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**

# Mere urørt skov

Af Lars Sørensen

Nu er det vedtaget, at der kommer mere urørt skov. Stort set alle de statsskove vi løber i, vil blive urørt skov.

Det gælder følgende skove: Boller Skovene inkl. Rold, Ølsted, Grund, Staksrode, Tønballe, Ussinggård, Skablund, Velling/Snabegård og Bjerre.

Som jeg læser det, er det kun Palsgård og Gludsted, der går fri.

- Med udpegningen af ny urørt skov vil skovene blive mere diversitet- og artsrige. Friluftslivet i skovene vil på den måde blive styrket gennem muligheden for flere unikke naturoplevelser.
- Der ændres ikke på reglerne for friluftsliv i de urørte skove. Friluftsliv vil fortsat være tilladt efter de almindelige regler for friluftsliv i statsskov.
- Den rekreative infrastruktur som skovveje, stier, mountainbikespor og ridespor vil kunne forvaltes som hidtil med løbende vedligehold, udvikling og tilpasning. Ligesom det fortsat er muligt at vedligeholde eksisterende friluftsfaciliteter og opføre nye.
- På de arealer, hvor der kommer græssende dyr i den urørte skov, vil hegn og græsning blive tilpasset, så der tages hensyn til friluftslivet.

Min kommentar: *”Det ser jo fint at der tages hensyn til friluftslivet. Men det er nok for optimistisk at tro, at der ikke kommer hegn og dyr i de områder af skoven, hvor vi løber.”*

Jeg tror, at flere urørte skove vil betyde, at flere skovgæster vil fortrække til private skove, hvor der er ryddet lidt pænere op.



# 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