



- UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

51. årgang . nr. 261 . juni 2022



THY-LEGENE 50 ÅR 1972 TIL 2022



Vigtige adresser m.m.

Formand

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 60 84 20 05

Kasserer

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

Ungdoms- og eliteudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 60 84 20 05

Træningsudvalg

Tommy Jakobsen
Lilleskoven 14
8722 Hedensted
tommy@jakobsen.be
tlf. 29 31 22 58

Arrangements-, kort- og skoleudvalg

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

Breddeudvalg/Sportident (nyt sæt)

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

MTBO-udvalg

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

Medlemsregistrering og -ændringer

Carsten Bai
Østerhøjsvej 9
8700 Horsens
carsten.bai@gmail.com
Tlf. 30 32 84 55

Indbetalinger

Kontingent, overskud lørdagsløb, overskud klubaftener m.v. (kasserer)
Spar Nord 9211 4567 683 767
MobilePay 34505

Løbskonto (løbstilmelder åbne løb)
Spar Nord 9211 035 0100 539

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
8700 Horsens
tlf. 75 62 80 73

Udlån

madsmikkelsen@yahoo.dk

Nøglebrikker og -kode

Johannes Poulsen
Bækvej 33, Lund
8700 Horsens
johannes.poulsen@stofanet.dk
tlf. 40 26 31 12

Forbrugsvarer og vedligehold

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

Rengøring

Laura Holm Nielsen
Elanor Henriksen

Materielforvaltere

Johannes Poulsen
johannes.poulsen@stofanet.dk
tlf. 40 26 31 12
og
Peer Straarup
peer@fam-straarup.dk
tlf. 20 68 51 35

Kortfiler og Sportident (gl. sæt)

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

Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne danske løb

www.o-service.dk

Løbstilmelder – åbne løb

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

Udløberen – redaktør

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

Næste blad udkommer i august og deadline er 20. august 2022



Forside: Thylegenes 50-års jubilæum
De første og de seneste arrangører

Formanden har ordet

Af Mads Mikkelsen

Det har været et travlt forår i Horsens OK, og det er jo dejligt at være formand, når de ting vi sætter os for, lykkes!

Jeg synes, at vi har levet op til vores værdier: udvikling, fællesskab og kvalitet!

Med fare for at glemme noget eller nogen vil jeg trække nogle begivenheder frem, som Horsens OK har arrangeret og nævne nogle af dem, der har stået frem og fået det til at ske. Der er masser af andre, som ikke er nævnt, der har hjulpet til med store og små opgaver – tak til alle for hjælpen!

24. april holdt vi en meget succesfuld og velarrangeret divisionsmatch i Palsgård med Frank Krog Jensen som stævneleder og Britta Ank Pedersen og Hans Jørgen Vad som banelæggere.

I starten af påskeferien var 37 deltagere på klubtur til Göteborg, og i maj deltog vi i 10-mila i Örebro – begge ture i samarbejde med Silkeborg OK og begge med Andrea og undertegnede som arrangører.

Familiesport 2022/Park Tour på tre tirs-dage i maj, med Nicolaj Nielsen som banelægger og Allan Skouboe som beregner. Alle tre tirsdage var velbesøgte med gode baner på nyreviderede kort med omkring 100 deltagere.



18.-19 juni: Thylegene – 50 års jubilæum – med Poul Erik Christensen, Erna Germann, Eigil Nielsen og Birgitte Aagaard som arrangører. Årets lege blev velbesøgte med over 50 tilmeldte, som havde en hyggelig weekend i Thy. Der var også fint besøg af initiativtageren til Thylegene, den 89-årige Jakob Ravn, som med familien Lisbeth, Trine, Lotte Ravn og Henning Suhr, var vært ved reception i deres nærliggende sommerhus – Ravnereden.

Sæsonen for lørdags-træningsløb er velgennemført i første halvår med fuldt hus på arrangørsiden. Dermed undgik vi aflysninger af de meget vigtige lørdagsløb.

Skoleudvalget med Aase Thyssen og Erna Germann i spidsen har gennemført talrige skoleorienteringsløb. Aase har efter mange års ihærdig og dygtig indsats valgt at stoppe som løbsarrangør, men nye kræfter er klar til at tage over.

Klubhusrenoveringen er ved at være ved vejs ende, i skrivende stund ser vi frem til genåbningen tirsdag den 21. juni. Det er lang tid siden, vi startede processen. Forud er gået idégenerering, design, afklarende diskussioner og afstemninger, fondsansøgninger ved Lars Sørensen, afklaring med Horsens Kommune, en coronapause og endelig en udførelsesfase, hvor især Ole Søgaard, Eigil Nielsen, Karsten Knudsen, Poul Erik Christensen og Troels Jensen skal have tak for indsatsen.

Jeg håber, at klubbens medlemmer også i 2. halvår vil bidrage til fællesskabet i Horsens OK, påtage sig de store opgaver og alle de mange små! – der er brug for alle bidrag.

I forlængelse af sidste klubblad, vil jeg trække to initiativer frem:

Rekruttering

Målet er, at vi skal have 40 nye medlemmer i 2022 og samtidig være mindst lige så mange medlemmer ved udgangen af 2022, som vi var ved udgangen af 2021.

Familiesport-løbene blev på rekrutteringssiden ikke den store succes. Det gav en del synlighed, men der var ikke så mange nye løbere som ønsket, der besøgte de tre løb. Men vi fik sået nogle frø hos nogle nye løbere. Frø som måske på sigt kan vokse og blive til noget.

Vi har indtil videre fået 14 nye medlemmer i år, der er et stykke vej til målet endnu, men det er vigtigt, at vi bliver ved med at arbejde for at nå målet. Det er især vigtigt, at alle gør en indsats for at tage deres familie eller venner med til orienteringsløb. Den mest effektive metode at tiltrække nye medlemmer på er, at vi får sporten anbefalet til dem.



Vi gentager derfor rekrutteringsaktiviteten efter sommerferien. Det bliver denne gang orienteringsløb i skoven. Tirsdag den 9. august i

Åbjergskoven bliver første gang, efterfulgt af den 16. august, den 30. august og den 6. september. Inden da har vi desuden to sommerferieaktiviteter, nemlig tirsdag og torsdag i den sidste uge i sommerferien, dvs. den 2. og 4. august. Så der er masser af gode muligheder til at tage din familie eller venner med til orienteringsløb. **Husk også, at vi er interesserede i alle nye medlemmer – ikke kun familier og børn. Vi står klar til at tage imod!**

Klubliv

Med genåbningen af klubhuset er scenen sat for, at vi igen kan komme i gang med fællesspisning den første tirsdag i hver måned. Dvs. supertirsdag.

Vi efterlyser dermed en kok eller flere til den første supertirsdag i det nye klubhus tirsdag den 6. september og alle de andre første tirsdage i hver måned. Giv gerne besked til undertegnede hvis du har lyst.

Der er også fællesspisning de andre tirsdage. Blot uden tilmelding.

Bestyrelsen vil stadig gerne opfordre jer til at melde jer til et udvalg for klubliv. Opgaven er at arrangere fællesspisninger, klubfester, ture og andet, der kan bidrage til fællesskabet og det gode klubliv. Dvs. at bidrage til at der er et fællesskab i klubben, som rækker ud over det sportslige. Et fællesskab, der bidrager til at orienteringsløb er en sport for livet! At være med i udvalget betyder ikke, at man selv skal lave mad hver gang, det er også vigtigt at koordinere, og finde nogle der kan hjælpe med opgaverne.

Vi søger derfor efter personer, der vil være med i klublivs-udvalget og præge og udvikle klublivet.

Vi ses i skoven!



Nyt fra ungdomsudvalget

Af Bettina Mikkelsen

Forårssæsonen startede med første træning den 15. marts 2022 – og siden har der været smæk på o-løbskalenderen, både i forhold til ugentlige træninger, klubture og konkurrencer.

De ugentlige træninger

Hver tirsdag har trænerholdet stået klar til at gennemføre kompetent, spændende og ikke mindst sjov træning for alle aldre. Theresa Skouboe har stået for torsdagstræningen for de ældre løbere. Med få undtagelser har deres træninger budt på forskellige løbeprogrammer og intervaltræninger. Torsdagstræningen for U12-løbere blev også startet, og med lidt bump og enkelte aflysninger er initiativet kommet fornuftigt i gang. Målsætningen om 10 programmer som nemt kunne gennemføres – uden yderligere introduktion og kun med få materialer – er ikke helt lykket. Men trods det har forskellige forældre gladelig stillet op og været ansvarlig for en eller flere torsdagstræninger. Tak for det! Vi vil forsøge at fortsætte initiativet efter sommerferiepausen, denne gang som en del af opgavelisten, på samme måde som medbringning af frugt og værtsrollen. Vi håber på lige så god opbakning til den approach, som det er tilfældet med de andre opgaver.

Vi har igennem hele forårssæsonen tilbudt træning for følgende målgrupper:

-  Skovfræserne, 5-8 år
-  Stifinderne, ca. 9-11 år
-  Konkurrenceløberne, ca. 12-14 år
-  Ungdoms- og juniorløberne, ca. 15-21+ år

Midtjysk Ungdoms Liga (MUL)

Midtjysk Ungdoms Liga (MUL) blev gennemført med fin deltagelse af flere børne- og ungdomsløbere fra klubben.

Det lykkedes at få et 5. løb på listen, nemlig 2. dag til OK Pans Kristi Himmelfartsløb i Mols Bjerger, hvor der skulle løbes langdistance. I flere klasser var der spænding til det sidste, og

det var med få point og fintælling, at vinderne af de enkelte klasser blev fundet.

Horsens OK endte med to klassevindere – Kristine Skouboe i D12 og Lukas Bergmann Verhelst i H14. Tillykke til vinderne, og tak til alle Horsens-løbere, der deltog og støttede op om MUL. Vi håber på, at MUL kan gentages til næste år.

En fyldt løbskalender

Der har været godt fyldt op i løbskalenderen i løbet af foråret, og der har været god tilslutning fra klubbens børne- og ungdomsløbere til de forskellige arrangementer. Af forskellige løb kan i flæng nævnes:

-  Nordjysk 2-dages, hvor der også var arrangeret klubbetur
-  DM Nat
-  Divisionsmatch, hvor der var stor opbakning på tværs af klasserne.
-  Midtjysk Sprintcup
-  Kristi Himmelfartsløb i Mols Bjerger
-  JFM Sprint i Bogense
-  DM sprint og sprintstafet i Odense

Jeg har haft fornøjelsen af at deltage i en del af løbene, både som forælder og som løber. Det er skønt at opleve den gode stemning og hygge i forbindelse med de forskellige løb, på tværs af aldre og køn.

Ungdomsture

Ungdomsudvalget (med Mads Mikkelsen som primus motor) havde i påsken arrangeret klubbetur til Göteborg. Klubturen blev afviklet sammen med løbere og forældre fra Silkeborg OK. Der var en rigtig god opbakning til turen (36 løbere), og vi fyldte godt på vandrehjemmet. Turen startede med deltagelse i Göteborgdubbeln – langdistance om lørdagen og mellemdistance om søndagen. De øvrige dage havde vi selv arrangeret træninger forskellige steder omkring Göteborg – inkl. natløb for de friske søndag. For nogen var det første gang med o-løb i Sverige, mens det for andre var gensyn



med det svenske terræn. Imellem løb og træning var der dømt hygge og samvær på vandrehjemmet. Turen bød også på besøg af brandvæsenet, da brandalarmen lød under tilberedningen af et aftensmåltid. Det viste sig, at kiptegeren ikke var funktionsdygtig. Der skete heldigvis ikke noget, og de tilberedte burgere smagte fantastisk. Men det er et sjovt minde fra en rigtig god tur. Ungdomsudvalget takker for den gode opbakning og hjælp med diverse opgaver.

Der er allerede en ny tur i støbeskeen – i efterårsferien. Den 14.-19. oktober 2022 skal vi en tur til Harzen. Andrea er i fuld gang med at snakke med gode kontakter i forhold til deltagelse i løb, løbskort og ikke mindst overnatning. Så sæt allerede kryds i kalenderen i starten af efterårsferien.

Løb efter sommerferien

Løbskalenderen for månederne efter sommerferien byder allerede på mange spændende løb, inkl. endnu en klubbetur. Vi starter med JFM den 20. og 21. august 2022, hvor Horsens OK selv arrangerer stafetten. Vi har tidligere sendt opfordring ud om tidlig tilmelding, så vi kan få dannet nogle gode hold. Sidst i august er der DM i mellemdistance, mens DM-stafet og DM i

langdistance bliver afholdt i september på Bornholm – og her er der igen klubbetur.

I september skal vi også løbe divisionsmatch, hvor vi skal forsøge at kvalificere os til DM-finalen for hold. Vi får brug for alle børne- og ungdomsløbere, så fat løbeskoene og gør dine klubkammerater selskab den 4. september 2022.

Arbejdet i ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget består af Runa Iversen, Irene Klærke Mikkelsen, Andrea Höhnke, Troels Nielsen, undertegnede – og så med Mads Mikkelsen på sidelinjen. Der er endnu ikke udpeget en ny formand for ungdomsudvalget, men trods dette er arbejdet i ungdomsudvalget fortsat ufortrødent.

Vi synes selv, at der har været en god gænge, fremdrift, og ikke mindst er der sikret gode træninger og arrangementer for børn og unge i klubben. Det optimale vil være, at der findes en formand, så hvis der blandt børne- og ungdomsløberne er en forælder, som gerne vil hjælpe med klubbens opgaver, så ræk endelig ud og hør mere om arbejdet i ungdomsudvalget.

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

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

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



JFM Stafet Hårsbjerg Plantage 20/8 2022

Af Mads Mikkelsen



Klasser	Ture
D-12	Let – begynder – let
H-12	Let – begynder – let
D/H-43	Mellemsvær – let - mellemsvær
D-16	Svær – mellemsvær – svær
H-16	Svær – mellemsvær – svær
D-20	3 svære
H-20	3 svære

*Tilmeldingsfrist onsdag den
3. august i O-service.
Vi prøver at fylde alle hold op, så
alle kan komme ud at løbe stafet!*

Øvrige løbstilbud efter sommerferien (de vigtigste er fremhævet)

21. august	JFM individuelt – Lang distance
27. august	DM mellem
28. august	Ungdomsstafet U-16/Sprint stafet 17+
4. september	Divisionsmatch
9.-11. september	DM stafet og Lang tur Bornholm
16.-18. september	Kampen og Skagerak, Norge
25. september	Klubmesterskab
2. oktober	Op- Nedrykningsmatch
9. oktober	Divisionsfinalen
14.-19. oktober	Klubtur

Dollerup Bakker, Viborg
Thorsø Bakker, Silkeborg
Kolding/Aarhus
Stendal Havredal Plantage, Karup
Enkelte pladser tilbage på klubturen
Nordkreds fællesarrangement for D/H 13-16
Frederikshåb Plantage, Billund
Rold Skov eller
Gråsten
Harzen, Tyskland



Nyt fra træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Divisionsturneringen

Søndag den 3. april i Haunstrup deltog vi i årets første divisionsmatch. Vi besejrede Aalborg OK, men tabte til både Silkeborg OK og OK Pan, som er et par af landets største og bedste klubber. Det er dog ved flere tidligere lejligheder lykkedes os at drille dem, og den 4. september får vi chancen igen, når vi løber anden og afgørende match i Stendal/Havredal plantager.

Hertil kommer et lørdagsløb 1/10 eller 8/10, afhængig af om vi kvalificerer os til DM-holdfinalen, eller skal deltage i op-/nedrykningsmatch.

Jeg vil endnu engang opfordre jer til at tage en tørn med at arrangere disse løb, så vi ikke skal aflyse løb, som vi ellers har kæmpet for at få løbstilladelser til.

Træningsløb samt åbne løb i sommerperioden



I det samlede resultat af de 2 divisionsmatcher er det de 2 bedste hold, som går videre til DM-finalen, så vi skal forsøge at avancere en enkelt plads i dette regnestykke. Lad os prøve at slå "de store" endnu engang, så sæt X i kalenderen ved søndag 4. september og meld dig til på O-Service så snart tilmeldingen åbner.

Træningsløbene i andet halvår 2022

I 2021 havde vi på nuværende tidspunkt arrangeret på plads til alle årets træningsløb. Så heldige er vi ikke i år og i skrivende stund er følgende løb ledige:

- 10/9: Ussinggård (light-løb med reduceret antal baner)
- 15/10: Grund
- 22/10: Bygholm
- 3/12: Rold

Når disse linjer publiceres, har vi sandsynligvis løbet forårets sidste lørdagsløb, og vi starter igen efter ferien med træningsløb på Sukkertoppen den 6. august.

Vi er dog nogle, som får abstinenser af en uge uden træningsløb, men så er der heldigvis hjælp at hente i Silkeborg OK, som arrangerer træningsløb hver torsdag i sommerperioden. Der er start mellem kl. 18.00 og 18.30, og det koster en rund 20'er for medlemmer af Horsens OK at deltage. Tjek dato og sted på Silkeborg OK's hjemmeside: silkeborg-ok.dk.

I sommerperioden er der et par åbne løb, som traditionelt har stor deltagelse af løbere fra Horsens OK. Det er Vikingedysten 1.-3. juli omkring Jels, og det er Læsø 3-dages 19.-21. juli,

som sjovt nok løbes på Læsø ☺. Tilmelding til begge løb via O-service.

Har man mod på løb i udlandet, kan man møde Horsensløbere 17.-22. juli til Uslarer 5-Tage-OL i Uslar i Niedersachsen. Yderligere info kan findes på olv-uslar.de.

Vigtige datoer efter sommerferien

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Hvad ellers?
JFM Stafet	20. august	Hårsbjerg	Horsens OK er arrangør
JFM Lang	21. august	Dollerup Bakker	Tilmelding senest 12/8
DM Mellem	28. august	Thorsø Bakker	Tilmelding senest 12/8
Divisionsmatch	4. september	Stendal/Havredal plantager	ALLE SKAL MED !!!
DM Stafet	10. september	Slotslyngen, Bornholm	
DM Lang	11. september	Paradisbakkerne, Bornholm	
Klubmesterskab	25. september	Frederikshåb Plantage	
Evt. div.match op/ned	2. oktober	Nørreskoven og Mosskoven	Her skal vi forhåbentlig ikke med.....
Evt. DM hold	9. oktober	Gråsten	Men her skal vi gerne være med !!!
DM Ultralang	5. november	Tranedal/Kærgaard	

Træningsudvalget ønsker alle en rigtig god sommer.

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 og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Jesper Hårdell	Horsens	1975
Bodil Krongaard Lindeløv	Horsens	1982
Jonas Krongaard Lindeløv	Horsens	1986
Adam Krongaard Lindeløv	Horsens	2013
Valdemar Krongaard Lindeløv	Horsens	2016
Titika Meldgaard Christensen	Vejle Ø	1973
Luna Meldgaard Kristensen	Vejle Ø	2013
Fanny Prox	Horsens	2006
Herman Lundsby Wessel	Horsens	2011
Mille Wichmann	Horsens	1973



Farvel til

Even Andersen	Horsens	1954
Anne Evermann-Gravesen	Gedved	1973
Hannah Evermann-Gravesen	Gedved	2008
Lucas Evermann-Gravesen	Gedved	2008
Søren Andresen	Gedved	1973
Sarah Evermann-Gravesen	Gedved	2001
Kaj Ole Jensby	Odense	1947
Erling Olesen	Stouby	1962
Aksel Høj Hansen	Horsens	2014
Erik Høj Hansen	Horsens	2009



Har du skiftet e-mail adresse eller andet i din medlemsprofil, bedes du sørge for at rette i O-service, eller give besked til Carsten Bai på carsten.bai@gmail.com, så du ikke går glip af

kontingentopkrævningen eller andre vigtige beskeder fra klubben.



Nyt fra veteranerne

Af Ole Christensen

Foråret har været stærkt præget af coronarestiktioner, og for vores vedkommende blev flere af de planlagte aktiviteter derfor ændret til traveture forskellige steder i omegnen.

Først en travetur fra klubhuset til Schüttesvej for blandt andet at kigge på vandstæren i stryget ved Bygholm, dernæst travetur på den ny Hattingsti, som udgår fra Bjarkesvej ved Axelborg. Vi travede en tur ved Løvhøj i Nordbyen og endelig fik vi en travetur omkring og på Valborgs Vænge i Hatting.

Allesammen fine traveture som stærkt kan anbefales.

Den årlige affaldsindsamling rundt om Bygholm sø fandt sted den 31. marts, og som vanligt blev der indsamlet adskillige sække af forskelligt skidt.

Da coronasituationen lettede, blev det tid til flere spændende besøg. Vi besøgte Hedenstedsøerne, som er et nyt rekreativt område i den vestlige del af Hedensted og tæt på motorvejen.



Den 12. maj fik vi etableret et besøg på det nye Campus ved banegården; et meget spændende sted i et arkitektonisk flot hus, og naturligvis fik vi en storslået udsigt fra 16. etage med i besøget. Campus er i øvrigt åben for alle, så bare kig indenfor, hvis du kommer forbi.

Vi har besøgt Rhododendronhaven i Hammer, som i år fejrer 50-års jubilæum, og derfor har gratis adgang. Haven stod pyntet med dens 600 planter i alle størrelser og alle farver. Flot så

det ud.



I juni inviterede Holger os til Vissenbjerg og ikke mindst til Vissenbjerg Bakkerne. Et storslået område som absolut er et besøg værd. Vi afsluttede besøget med kaffe på Café Orkideen, hvor man blandt flere ting kunne købe de fleste arter af orkidéer.

Første halvdel af veteranåret 2022 blev afslut-



tet i Kulsølejren, hvor vi fik en lille orienteringsmæssig konkurrence, og sluttede dagen og halvåret med spisning i det fri. En rigtig god afslutning på første halvår af året.

Fremme venter nu andet halvår, hvor der sikkert sker små justeringer af vores "hverdag", idet jeg, efter ca. 21 år som "styrmand", har trukket mig fra opgaven. Men fortvivl ikke, der skal nok komme en eller anden løsning på det lille problem...

Rigtig god sommer til alle i Horsens Orienteringsklub.

Materiel

Postskærme, -stativer og meget andet materiel er nødvendigt for at vi kan afvikle vores løb.

I mange år har veteranerne/bestyrelsen varetaget materiellet, men fra august bliver arbejdet varetaget af Johannes og Peer.

Umiddelbart efter sommerferien vil de nye materielfolk gå beholdningen og lokationerne igennem, og noget af materiellet vil måske finde nye pladser, men hold jer orienteret på opslaget på døren ind til værkstedet.

Andre tiltag og retningslinjer kan være på vej, men herom senere.

Johannes Poulsen, 40 26 31 12, johannespoulsen@stofanet.dk

Peer Straarup, 20 68 51 35, peer@fam-straarup.dk



DM Sprint i Odense

Af Lukas Verhelst

Efter nedturen til DM Nat ville jeg så gerne vinde DM Sprint. Jeg var meget nervøs på vej derhen og vidste at lige meget hvad der ville ske, vil det være tæt.

Der var 18 løbere i H14 på en 2,8 km bane og jeg startede ca. midt i feltet. Alle de "gode" løbere som jeg skulle slå for at vinde, startede næsten alle sammen før mig. Så jeg vidste hvis jeg kom i mål og lå i spidsen havde jeg gode chancer.

Jeg startede 13.42. De første 2 poster skulle man være opmærksom på ikke at lave småfejl. Post 3, 4, 5 var fysiske poster hvor man skulle løbe samtidig med man kunne læse fremad. Igen de 2 næste poster skulle man være obs. på orienteringen og sænke tempoet. Post 8, 9, 10, 11 var igen løbestræk hvor man kunne

læse frem. 12 og 13 var lidt kringlede igen og man skulle være obs. igen. Post 14 var et meget nemt stræk tænkte jeg. Gennem den lille korridor, igennem det lille indhak, over den lille mark og hen til huset. Men sådan gik det ikke til.

Jeg løb og løb og kiggede konstant til højre men kunne ikke finde det lille indhak, så jeg løb helt over til nogle lejligheder og forstod ikke en bjælde. Heldigvis læste jeg mig ind inden der gik alt for lang tid. Resten af banen var kedelige løbe stræk langs Odense å.

Da jeg stemplede målposten, var der en der sagde tillykke men jeg tvivlede stadig lidt og ville vente til alle kom i mål. Efter et par minutter kunne jeg kalde mig danmarksmester i sprintorientering. Jeg var meget glad og lettet.



Nyt fra skoven

Af Lars Sørensen

Overskriften kan lyde lidt kedelig, og indholdet er for vores sport måske også lidt kedeligt.

I Grund Skov er man nu også begyndt at tænke på urørt skov. De fleste statsskove står for skud, og der arrangeres ture i skovene for at fortælle om, hvad der skal ske. Man kan selvfølgelig godt deltage i disse ture, men det er min opfattelse, at der ikke kan ændres noget.



Kritikken af Mountainbike-rytterne tager til i befolkningen. Hvor jeg kommer rundt, fornemmer jeg, at opfattelsen af at der køres vildt i skoven, er stigende.

Vi skal også opføre os pænt. Derfor er det uheldigt at et sprintløb i Horsens arrangeret af WOC Gruppen fik plads i avisen, og flere udtrykte at det var uheldigt med et sådan løb kl. 10. om formiddagen. Det var det nu også, og min egen holdning er, at vi skal passe meget på med at løbe rundt i trafikken for ikke at få flere dårlige omtaler.

Med urørt skov og Naturnationalparker kommer dyrene nu ud i skoven og enten skal vi forliges med det, eller også bliver der færre skove at løbe i.

Det betyder også at jeg/vi hele tiden overvejer om der er nye skove, som kan og må benyttes til O-løb.

Ny nøgleansvarlig i klubben

Af Johannes Poulsen

Jeg har pr. 1 april overtaget ansvaret med nøgleadministrationen.

Der er ikke sket andet end "arbejdet" er overdraget til mig fra Finn Grynderup. Der bliver ikke pt. lavet om på proceduren med nøgleudlevering.

Man skal omkring klubbens formand, pt. Mads Mikkelsen, for en godkendelse. Den får jeg, laver en brik og udleverer. Depositum skal indbetales til kasserer Rikke Holm.

Ved tab, udmeldelse eller ingen aktivitet på nøglebrikken, vil det være godt med info omkring til mig eller formanden, så vi kan få Kontrakt og vejledning sker hos:

inddraget brikken og evt. bruge den til en anden, samt vi kan tilbagebetale depositum.



Johannes Poulsen, mobil: 40 26 31 12, e-mail: johannes.poulsen@stofanet.dk

Lidt om klubhuset.....det "nye" altså...

Af Ole Christensen (og på sikkert mange andres vegne)

"Vi har da lige bygget klubhuset om"!

"Hvad er der nu i vejen med det køkken?. Det fungerer da godt nok"!

"Og så vil man male herinde...helt tosset og unødvendigt"!

"Der er altid nogen, der vil lave om på alting. Det er som regel de unge"!

"Helt hen i vejret at bruge så mange penge på huset, når man ikke engang har en aftale med kommunen udover 2026-27"!

Disse kommentarer og mange flere af samme kaliber fløj gennem luften på generalforsamlingen i januar 2020, og måske især fra de lidt aldrende medlemmer, som ikke altid ser forandringer som noget godt og fornuftigt.

"Hører man til i den flok"? Sikkert....

Generalforsamlingen bød på mange afstemninger om de forslag, som en arbejdsgruppe kunne fremlægge. "Var det en slags afstemningsrekord i klubbens historie"?

De fleste forslag blev medtaget med skiftende flertal, andre blev forkastet. Sådan er det jo som regel.

Her en midsommeraften 2022 kunne bestyrelsen så indkalde klubbens medlemmer til en genåbning efter en større ombygning af vores elskede klubhus. Ombygningen begyndte i starten af marts, og siden er der blevet knoklet i huset i mange, mange dage.

Bemærk: Tidsplanen er blevet overholdt, ikke så tit det sker ved om- og tilbygninger!

Og nu kan vi så beundre det færdige arbejde, både unge og ældre, og jeg tør godt vove den påstand, at alle, som har set klubhuset nye indvendige "look", har klappet i deres små hænder over det flotte resultat.

Herfra skal lyde en KÆMPE tak til arbejdsgruppen ledet af Ole S. og Eigil N., og som har haft stor hjælp af andre dygtige håndværkere, læs medlemmer. Kan ikke nævne dem alle, men Troels, Karsten K., Poul Erik, og Johannes har jeg mødt derude. Men jeg ved, der er mange flere, som har bidraget med store og små opgaver, blandt andet oprydning, rengøring og indretning.

STOR TAK til alle for indsatsen.

Man glæder os nu endnu mere til et besøg i klubhuset.



Klubhuset er næsten færdigt

Af Tove Straarup

Der er, som nævnt andetsteds i bladet, lagt utroligt mange timer/kræfter i at forbedre klubhuset, så det nu står flot og imødekommende.

Der mangler vist kun nogle puder til stolene, et køleskab og nogle skuffeindsatser i køkkenet, samt opdatering af materielrummene (se et andet sted i bladet), så det hele kan falde i hak, og hverdagen for alvor kan begynde i de "nye" omgivelser.

Klubhuset skulle gerne blive ved med at stå flot, så derfor lige lidt tips til, hvordan det kan lade sig gøre.

- ✓ Gå ikke ind i huset i dine løbe- og/eller o-sko. Pigge på o-sko skader flisefugerne.
- ✓ Ryd op efter dig.
- ✓ Sæt borde og stole på plads.
- ✓ Gør straks rent efter dig, hvis du spilder.
- ✓ Saml papir op og læg det i skraldespanden – også gerne det papir du finder udenfor.
- ✓ Tøm opvaskemaskinen, hvis den er fyldt med rent service.
- ✓ Læs vejledning der hænger på væggen over opvaskemaskinen inden brug af maskinen.
- ✓ Bring ikke snavset materiel ind i klubhuset. Åbn porten indefra for at få materiellet ud eller på plads igen.
- ✓ Læg brugt materiel på dets rette plads, så næste bruger kan finde det.
- ✓ Fyld op med håndtørrepapir (nogle til dispenser hænger på siden af dispenseren), toiletpapir m.v., hvis du opdager, at der ikke er mere på toiletterne.

Papirvarer, håndsæbe, rengøringsmidler m.v. findes alt sammen i skabene i baggangen. Hvis der mangler noget, giver du besked til mig på e-mail: tove@fam-straarup.dk.

Husk også at vi ikke er helt færdige med corona-smitten, så sprit derfor altid af inden du går ind. De 3 dispensere hænger henholdsvis i forgangen, ved foldedøren og i køkkenet.

Der hænger en liste på whiteboardet, som du kan skrive dig på som klubvagt. En klubvagt skal der til, hvis vi skal have gang i klublivet igen. Når du har skrevet dig på, skal jeg nok sætte det på hjemmesidens kalender.



Fra den første store rengøringsdag inkl. fortjent pause



Kom med til JFM stafet og DM stafet

Af Britta Ank Pedersen og Tove Straarup

Skal du med til jysk-fynske og/eller danske mesterskaber i stafet efter sommerferien? Så står vi som Træningsudvalgets stafet-holdsættere klar til at hjælpe med at finde stafetmakere og sætte hold for klubbens seniorløbere (Ungdomsudvalget sætter hold for ungdomsløberne).

JFM stafet finder sted lørdag 20. august i Hårsbjerg, hvor Horsens OK selv er arrangør. Men selv om du eventuelt skal hjælpe med arrangementet, kan der – afhængigt af, hvilken opgave du har – være mulighed for, at du kan løbe også. Det må du aftale med din funktionsleder. Og skal du ikke hjælpe, skal du selvfølgelig løbe 😊.

DM stafet finder sted lørdag 10. september i Slotslyngen på Bornholm.

Klubbens målsætning er, at vi skal stille med mange løbere til mesterskaber, og at vi skal vinde medaljer. Er du interesseret i at være med, beder vi dig derfor om at melde dig til løbene i O-Service snarest muligt, så vi har tid til at se på at få stillet fuldtallige og stærke hold for Horsens OK.

Det vil sige, at vi beder om din tilmelding i O-Service senest fredag 5. august til JFM stafet og senest fredag 19. august til DM stafet.



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

iNORDvation -NORGE / 2022 –

Foreløbig Indbydelse.

Fra fredag den 7. oktober til søndag den 9. oktober.

iNORDvation- team DK indbyder til NORGES tur 2022

Vi skal overnatte på Brunvall gård som ligger ca. 45km syd for færgelejet i Larvik

Der vil være bustransport alle 3 dage som sædvanlig

Se her hvad vi tilbyder:

Fredag: Kvelsprint O-løb (Bagage vil blive transporteret til overnatningsstedet)

Lørdag: Point O-løb

Søndag: Klassisk O-løb måske et åbent løb som en Norsk klub arrangerer.

Hvad er incl. i deltagergebyret, ja se blot her:

-færgeoverfart tur- retur med Stena Line, afgang fredag den 7. oktober kl. 12:45 fra Hirtshals

Hjemad søndag den 9. oktober kl. 17:30 fra Larvik

-2 x overnatning

-morgenmad lørdag og søndag

- aftensmad fredag og lørdag med lidt underholdning og præmieoverrækkelse ☺

Hvad koster det så:

Pris for voksen 21 1500,- (med forbehold)

Pris for junior -20 1000,- (med forbehold)

(yderligere information vedr. overnatning, løbsområder m.m. vil komme)

Tilmelding skal foregå via e-mail: larskopp@live.com

Yderligere spørgsmål eller oplysninger tlf. 24 62 18 03 eller mail: larskopp@live.com

På vegne af

iNORDvation-team DK

Lars-Ole Kopp

Ps: Ret til ændringer forbeholdes og kan forekomme....

Og, hvad er det????

Det er en klubbetur på tværs af Nordkredsens klubber arrangeret af Lars Ole Kopp, Karup OK. Se de allerede tilmeldte på <https://etiming.dk/>. Pt. er der 27 tilmeldte, hvoraf 4 er fra Horsens OK.

PÅSKELØBENE 2022

Af Thomas H. Kokholm (H50)



Et påskeløb har i vores familie ofte været forbundet med overnatning, samvær med andre fra klubben, og stemningen på stævnepladsen. 2022 er også året der markerede, at det er 50 år siden jeg kom til denne verden, og at det så faldt sammen med påskeløbene betød naturligvis, at der skulle lidt sødt med ud på stævnepladsen - håber alle der opdagede det, fik en flødebolle ☺

2022 skulle endelig være det år, der kunne sikre, at Corona blot var en periode, som vi alle ville se tilbage på med forskellige følelser. Dermed var scenen sat for et stort stævne, både sportsligt og fysisk, og her skuffede Silkeborg OK på ingen måde.

Kender man til terrænerne omkring Silkeborg skal man være bevidst om, at en god grundform og evnen til at holde hovedet koldt på kurvebillederne er kravene for at sikre sig gode placeringer. Lad det være sagt med det samme, Hårup Sande er kendt for to ting - flade og til dels tunge sektioner og så et krævende og kuperet område i den østlige del. To områder som naturligvis indgik og skabte udfordringer for alle – eller i hvertifald for mig.

De næste to dage dannede Sletten centrum, og hvor Hårup Sande har et bestemt og udfordrende udtryk, så er området omkring Sletten i en helt anden liga. Sidstedagen er jagtstart, så her er det sekunderne, der tæller. Resultatmæssigt sluttede jeg i den lidt "tungere" ende, men målet er at holde positionen til de få øvrige i min klasse, hvor der er lidt at kæmpe for. Her startede jeg med kort afstand til Sten Egholm (tidligere formand for Silkeborg OK), og formåede at holde ham bag mig til mål. Faktisk med en pæn margin.



Thymesterens beretning

Af Jacob Klærke

Som en uprøvet nomade, satte jeg kursen mod Dover Plantage for at prøve mig mod de mange velbevandrede og rutinerede aspiranter til det 49. Thymesterskab. Min erfaring med orienteringsløb på målebordsblade var, modsat mine duellanter, minimal, og strakte sig kun til en, med nød og næppe, gennemført Aftægtsbane til Wild Midt West for et par år siden. En oplevelse der ikke just ansporede til flere forsøg med denne løbsform, som måske kun mestres af de særligt indviede.

På trods af manglende erfaring indfandt jeg mig i startområdet ved Teutonerhytten lige nord for Limfjorden, hvor jeg allerede mødtes af første udfordring. Her var mange listige konkurrenter ude på at psyke mig med deres indøvede tricks. Listen over de tidligere vindere blev fremvist, ligesom jeg blev stillet spørgsmålene: "Hvad er dit skridttal?" og "Hvor er dit pladekompass?" men den kommende Thymester lod sig ikke påvirke af fiduserne og stillede til start med oprejst pande og en skarp taktik: Fuld fart og afsøg store områder.

Da starten gik, vendte jeg kortet og så, at der ventede mig en gruelig lang bane med hele 27 poster i sommervarmen. En reel udfordring for enhver. Jeg så hurtigt, at de mange gravhøje fra bronzealderen kunne fungere som udmærkede pejlemærker. Bevæbnet med den viden og fart i benene begav jeg mig ud på banen.

Den første del af banen gik på en høj midt på en mark beklædt med træer, brombær og et væld af gravhøje. Til post 4 mistede jeg overblikket over de mange høje og stavrede forvirret rundt i brombærkrattet i godt 10 minutter, inden jeg fandt post 5 og kunne finde tilbage til 4'eren.

Efter den svære indledning var vi af arrangørerne blevet begavet med nogle lidt lettere stræk, hvor de store stier gav hurtige kilometertider. Efter en god stime af poster blev jeg en anelse for kæphøj på vej til 12'eren. Her så jeg et attraktivt vejvalg, hvor jeg blot skulle

dreje ind ad en asfaltvej efter et par hundrede meter på en anden asfaltvej. Det virkede overskueligt, så jeg stormede hen ad vejen, men den vej, som jeg havde udset mig, var, siden kortet blev tegnet, overgroet og formuldet, så jeg ænsede den ikke og fortsatte ufortrødent op ad den store vej. Jeg begyndte at blive lidt mistænksom over den lange distance, som jeg havde tilbagelagt, men fandt samtidig en større grusvej, så i stedet for at vende om drejede jeg ind ad den. Pludselig befandt jeg mig i et stort åbent område med mange gravhøje på toppen af skoven, hvilket jeg senere fandt ud af var områdets største seværdighed. Herfra kunne jeg spore mig ind på 12'eren igen, som jeg omsider fandt lidt efter. Indrømmet; her kunne jeg godt have brugt nogle skridtællingsegenskaber.



Herfra gik det igen udmærket, omend det hårde udlæg begyndte at kunne mærkes, men jeg fortsatte ufortrødent og nærmede mig hastigt målet. Dog måtte jeg ud i endnu et stormbom ved 20'eren, som lå gemt blandt små birketræer. Efter at jeg havde afsøgt det meste af området, så måtte en ny taktik til, så jeg satte krogen i Frank, som var ude på en almindelig bane, og derfor var udstyret med et til anled-



ningen nytegnet kort. Imidlertid havde han, ligesom mig selv, ikke for godt styr på det, så jeg besteg en nærliggende høj, for at få overblik over området. Herfra spottede jeg posten med mit falkeblik. Lidt held skal der også til.

De sidste poster var lige til at klare, og efter mange strabadser kunne jeg løbe i mål, hvor jeg, som flere andre, dog umiddelbart var diskvalificeret på grund af en fejlstemplet post, men da der ikke var kontrolnumre eller definitionerne tilgængelig, valgte arrangørerne at godkende dem, som havde taget forkerte poster meget tæt på den rigtige, og så var mesterskabet i hus. En vigtig sejr, og sejt nu at blive en del af sådan et historisk selskab af Thymestre.

Om aftenen var der stor fest, men her kunne jeg ikke følge med de rutinerede kræfter, som festede til langt ud på natten. Søndagen bød på et pointløb på et almindeligt orienteringskort, hvor jeg var lidt mere hjemmевandt. Thylegene var en alle tiders begivenhed, og der skal lyde en stor tak herfra til arrangørerne Poul Erik og Eigil.



Thylege-debutant

Af Dorte Grinderslev

I weekenden den 16-19/6 var jeg med til Thylegene som debutant og hermed et stort TAK til arrangørerne og klubkammerater for en fantastisk weekend!

Det var 50 år siden Thylegene blev afholdt første gang – og sikke et jubilæumsarrangement. Vi var ca. 50 orienteringsløbere fra Horsens OK samlet i en spejderhytte i Thy. Imponerende planlægning fra Eigil og Poul Erik gav os o-løb både lørdag og søndag samt festmiddag lørdag aften. Lørdagens løb indeholdt også den sagnomspundne "Thymester-bane" for de virkelige seje, men det er et kapitel for sig selv

Hjemmefra havde jeg tilmeldt mig til "Let bane" til løbet lørdag. Adskillige gjorde dog en behjertet indsats for at overbevise mig om, at jeg skulle opgradere til "Mellemsvær bane". Det startede allerede fredag eftermiddag og blev intensiveret lørdag formiddag, så 5 minutter før start bukkede jeg under for presset og skiftede bane.

Efter at have rodet forvirret rundt i flere minutter uden at kunne finde første post, bandede jeg selvfølgelig den beslutning (og mine manglende orienteringsevner) langt væk! Nå, en dyb vejtrækning og fokus på samspil mel-

lem kort og kompas, og så afsted i rigtig retning mod post 1. Derefter gik det meget bedre, og jeg nød turen i fulde drag. Jeg force-rede brombærkrat, hindbærkrat, birkekrat, tætte juletræsplantager, klatrede over væltede træer, besteg gravhøje, besigtigede myretuer (jeg lærte også en ny signatur på postdefinitionerne: en plet med 8 "ben" er åbenbart en myretue) og fandt post efter post ☺

Den dybe koncentration og de jævnlige skud dopamin, når endnu en post blev fundet, gjorde, at jeg undervejs næsten ikke mærkede de ømme ben og diverse skrammer. Efter 14 poster og 78:44 min. løb jeg stolt i mål til klapsalver og saftevand. Sikke en succes – det var sørme godt jeg blev overtalt til den mellemsvære bane.

Jeg var da heller ikke til at skyde igennem, da jeg til festmiddagen om aftenen blev kaldt op til præmieoverrækkelsen som bedste kvinde på mellemsvær bane – og nej, det slår ingen skår i min stolthed, at jeg var eneste kvinde på banen ☺

Til sidst blot en opfordring til andre nye medlemmer: Meld jer endelig til arrangementer i



klubben. Det er lærerigt og hyggeligt, og de erfarne løbere hjælper meget gerne nye – både med banevalg, ølsupplement og løbsevaluering (dvs. snak om kortet, postdefinitioner, vejvalg mellem posterne, bommede poster og gode historier om eksempelvis særligt slemme birkekrat).



Thy-legene er genopstået

Doverodde Købmandsgård, reception i Ravnereden, besøg ved Miehernes nyrestaurerede gravhøj, kig til det største ægyptiske gravkammer nord for alperne, og endelig de 7 der også var med i 1972.



Gallamiddag lørdag aften med flot dækket højbord til initiativtagerne, de jubelglade kokke, Thy-talen, og derefter rundbold. Dagen efter bydes der på pointløb.



MTBO-stævne i Holstebro den 27.-29. maj 2022

Af Berit og Anders Harfot

Den nyetablerede jyske MTBO-klub Navet arrangerede i maj et 3-dages MTBO-stævne i Holstebro.

Vi havde luftet cyklerne få gange tidligere på året. Vi deltog i to etaper af den årlige MTBO camp i Tisvilde i påskeugen. Det er bare rigtig sjovt at køre MTBO, så vi glædede os til en weekend i det vestjyske. Fra Horsens deltog Oliver, Runa, Anders og Berit.

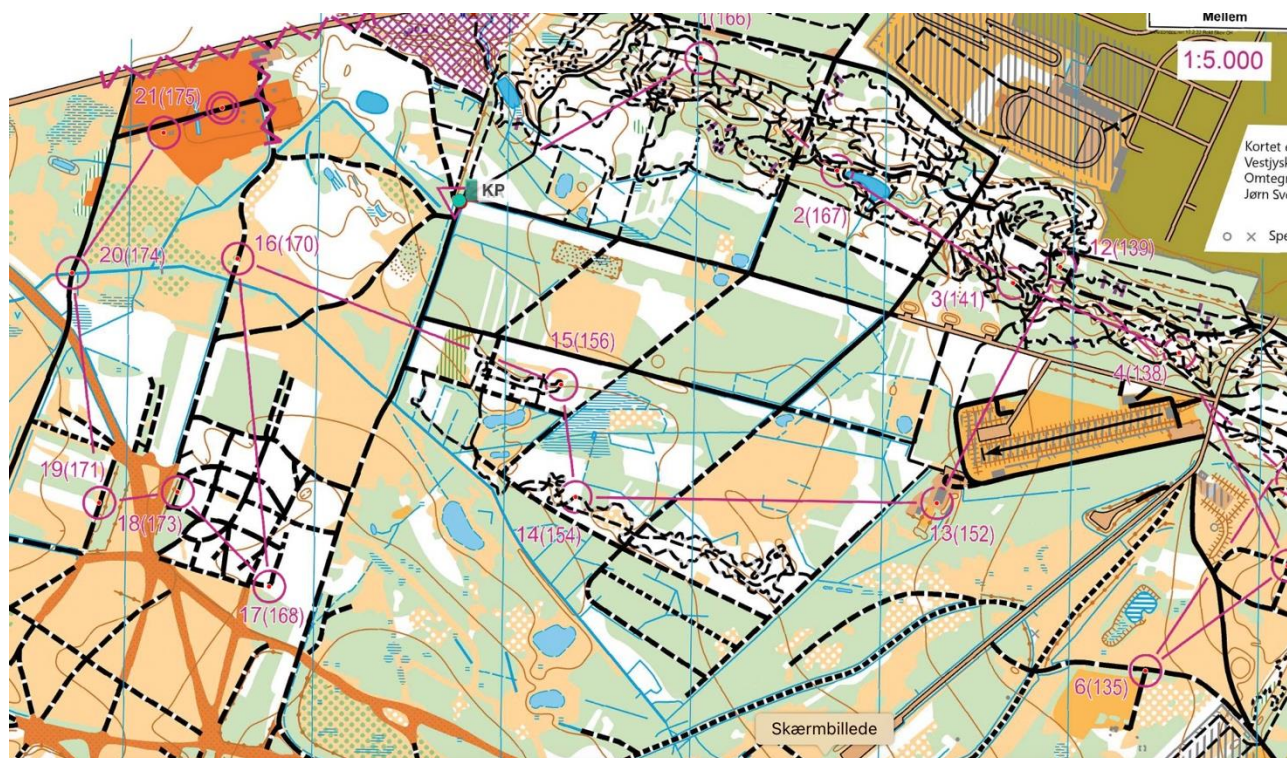
Fredag aften var der sprint i Skånsø plantage. Der var muligvis ikke så meget sprint over det. De spor og stier, som vi kørte på, var svært fremkommelige. Til tider var man meget i tvivl, om man overhovedet kørte på en sti. Og det skal man. I Danmark må man ikke køre udenfor stierne i MTBO. Posterne blev fundet, og måske tænker man, at det er let at finde posterne, når de står på stier, men det er det ikke. Der er fart på cyklen, og MTBO kræver, at man er fuldt koncentreret om at læse kort og terræn i et højt tempo og med rystende kort hele banen igennem.

Lørdag var der langdistance i Holstebro øvelsesteræn. Det var de fleste deltagere meget

spændte på. Hvordan ville det være at cykle rundt i de store sandbælter og kampvogns-spor? Det kunne blive en meget lang og hård dag. De fleste gik forsigtigt til værks og undgik i starten vejvalg med alt for meget sand. De sidste ugers regn havde dog gjort sandet mere cykelvenligt, så efter et par stræk, blev der kørt på alle veje og spor. Det var nogle meget spændende og afvekslende baner. Desværre punkterede Berit, så hun gennemførte ikke. Resten af Horsens-flokken klarede sig flot igennem.

Anders fik lappet Berits cykel og alle fra Horsens OK stillede søndag til start i Vestre plantage. Mellemdistancen bød på nogle meget spændende og sjove baner med rigtig mange spor. Det er en udfordring at orientere præcist, når der er så mange detaljer i terrænet at holde styr på.

Det var en rigtig hyggelig weekend og et godt arrangeret stævne med gode baner, godt vejr og hygge på stævnepladsen. Vi kan sagtens være flere fra Horsens, så hop på cyklen og prøv et orienteringsløb, hvor alle kan være med, også dem med knirkende knæ.



Nu også sprint-guld til Camilla Søgaard

Klip fra hjemmesiden

Camilla Søgaard vandt fredag EM-guld i mountainbike-orientering på sprint-distancen

Camilla Søgaard er i disse dage til EM i mountainbike-orientering i Litauen sammen med det danske landshold. Her har Camilla Søgaard fået den bedst tænkelige start på europamesterskaberne.

Inden dagens start var Camilla klar over, at der både skulle køres aggressivt og taktisk. Denne plan lykkedes hun med – om end hun havde et

overvejes, hvad der bedst kan betale sig: Lige på eller udenom.

Kvindernes sprint-distance var på 6,3 km. Camilla Søgaard startede som den 4. sidste blandt de 10 bedst seedede. Camilla lagde forholdsvis roligt ud for at få læst sig rigtigt ind på kortet. Efter de to mindre fejl i starten af banen var hun ikke sikker på, at det ville række til metal. Hun fik dog rettet op. Men det betyder, at hun ved den første mellemtid lå på en 5. plads 20 sekunder efter den hurtigste. Ved 3. mellemtid havde hun cyklet sig op på en 2. plads og var nu blot 9 sekunder efter den førende rytter. På den sidste tredjedel af banen blev Camilla flyvende. Hun kom i mål til en guldmedalje i tiden 25 minutter (rent) – 5 sekunder foran Martina Tichovska fra Tjekkiet og 44 sekunder foran sidste års verdensmester finske Marika Hara.

Camilla viser med denne guldmedalje, at hun også i år er godt kørende. Internationalt er dette Camilla Søgaards første guldmedalje på sprint-distancen. Camilla har tidligere vundet sølv i sprint.

Fredag køres der lang-distance, som sædvanligvis er Camillas favorit-disciplin. EM slutter søndag med en mix-stafet med to mænd og en kvinde på hvert hold.

Hvis I har lyst til at følge med, så er der live TV, live GPS-tracking og live resultater på følgende link: <https://orienteering.sport/event/emtboc-2022/welcome/>. Vær dog opmærksom på, at Litauen tidsmæssigt er en time foran Danmark.



par mindre fejl i starten af banen. I Litauen må rytterne køre tværs igennem terrænet, hvilket de jo ikke må i Danmark. Så det skal virkelig

DM Sprintstafet

Af Freja Mikkelsen (med assistance fra mor)

Jeg var sat på hold til DM i sprintstafet, D/H12, og egentlig skulle jeg have løbet med Frederik og Jasmin. Men lige op til løbet blev holdene lavet om, og jeg skulle i stedet løbe stafet sammen med Kristine og Astrid. De er to seje løbepiger, som har vundet mange medaljer, så jeg var meget nervøs og spændt. Men jeg glædede mig også, for vi har det sjovt sammen.

På selve dagen mødtes vi på stævnepladsen, hvor Troels viste os start, skifteområde og mål. Vi blev instrueret i løbet, og vi snakkede om, at det er vigtigt at løbe, som man plejer – for det er derfor, at man er sat på et stafet-hold. Det hjalp lidt på sommerfuglene i maven.

Kristine skulle løbe første tur, jeg skulle løbe anden tur, og Astrid skulle løbe den sidste tur. Kristine startede og kort tid efter gik jeg ind i skifteområdet for at være klar til at overtage fra hende. Kristine løb hurtigt, og pludselig var det min tur. Jeg brugte lidt tid på at danne mig

et overblik over kortet og banen, inden jeg løb afsted. Det var en nem rute, men alligevel løb jeg lidt forkert (fik vendt kortet forkert). Jeg fandt heldigvis hurtigt ud af det og fik rettet op. Ude på ruten blev jeg overhalet, men inden skifte fik jeg overhalet igen – det var en fed fornemmelse. Da jeg kom ind til skiftet, var jeg både lettet over at have gennemført, men også spændt på om min tur var godkendt. Det var den heldigvis, så jeg blev rigtig glad, for jeg havde gjort det bedste jeg kunne. Jeg skiftede til Astrid, som løb hurtigt afsted. Da Astrid var på vej i mål, var OK Snab's sidste løber tæt på at overhale. Men Astrid gav sig alt, hvad hun kunne – og hun kom først i mål.

Vi havde vundet DM guld, og endda kun med 1 sekund i forskel. Det var megafedt! Det er min første guldmedalje, og jeg er så glad for at have vundet den sammen med Kristine og Astrid. Det var en god holdpræstation.



JFM sprint 2022

Af Kent Kragh

Da sprint O-løb blev introduceret i sin nuværende form, som korte by/parkløb, for 10-20 år siden, var der mange garvede O-løbere der syntes, at det var noget pjatværk, og at det ikke havde noget med "rigtigt" O-løb at gøre.

Selv tog jeg da også først disciplinen op for ca. 5 år siden, og opdagede til min store overraskelse, men til stor morskab for mine gamle venner og konkurrenter, at jeg overhovedet ikke kunne finde ud af det til trods for, at jeg havde løbet orienteringsløb i ca. 45 år!

På den baggrund syntes jeg selvfølgelig også, at sprint var noget pjatværk, men det irriterede mig nu alligevel også, at jeg ikke kunne finde ud af det så jeg fortsatte. Efter 3 år begyndte det også at gå bedre, og jeg fandt ud af, at ikke alene var det sjovt, men jeg fik også trænet nogle teknikker, som jeg kunne bruge i skoven – nemlig, at bevare kortkontakten hele tiden og ikke at løbe for hurtigt.

Det er ikke alle skove der er lige interessante at løbe O-løb i, og det er heller ikke alle byer, der er lige spændende til sprintløb. Men med lidt kreativitet i forbindelse med korttegningen, herunder blik for at få medtegnet f.eks. nogle skole-, hospitals- eller centerområder kan, ellers "kedelige", byer godt blive interessante, også uden at banelæggeren skal indlægge, de for mig at se unaturlige, spærringer i form af rødskraveringer, som man ofte ser.

Dette har vi set flere gang i år bl.a. i Skive og Viborg, hvor nytegnede hospitaler gav orienteringsmæssige udfordringer og sidst til DM i Odense, hvor et nyt anderledes område ved H.C. Andersens hus gav problemer for flere af os, men også til JFM i Bogense.

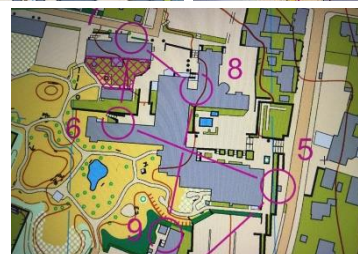
JFM blev afholdt den 29. maj og jeg havde forventet et halvkedeligt sprintløb i den ellers hyggelige by, men blev positivt overrasket,

idet netop et skoleområde bød på ikke mindre end 3 interessante vejvalgsstræk til sidst på min bane (H55).



Trods dejligt solskinsvej syntes delta-gerantallet til JFM lavere end sædvanligt, men der havde jo også

lige været afholdt to løb i Mols bjerge og der var DM ugen efter. Vi var dog en pæn flok fra Horsens, og vi tog også pænt for os af medal-



jerne, som det bl.a. fremgår af hjemmesiden, 10 medaljer og 9 mesterskaber blev det til.

Der kan vist ikke være tvivl om, at sprint er kommet for at blive uanset, om det er "rigtigt" O-løb eller ej, populariteten er stor, og det er jo faktisk også noget, man kan blive ved med højere op i alderen end skov O-løb!

Jeg ærgrer mig bare over, at det ikke blev opfundet for 40 år siden og så glæder jeg mig i øvrigt som en lille dreng til WMOC sprint (gammelmands VM) i juli i Italien i en "krøllet" gammel middelalderby.

God sommer!!!!



Resultatgivende "trygsager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

- > tryksager
- > webløsninger
- > kommunikation
- > logistik mm.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 
- resultatgivende "trygsager" både online og offline

Fuglevangsvej 41 8700 Horsens 7561 3344 grafiskforum.dk