



- UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

51. årgang . nr. 262 . september 2022



Verdens bedste Camilla

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

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
MobilePay 890210

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 januar og deadline er 5. januar 2023



Forside: Europamester, Verdensmester og Verdenssetter – Verdens bedste Camilla.

Formanden har ordet

Af Mads Mikkelsen

Først vil jeg trække nogle begivenheder frem, hvor jeg har været stolt af at repræsentere Horsens OK, her har vi som klub præsteret på et højt niveau. Hele klubben har arrangeret, men jeg vil alligevel 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!

- 20. august holdt vi et meget succesfuldt og velarrangeret Jysk Fynsk Mesterskab stafet i Hårsbjerg Plantage med Carsten Lund som stævneleder og Alberte og Carsten Thyssen som banelæggere.
- 23. august arrangerede vi Beringsstafetten sammen med Atletica. Et vellykket arrangement med et godt bidrag til klubkassen. Flemming Thyssen var stævneleder og Tove Straarup, Lars Sørensen og Karsten Knudsen var funktionsledere. **Desværre stopper Flemming efter mange år om stævneleder, og vi søger hans afløser!**
- 29. august fejrede vi Camilla Søgaard med en flot reception i klubhuset. Camilla vandt igen i år verdensmesterskabet i MTBO og beviste sin verdensklasse ved at vinde 4 andre VM medaljer ud af 5 løb til VM. Aase og Jørgen Thyssen, Susanne Reindahl og Ole Søgaard stod bag den velbesøgte reception, hvor formanden for Horsens Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg Andreas Boesen, Formanden for Dansk Orienterings-Forbund Poul Kristian Mouritsen, og jeg selv holdt taler.
- 10. og 11. september var vi med 52 tilmeldte løbere til DM-weekenden på Bornholm – en af de største klubber til stævnet. Klubturen til Svaneke Vandrehjem med Andrea Höhnke og Thomas Kokholm som arrangører sikrede den gode opbakning til stævnet.

Jeg håber, at I vil fortsætte med at bidrage til fællesskabet i Horsens OK, påtage jer de store opgaver og alle de mange små! – der er brug for alle bidrag.

For at fremme at opgaverne bliver løst, har bestyrelsen indført en opgaveoversigt på klubbens hjemmeside:



Hjælp din klub – opgaveoversigt!

Vi håber, at du vil læse listen igennem, række hånden op og tilbyde din hjælp!

Bestyrelsen indfører nu denne opgaveoversigt med det formål, at alle i klubben kan få et overblik over, hvilke opgaver der i øjeblikket mangler frivillige til at udføre. Listen spænder bredt fra madlavning til fællesspisning til udvalgsformand, stævneleder og meget andet.

Horsens Orienteringsklub tilbyder medlemmerne forskellige former for orienteringsløb og aktiviteter hen over hele året. Vi arrangerer også aktiviteter, som giver overskud, penge som bruges til klubbens aktiviteter.

Dette kan kun lade sig gøre, ved at medlemmerne bidrager med forskellige former for frivilligt arbejde. Alle aktiviteter i klubben er på den ene eller anden måde et resultat af frivilligt arbejde.

Vi er dermed afhængige af, at alle bidrager til fællesskabet.

Igen vil jeg trække to særligt vigtige 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.

Vi har lagt os i selen med – syntes vi selv – at lave nogle indbydende Facebook-begivenheder, som også bliver set af mange. Vi er synlige på forsiden af hjemmesiden med opfordringen: Orienteringsløb for familier Kom og prøv!



Men vi kan konstatere, at det ikke strømmer ind med nye medlemmer. Vi har dermed stadig et stykke vej til at nå målet, 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 til at tiltrække nye medlemmer, er at de får sporten anbefalet til dem.

Husk at vi er interesserede i alle nye medlemmer ikke kun familier og børn. Vi står klar til at tage imod!

Klubliv

En vigtig del af klublivet er supertirsdag!

Supertirsdag er fællesspisning i klubhuset den første tirsdag i hver måned. Der er tilmelding til irene@cfin.dk senest fredag aften enten fast eller fra gang til gang. Kokken bestemmer menuen, pri-

sen er 25 kr. pr. voksen fra 15 år og 15 kr. for yngre børn. Der er også fællesspisning de andre tirs-dage i måneden, blot uden tilmelding. Prisen vil løbende blive evalueret for at se om de dækker omkostningerne.



Fællesspisning er vigtig for klublivet, for det er her, vi kan få snakket sammen om orienteringsløb og alt muligt andet.

Efter supertirsdag i september blev aflyst, er det lykket at finde kokke til resten af 2022:

4. oktober: Jesper Leander Lund – Normal pris, menu: pizza

Bestyrelsen har besluttet, at supertirsdag skal sættes godt i gang igen med pizza. Klubben dækker derfor ekstraomkostningerne. Tilmelding er som normalt, og der skønnes et antal pizzaer, der skal købes ind.

1. november: Mette Kokholm

6. december: Trine Ravn og Dorte Grinderslev

Mette Kokholm vil fremover koordinere kokke til supertirsdagene, så vil du eller dit team byde ind med en supertirsdag i 2023 så skriv til mette@familienkokholm.dk

Bestyrelsen håber, at alle klubbens medlemmer vil bakke op omkring fællesspisningen, så vi kan få gang i klublivet igen!

Klublivsudvalg?

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. Det vil sige, 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 personer, der vil være med i klublivs-udvalget og præge og udvikle klublivet.

Helt aktuelt er klubhuset reserveret den **19. november til klubfest**, men vi mangler vi to-tre personer til at supplere festudvalget bestående af Karen Sieg og Johannes Poulsen. Insero Fonden har via deres Frivillighedspulje bidraget med 5.000 kr. til klubfesten – så kom og hjælp med at festen bliver til noget!

Vi ses i skoven!

Nyt fra træningsudvalget

Af Tommy Jakobsen

Lørdagsløbene

Ovenpå en sensommer med mesterskabsløb på stribet er kalenderen med lørdagsløb ved at ligne sig selv, og jeg er glad for, at vi nu har arrangører til alle løb året ud. Det har dog ikke været helt let, og jeg har ikke tal på de gange, der er lavet opfordringer på hjemmesiden, i nyhedsmails, i Udløberen og på Facebook – men nu er det omsider på plads for i år.

Det varer dog ikke så længe, før vi skal til at tænke på 2023, så inden årets udgang vil jeg kontakte jer igen, og det er min ambition, at vi meget hurtigt kan få fuldttegnet arrangørlisten. Det bør ikke være så vanskeligt. Vi er omkring 150 Horsens OK medlemmer mellem 15 og 65 år. Hvis vi antager, at der i gennemsnit er 2,25 personer om hvert løb, så skal hvert medlem mellem 15 og 65 år blot deltage som arrangør en gang hvert andet år. Hertil kommer alle de rare klubmedlemmer over 65 som ofte laver løb, så reelt er det sjældnere end hvert andet år. Nej, det kan ganske enkelt ikke blive et problem.

Divisionsturneringen.

Som bekendt lykkedes det os ikke at kvalificere klubben til DM-hold finalen i år, men i stedet venter der os så en op/nedrykningsmatch om at blive i Nordkredsens bedste række, 1. division. Denne match løbes søndag 2. oktober i Nørreskoven og Mosskoven ved Rebild. Her skal vi krydse klinger med Herning OK, Viborg OK og Aalborg OK, og det handler om at blive blandt de 2 bedste for igen næste år at deltage i 1. division. Når disse linjer læses, er vi forbi tilmeldingsfristen for løbet, men forhåbentlig kan vi stille med et både stort og stærkt hold i Himmerland.

Lidt kækt kan vi vel hævde, at 2022 blot er et mellemår for Horsens OK i forhold til DM-hold finalen. Vi er jo klart stærkest i ulige år og deltog i finalerne, og fik medaljer med hjem i både 2017, 2019 og 2021. Lad os vise O-Danmark at vi også næste år, i 2023, kan løbe med om medaljerne!

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



Mesterskabsløb

Siden sidste nummer af Udløberen har der været afviklet flere mesterskabsløb, hvor seniorløbere fra Horsens OK lavede rigtig fine resultater:

DM Nat 19. marts i Lindet Skov

1	D50	Rikke Holm
---	-----	------------

JFM Sprint 29. maj i Bogense

2	D21	Rebeka Vincze
2	D40	Bettina Toft Møller Mikkelsen
1	D50	Rikke Holm
2	D50	Irene Klærke Mikkelsen
3	D50	Susanne Loft Thyssen
3	D60	Britta Ank Pedersen
1	D70	Elin Holm Jensen
1	D80	Aase Thyssen
3	H21	Mátyás Pénték
1	H45	Troels Nielsen
3	H45	Allan Skouboe
1	H55	Kent Kragh
3	H60	Erik Warncke

DM Sprint 5. juni i Odense

3	D80	Aase Thyssen
2	H55	Kent Kragh

JFM Stafet 20. august i Hårsbjerg

1	D70	Elin Holm Jensen
1	D70	Trille Ditlevsen
2	D60	Trine Ravn
2	D60	Susanne Baun
2	D60	Tove Straarup
3	H21	Mátyás Pénték
3	H21	Theresa Skouboe
3	H21	Márton Pénték



JFM Lang 21. august i Dollerup bakker

2	D21	Alberte Karoline Thyssen
3	D50	Irene Klærke Mikkelsen
1	D60	Britta Ank Pedersen
3	D65	Susanne Baun
2	D80	Aase Thyssen
3	H40	Filip Bergmann Verhelst
3	H45	Troels Nielsen
2	H55	Kent Kragh

DM Mellem 27. august i Thorsø bakker

2	D50	Rikke Holm
3	D50	Irene Klærke Mikkelsen
1	D80	Aase Thyssen
2	H55	Kent Kragh

DM Stafet 10. september i Slotslyngen

1	D50	Irene Klærke Mikkelsen
1	D50	Mette Ellegaard Kokholm
1	D50	Susanne Loft Thyssen
2	H45	Martin Hastrup Dyrland
2	H45	Nicolaj Nielsen
2	H45	Troels Nielsen

DM Lang 11. september i Paradisbakkerne

2	D80	Aase Thyssen
---	-----	--------------

Stort tillykke til alle.

Nu er der blot et enkelt DM tilbage i sæsonen – DM Ultralang som løbes 5. november i Tranedal/Kærgård i Vestjylland. Der er tilmeldingsfrist 21. oktober.

Vi ses derude!



Nyt fra ungdomsudvalget

Af Bettina Toft Mikkelsen

Efter sommerferien startede vi med tirsdagstræning igen den 9. august 2022. Det var godt at komme i gang, og det var dejligt at se alle børne- og ungdomsløberne igen. I august og september har løbskalenderen været booket med forskellige mesterskaber, mere om det senere.

De ugentlige træninger

Næste gang I møder en fra vores træner-team, så klap dem lige på skulderen og sig tak for deres indsats. Tirsdag efter tirsdag står de klar i en ny skov med god træning for alle aldre – en træning, der altid byder på udfordrende momenter af forskellig karakter, og som ruster vores løbere til at yde deres bedste til løb og konkurrencer.

Vi tilbyder 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

– og der er plads til flere, så prik endelig til jeres netværk, tag en ven med i skoven for at prøve orienteringsløb. Vi vil så gerne være flere 😊

Torsdagstræningen for de ældre løbere bliver afviklet under kyndig styring af Theresa Skouboe, nogle gange efterfulgt af teorioplæg og spisning. Tilbuddet om torsdagstræning for U12-løbere er efter par fornuftige træninger indstillet for nuværende, og vi ser tiden an i forhold til at vurdere, om tilbuddet skal genopstå til forårssæsonen.

Beringsstafetten

Klubben er jo medarrangør af Beringsstafetten, der blev afholdt tirsdag den 23. august 2022 i Bygholm Park. Vi havde valgt, at tirsdagstræningen var deltagelse i stafetten. Der blev blandet stafethold på tværs af alder og holdinddeling, og efter alles løb var der hygge med de udleverede madpakker. Vejret var dejligt, og det var en super hyggelig aften.

Vintertræning

Vi kan allerede nu mærke, at det begynder at blive mørkt, når træningen går på hæld, og det varer heller ikke længe, før vi overgår til vintertræning. Vi afslutter sommertræningen med en tur i svømmehallen den 25. oktober 2022 (tirsdag efter efterårsferien, hvor der ikke er træning), og derefter starter vintertræningen. En del af vintertræningen består af deltagelse i Night-Champ.

Der vil komme mere information om vintertræningen, herunder Night-Champ.



En masse mesterskaber

Efter sommerferien har vi været til både Jysk-Fynske mesterskaber i stafet og lang samt til DM i mellem, stafet og lang. Og flere af vores børne- og ungdomsløbere har taget medaljer:

- 🏁 Til JFM stafet var to børne- og ungdomshold øverst på skamlen – Kristine Skouboe, Freja Toft Møller Mikkelsen og Astrid Lykke Nielsen i D12 samt Eskild Stig Nielsen, Sebastian Leander Lund og Lukas Bergmann Verhelst i H/D max 43
- 🏁 Til JFM lang var Astrid Lykke Nielsen, D12 og Theresa Skouboe, D18 øverst på skamlen
- 🏁 Til DM stafet var de tre D12-løbere igen øverst på skamlen – og det betyder faktisk, at de tre tøser har vundet guld i alle 3 slags stafetter i 2022. Det er altså flot, og det skal vi være stolte af.



Udover mestrene har flere Horsens-løbere også vundet flotte sølv- og bronzemedaljer. Stort tillykke til alle!

DM stafet og lang blev afholdt på Bornholm, og der var en flok børne- og ungdomsløbere med på den arrangerede klubtur. Vi var indlogeret på Svaneke Vandrehjem, og der var dømt hygge, når benene skulle hviles og restitueres til dagen efter. Mange var med færgen hjem kl. 18.30, og så var det godt, at nogen havde et spil Partners med.

Klubture

Desværre har vi set os nødsaget til at aflyse den ellers annoncerede klubtur til Harzen i efterårsferien, grundet for lidt tilslutning. Det er vi ærgerlige over, men vi forsøger os med et nyt tilbud, nemlig en juleweekend i weekenden den 2.-4. december 2022. Destinationen og de endelige rammer er ved at blive planlagt, og forventeligt vil der snarest blive udsendt nærmere information og ikke mindst en indbydelse.

Vi håber, at vores børne- og ungdomsløbere har lyst til at deltage i en weekend, hvor der både skal løbes orienteringsløb og julehygges. Så sæt kryds i kalenderen!



Deltagelse i løb og vores egne lørdagsløb

Løbskalenderen er fyldt med gode tilbud – alt fra klubmesterskab, over Divisionsmatcher til ordinære løb. Derudover krydres kalenderen også med vores egne lørdagsløb, der arrangeres af klubkammerater i en skov i nærområdet.

Fra Ungdomsudvalget skal der lyde en stor opfordring til at deltage i forskellige løb – det er altid sjovt at løbe i en anden skov, end vi plejer. Og så giver det mulighed for at udvide O-løbsnetværket ved at mødes med løbere fra andre klubber. Særligt for vores børne- og ungdomsløbere, der kender hinanden fra f.eks. U1/U2, er det en fantastisk mulighed for at holde venskaber ved lige.

Derudover vil vi også opfordre til at støtte op om vores lørdagsløb – det er god træning, det er sjovt og ikke mindst hyggeligt. Så kom i skoven med dine klubkammerater.

Velkommen og farvel

Af Carsten Bai

Velkommen til

Simon Mayer	Horsens (Tjekket)	2002
Maria Hallberg	Horsens	2003
Anna Lundsgaard	Hedensted	2017



Farvel til

Ingen.

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.

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

Nyt fra veteranerne

Af Trille Ditlevsen

Som ny tovholder for klubbens veteranafdeling er jeg blevet bedt om et lille indlæg til "Udløberen."

Flittige håndværksveteraner har virkelig brugt megen tid og energi på at renovere klubhuset. Det er nu et moderne og lækkert hus at komme på besøg i.

Veteranerne mødes da også her hver torsdag kl. 9 til morgenkaffe. Vi er et sted imellem 20-30 deltagere hver torsdag.

En gang om måneden har vi arbejdsdag, hvor der pudses vinduer, gøres ekstra rent i køleskab, baderum, kælder og toiletter. De stærke mænd klarer grus i huller på p-pladsen, fejer fliser, klipper græs og hække rundt om huset. Der ordnes orienteringsmateriel m.m.

Der er altid noget at gøre, hvor så mange folk kommer forbi.

En anden vigtig aktivitet, som veteranerne klarer, er postudsætning til ungdomstræning om tirsdagen i forårs- og efterårssæsonen.

Vi modtog en liste med skove, datoer og en opgavebeskrivelse fra Troels Nielsen.

Det er så op til de mest aktive veteraner at skrive sig på listen i klubhuset. Igen i år lykkedes det at fylde alle tirsdage ud med frivillige hjælpere.

Igen i år var Horsens OK en stor del af forberedelserne til Beringsstafetten, og rigtig mange veteraner gav en hånd med hele dagen og aftenen med, så arrangementet fremstod som et herligt løbetilbud i Bygholm Park til virksomheder og borgere i Horsensområdet. Ja, jeg skal hilse og sige tak fra min tandlæge & klinikdamerne. De var så begejstrede for det herlige arrangement – og dejligt, at ruten var vendt om. Blot savner de det gamle "Horsensløb" på Dyrskuepladsen.

Øvrige torsdage er der ofte planlagt en tur i naturen. Turene planlægges af veteranerne på skift.

I denne eftersommer har vi været på erhvervsbesøg hos Blunico, i Boller slotspark med Axel Stobberup som formidler, bukettur i Bygholm ny skov, Lyngtur til Bryrupområdet, vandring til Bygholm Landbrugsskole og majs-labyrinten igennem Folkeskoven og et besøg i Sydbyens nye bevægelsespark.

Med glæde kan vi i gruppen konstatere at aldersgennemsnittet i afdelingen er faldet, for vi har i sommer fået nye aktive medlemmer.

Mange flere ture og fælles oplevelser er i vente for både nye og gamle veteraner!



Nyt fra Kortudvalget

Af Erna Germann

I skrivende stund er der sat kryds af i kalenderen til den 21. september 2022, hvor der skal sendes dagsorden ud til alle medlemmer af kortudvalget. Næste møde holdes den 5. oktober.

På dagsordenen er der faste punkter til hver gang vi mødes, det gør vi 3-4 gange om året.

Referat fra sidste møde bliver godkendt eller tilrettet, hvis det er aktuelt. Referatet tilhører kortudvalget og offentliggøres ikke.

Der bliver orienteret om evt. emner fra bestyrelsen, ligeledes hvis udvalget har emner som bestyrelsen skal tage stilling til.

Efter aftale med bestyrelsen er det besluttet, at alle vores skovkort skal opdateres hver femte år.

I år har der været fokus på Hårsbjerg Plantage som blev brugt til JFM Stafet den 20. august. Troels Jensen havde ansvaret for at få kortet tilrettet med de ændringer skovfolket forårsager. I samarbejde med Nicolaj Nielsen blev kortet georefereret, så det var klar til O-Track, som jo er blevet et meget benyttet system af alle orienteringsløbere i Danmark.

Status over kort

- ❗ Rold Skov er færdigopdateret
- ❗ Nim Skov er delvis opdateret
- ❗ Skærven er færdigrecognoseret og rentegnes snarest
- ❗ Ny Sebberup (nyt kort) er delvis færdig
- ❗ Boller Nederskov er opdateret
- ❗ Bygholm Park er opdateret

Ud over de nævnte kort arbejdes der på opdatering af Ustrup, Ussinggård, Horsens Nord, Provstlund/Lund, Åbjergskoven 1:5.000, Bygholm 1:10.000 og Ølsted Skov.



Til skole o-løb er der tegnet kort over Østerhåbskolen afd. Torsted, Østerhåbskolen afd. Hatting og Langmarkskolen.

Til næste år vil der blive sat fokus på kort til JFM Sprint, der afvikles den 14. maj. Nicolaj Nielsen er kortudvalgets specialist i tegning af sprintkort. Nicolaj kender alt til de nye sprintnormer, så alt er i de bedste hænder hos ham.

Klubben skal også i 2023 være vært for

divisionsmatch, denne gang i Barrit Sønderkov. Stævnet løber af stablen den 24. september, og her er det igen Troels Jensen der har ansvaret for at revidere, rentegne og georeferere kortet.

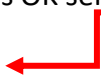
Jeg håber dette skriv har givet et overblik over, hvad vi nørder med i kortudvalget, vi ligger ikke på den lade side.

Høringssvar til Naturstyrelsen

Dette er bemærkningerne fra Horsens OK sendt

Til Naturstyrelsen

bioskov@nst.dk



Horsens 23. august 2022

Høringssvar til forvaltningsplaner for Stagsrode Skov

Efter gennemgang af forvaltningsplanerne har Horsens Orienteringsklub følgende bemærkninger:

Status for Friluftsliv:

Vi ønsker gerne at der her oplyses om orienteringsløb. Der afvikles ca. 5 løb pr. år og skoven er meget populær grundet vekslende bevoksning og forskellige terræntyper med vekslende kupering og grøfter. Ligeledes giver stier og gode veje muligheder for at begyndere finder sig godt tilpas i skoven.

Store græsningsområder med dyr giver forringede vilkår for vores sport og vi er især bekymrede for vore mange ungdomsløberes møde med de indhegnede store dyr. Bl.a. derfor ser vi gerne at indhegninger undgås eller begrænses. Yderligere vil vi påpege, at vi ikke betragter Stagsrode som en "stor" skov og det vil derfor have stor negativ effekt på vore muligheder, hvis skovens størrelse reduceres med store indhegninger.

Vi læser at stiforløb ikke ændres, hvilket er positivt og vi ser frem til fortsat at kunne løbe på disse stier.

Plan Friluftsliv:

Vi læser at adgangsreglerne ikke ændres. Derfor ser vi frem til at vores ansøgninger om orienteringsløb fortsat imødekommes, trods ændringen til urørt skov. Det kunne med fordel skrives ind i forvaltningsplanen.

I Horsens Orienteringsklub bestræber vi os på at løbe i så mange forskellige skove som muligt. Dels er det for os spændende at løbe i forskellige terræner, dels er en spredning af vores løb med til at vi ikke belaster de samme skove unødigt. Vi ser dog med nogen bekymring på, at de fleste af de statskove vi benytter, nu får status af urørte skove. Vi er ligeledes bekymrede over den hastighed, hvor man ønsker at fjerne de ikke hjemmehørende træsorter. Det virker meget voldsomt og vi anbefaler at disse indgreb spredes over en årrække.

På vegne af bestyrelsen i Horsens Orienteringsklub.

Tommy Jakobsen, Lars Wulff Sørensen og
Mads Mikkelsen, Formand



Beringsstafetten – walk

Af Karsten Knudsen

I starten af september fik jeg en mail, om jeg kunne skrive lidt om Beringsstafetten, og det vil jeg hermed prøve.

Flemming Thyssen kontaktede mig sidste år for at høre, om jeg kunne tænke mig at være med i stævneledelsen og stå for Walk. Efter lidt betænkningstid sagde jeg ja.

Vi har været til tre møder for at tilrettelægge løbet. For mit vedkommende gik det ud på at kontakte 12 personer, som var villig til at hjælpe med at få walkerne til at gå den rigtige vej rundt i skoven. I forberedelsesperioden var jeg rundt på ruten for at se, hvor der skulle stå km skilte og vejvisere.

Onsdag før løbet blev alle kuverter pakket med startnummer, madbilletter og depechen.

På selve løbsdagen mødte jeg op i Bygholm park kl. 8, hvor vi var 12-14 mand mødt op. Vi startede med at sætte hegn op. Kl. 9 kaldte Aase Thyssen sammen til en storslået morgencomplet med rundstykker, og hvad der ellers hører til. Efter pausen fortsatte vi med at færdiggøre stævnepladsen. Ved 13-tiden startede Jørn Egeberg og jeg med en trækvogn fyldt op med skilte og pæle, som vi satte op på den 5 km lange rute.

Vi havde aftalt, at alle hjælpere til walken skulle møde kl. 17.15, hvor de fik udleveret en madpakke og øl eller vand for derefter at gå ud til deres poster i skoven, så de kunne være klar, når starten gik.

Jørgen Christoffersen og jeg var i målområdet, og klar til at hæve startsnoren så walkerne kunne komme i skoven, der var ca. 1500 deltagere. Vi måtte sende dem afsted i tre grupper med 5 minutters mellemrum. En time efter start cyklede Jørgen Christoffersen ud på ruten som sidste mand, og sørgede for, at alle hjælpere kom hjem. Alle havde haft en god oplevelse med hilsener fra glade mennesker, der gik forbi.

Mens deltagerne i stafetten og walken sad og hyggede sig med den udleverede madpose, hjalp vi hinanden med oprydning på pladsen.

Tak til alle hjælpere, håber I er klar til næste år igen.



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Fra Beringsstafetten



Camilla er flyvende med kort og mountainbike

Camilla Søgaard fra Horsens Orienteringsklub har i et årti domineret i mountainbike-orientering, som hun blev lokket med til at prøve af sin tvillingebror. Senest snuppede hun fem medaljer ved VM - og hun har mod på meget mere.

Thomas Baden Sørensen
ts@hsfo.dk

Fem VM-medaljer i en hel karriere vil være et fantastisk udbytte for de fleste elitesportsudøvere. Det klarede Camilla Søgaard fra Horsens Orienteringsklub på seks dage i juli.

De fysiske beviser på den fornemme medaljehøst fra svenske Falun ligger på spisebordet i privaten i Egå - krydret med en medalje fra EM i forsommeren.

Camilla Søgaard er i den absolutte verdenstop i mountainbikeorientering - MTBO. Kort fortalt er det orienteringsløb på cykel, og langt hovedparten af udøverne kommer da også fra orienteringsløb, hvor de er flasket op med at læse kort og træffe hurtige beslutninger i naturen, så de på kortest mulig tid når rundt til alle poster i landskabet.

Selv om den 31-årige Horsens-kvinde i et årti har høstet medaljer i sporten, er årets høst exceptionel. Guld, tre gange sølv og en bronze i alt fra sprint over stafet til langdistance var fuld plade forstæet på den måde, at Camilla Søgaard kom på podiet i alle fem discipliner.

- Jeg hentedo til medaljer ved VM sidste år og har ofte været placeret som nummer fire, fem eller seks, men jeg har aldrig før hentet medaljer i alle konkurrencer. Man er brugt fysisk og mentalt efter sådan en uge, for hoved og krop er på maksimalt arbejde, siger hun.

Krop og hoved i brug

Hvad gør så o-løb og dermed også mountainbike-orientering attraktiv - ud over at være en sport, der kan dyrkes på tværs af tre generationer?

- Jeg så et klip på en TV 2-regionalstation, hvor en



Camilla Søgaard (t.h.) vandt sammen med Cæcilie Christoffersen (t.v.) og Nikoline Splittorff sølv i stafet ved VM i Falun i Sverige. Året før snuppede trioen guld. Foto: International Orienteering Federation

85-årig, der netop var blevet jysk mester i o-løb, blev spurgt om det. Han sagde: "Det holder demens væk". Du er underholdt fra start til slut. Ja, der kan også være frustrationer, men det er sjovt, og det er en lille succes at finde en post hver gang. Det er en fed naturoplevelse, og man kommer steder, man ellers ikke ville. Det er en del af charmen. Jeg har set rigtig mange skove - og ikke så mange hovedstæder, siger Camilla Søgaard med et smil.

Hun startede som de fleste andre med klassisk orienteringsløb som 10-årig. Far Ole var aktiv som løber i HOK, mor Susanne deltog med organisatorisk hjælp, og tvillingebror Rasmus gav den også gas som o-løber.

Tvillingerne, der er vokset op i Lundum, var begge talentfulde, men skader og et efterskoleophold sendte Rasmus Søgaard over i MTBO-sporten, og i 2010 spurgte han Camilla, om hun ville med til en stafet. Ja tak, lod svaret - og efter et par år,

hvor Camilla Søgaard dyrkede begge grene af o-sporten, valgte hun mountainbiken.

- Jeg blev senior i 2012 og havde ikke opnået høj nok placering til at blive del af landsholdet i o-løb. Jeg var blevet nummer seks-syv stykker ved VM i MTBO og syntes, det var fedt, selv om jeg ikke altid var venner med min cykel... Juniorlandstræneren sagde: Giv det en skalle og se, hvad du kan drive det til. Du kan altid komme tilbage til o-løb. Siden har jeg ikke set mig tilbage.

Pengepræmier for første gang

Camilla Søgaard kombinerede MTBO med adventure race - der indeholder kajak, klatring, cykling og løb - i nogle år.

- Hvis jeg virkelig ville blive god til MTBO, måtte jeg gøre det helhjertet. Så fra 2015 cyklede jeg kun.

Siden har hun hentet mange titler, og p.t. ligger hun nummer et i World Cup'en med 95 point ned til nummer to - og det er me-

get. Derfor ligner det en samlet sejr efter sidste afdeling i sæsonen 2022.

Camilla Søgaard glæder sig over, at der for første gang er pengepræmier i sporten, der har fået en sponsor. To gange har hun modtaget 500 euro som bevis på en førsteplads - og der er flere penge at hente.

Det er absolut nyt i en sport, hvor man selv betaler sit udstyr og til for eksempel World Cup rejseudgiften. Kun i forbindelse med VM er alt betalt. Fra klubben i Horsens nyder Camilla Søgaard godt af at få dækket sit årlige landsholdsbidrag på cirka 10.000 kroner.

Mere skånsomt for kroppen

Hun understreger, at hun stadig holder af at løbe, men som tvillingebroderen, der også har været både verdens- og europamester i MTBO, har løbeskader drillet hende. Camilla Søgaard kan løbe cirka 10 kilometer i dag uden de store problemer, men MTBO er mere skånsomt på grund af færre

FAKTA

MOUNTAINBIKE-ORIENTERING

MTBO er orienteringsløb på mountainbike - dog med den forskel, at MTB-rytterne primært følger stierne og ikke må køre på tværs af terrænet. Derfor er kortene knap så detaljerede som løbernes.

Ved VM konkurreres i sprint, mellem, lang, massestart og stafet. Ved VM er stafetter kønsopdelt, mens der ved EM køres mixed stafet med typisk to mænd og en kvinde på holdet.

Topatleterne konkurrerer også i en World Cup-serie, hvor der køres en samlet vinder.

Topnationer er Danmark, Tjekkiet, Frankrig Schweiz, Sverige, Finland og russerne, når de må være med igen. Europa er det dominerende kontinent.

Typisk er MTBO-udøverne organiseret i o-klubber, men i Viborg er der startet en decideret MTBO-klub - landets hidtil eneste. Landsholdsaktiviteter hører også under Dansk Orienterings-Forbund.

Der er cirka 250 udøvere af sporten i Danmark, vurderer Camilla Søgaard.

stød i ankler, knæ og ryg.

- På cyklen har jeg til gengæld haft hjernerystelse og en albue, der var slået af led, men 7-9-13 er det længe siden, at jeg er styrtet, fortæller hun.

Sporten stiller store krav til teknikken. I Sverige var terrænet meget stenet, og det kræver forudseenhed at navigere bedst muligt op og

ned ad skovstier.

Mentalt kan MTBO være hårdt, for sekunder kan gøre forskellen selv på langdistancen, hvor udøverne er i aktion op til en time og 50 minutter. En spurt på op-løbsstrækningen kan vippe guld til sølv eller omvendt.

- Man skal være med på kortet hele vejen. Laver man en fejl, er der måske en an-





Camilla Søgaard er flasket op med traditionelt orienteringsløb, men fra 2015 gik hun all-in på mountainbikeorientering og er en af verdens bedste på sit felt. Kortholderen sidder på styret - og så er det ellers bare derudad... Foto: Tanja Hietikko

FAKTA

CAMILLA SØGAARD

31 år, medlem af Horsens Orienteringsklub og på landsholdet i mountainbikeorientering.

I VM-sammenhæng er det siden 2013 blevet til fire gange guld, seks gange sølv og fem gange bronze. Senest vandt hun fem medaljer - blandt andet guld i massestart - ved VM 2022 i svenske Falun.

I EM-sammenhæng lyder høsten på tre guld, to sølv og fire bronze siden 2013. I 2022-udgaven blev det til guld i sprint i litauiske Ignalina.

Samlet nummer to i World Cup'en i 2018 og 2021. Fører 2022-udgaven klart inden sidste stævne.

Vandt i perioden 2015-19 DM-guld i samtlige afholdte individuelle discipliner.

Ved siden af sporten har hun taget en kandidatuddannelse i idræt fra Aarhus Universitet.

KILDE: WIKIPEDIA



En EM-medalje fra Litauen og fem VM-medaljer fra Sverige. 2022 har været et rent triumftog for Camilla Søgaard, der også ligger klart i spidsen for World Cup'en, der afsluttes i efteråret i Bulgarien. Privatfoto

den, der er hurtigere - og du kører aldrig igennem uden småfejl. Du skal kunne æde dig selv og stole på de vejvalg, du træffer. Begynd ikke at tvivle, men hold på, lyder en del af Camilla Søgaards opskrift på succes.

Afsondret inden konkurrence

En konkurrencedag er ret forskellig fra for eksempel holdsport, for to-tre timer før start er man i karantæne forstæet på den måde, at man bliver kørt ud i terrænet i bil og skal aflevere sin telefon.

- Så sidder man og venter, til man gelejdes ud til startstregen og får udleveret sit kort. Først når du kommer i mål, får du din telefon igen.

Man må ikke kommunikere med andre og må ikke vide noget om det terræn, der venter. Det skal være ens for alle, forklarer Camilla Søgaard.

Hvis der skal afvikles for eksempel VM i Danmark - som i Viborg i 2019 - er det forbudt for atleterne at træne i konkurrence-terrænet i to-tre år op til. I 2019 var det på tale at bruge Marselissskoven i Aarhus til en af konkurrencerne, men da mange atleter træner dér, blev det droppet - for så kunne de ikke bruge den i årevis op til.

- Man kunne sagtens tage ud og træne på en konkurrencerute uden gps - og så ville ingen vide, du havde været der. Men det gør man bare ikke. Jeg håber på, at al-

le andre tænker det samme, og det er jeg også sikker på, de gør, siger Camilla Søgaard, der i dag er eneste MTBO-udøver i familien.

Rasmus stoppede i 2019 efter VM i Danmark.

Holder fast i klubben i Horsens

Camilla Søgaard har i godt et år boet i Egå med kæresten Ole, som hun mødte for halvandet år siden, og hun arbejder i Hornslet. Hvorfor så holde fast i Horsens Orienteringsklub?

- Det kan lyde mærkeligt, men det er på grund af fællesskabet. Jeg er vokset op der. Da jeg var i alderen 10-20 år, var jeg der flere gange om ugen, og det er stadig som at komme hjem.

Der er hyggeligt, og jeg kender mange - det er en dejlig klub. Jeg kunne være skiftet til OK Pan i Aarhus, men det er ikke det samme.

- Jeg har cyklet i Aarhus MTB i årevis, men efter flytningen til Egå har jeg ikke været der. Jeg cykler mest på egen hånd eller med min kæreste Ole. Jeg cykler året rundt til og fra jobbet i Hornslet - cirka 15 kilometer hver vej. I 2021 tog jeg kun bilen fem gange. Det er bare på med regntøj og skiundertøj, når det er nødvendigt, siger Camilla Søgaard.

I mange år førte hun træningsdagbog, men det er stoppet i takt med, at hun har fået fuldtidsjob. Hun er projektmedarbejder hos Syddjurs Ungdomsskole,

hvor hun netop er blevet tilbudt en fast stilling - og nyder arbejdet med unge mennesker fra 7. klasse og op til 18 år. Hun arrangerer alt fra fester og MTB-weekender til Paris-tur for elever fra 10 ungdomsskubber.

18 år med elitesport

Camilla Søgaard er sin egen træner. Hun har læst idræt, har 100 procent styr på at lave træningsprogrammer og kender sin krop bedst af alle:

- Jeg har trænet seriøst, siden jeg var 13 år, så jeg ved, at min krop reagerer godt på kort og hårdt, som hun siger - altså intensiv træning af relativt begrænset varighed.

Kort efter Folkebladets besøg står den på aften træning i sommervarmen, og Camilla Søgaard har allerede sigtet rettet mod de sidste opgaver i denne sæson og et VM i 2023 i Tjekkiet.

Allerførst skal hun fejres i sin hjemby. Mandag 29. august er der inviteret til hyldest af verdensmesteren i Horsens Orienteringsklub i Åbjergskoven.

- Det er fantastisk, at de fortsat har lyst til at støtte mig - og fejre mig. Det er jeg virkelig glad for, siger Camilla Søgaard.

Horsens-rytter har i den grad sat sig på verdenstronen i 2022

Camilla Søgaard er i en klasse for sig i disciplinen mountainbike-orientering. Hun er verdensmester og europamester, og nu kan hun også for første gang i karrieren kalde sig vinder af den samlede World Cup

Torben Andersen
ta@hsfo.dk

HORSENS: Camilla Søgaard har i flere år hørt til i verdenseliten, når det handler om at finde vej på mountainbike helt præcist i disciplinen mountainbike-orientering.

Men 2022 har i den grad været Horsens-rytterens år. Hun har gennem hele sæsonen leveret topresultater på striben. World Cup-sæsonen er nu slut, og Camilla Søgaard kan som den første danske kvinde lade sig hylde som vinder af World Cup-serien. Det understreger Horsens-rytterens stabilitet.

I de to sidste afdelinger af World Cup'en, der blev kørt i Bulgarien, cementerede hun, at der ikke er nogen over hende. Hun vandt både sprint i



Camilla Søgaard kan ud over verdensmester og europamester nu også kalde sig samlet World Cup-vinder i mountainbikeorientering.

samme tid som den finske rytter Ruska Saarela, og på langdistancen. Hun var så suveræn i sit forspring til konkurrenterne, at da hun havde vundet sprint, var hun sikret den samlede World Cup-sejr,

men det forhindrede hende altså ikke i også at vinde på langdistancen.

Dermed er hun samlet vinder af World Cup'en for kvinder foran sin landsholdskammeret Nikoline Splitorff.

Camilla Søgaard er også øverst på World Ranking-listen efter dette års sidste internationale MTBO-løb foran engelske Emily Benham Kvale, som har vundet World Cup'en flere gange.

I forvejen kunne Camilla Søgaard se tilbage på et 2022, hvor hun fik medaljer på alle distancer ved sommerens VM i Sverige og blev verdensmester på massestarten og europamester ved forårets

sprint i Litauen.

Camilla Søgaard har taget det maksimale antal point i fire af syv tællende World Cup løb.

U1 Sommerlejr

Af Krista Lundø

I sommerferien var jeg på U1. Jeg har aldrig før været på U1, og der er godt nok mange mærkelige traditioner. Jeg har været til børne-bryllup.

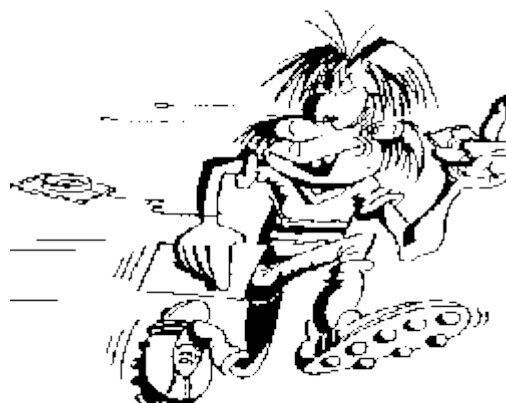
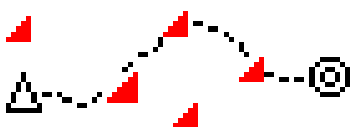
Det var dog et rigtig sjovt bryllup. Det var Jasmin fra vores klub, som skulle giftes med en fra PAN. Som 3.-års løber skulle jeg være med til arrangere det. Vi lavede håndklæder om til slør, ringe af sølvpapir og lavede biblioteket om til en flot kirke. En kirke, hvor Kristine fra klubben var en meget dygtig præst.

Vi sov på en skole i Fredericia. Vi sov i klasselokalerne, hvor der var et drenge-lokale og et pige-lokale, og vi sov på liggeunderlag. Det virker normalt rigtig godt, med mindre at man er mega dum og glemmer sit liggeunderlag. Endnu dummere føler man sig, når de andre næste morgen spørger, hvorfor man ikke bare lagde sig på en sofa, i stedet for at ligge direkte på det hårde gulv. Men så har jeg lært det...

Jeg har lært mange nye løbere at kende fra de andre klubber, og det tror jeg ikke, at jeg havde gjort, hvis ikke jeg havde været med på sommerlejren. Der var også mange gode o-løb, de var alle sammen sjove og hårde. Særligt ved et af dem havde det regnet så meget, at jeg mistede min ene sko til en dyb sø af mudder. Jeg fik heldigvis reddet min sko på igen, men den blev en lille bitte smule beskidt...

Det var ikke kun os, der løb den uge. Vi var nemlig så heldige, at der var det DM i sprint, som vi fik lov til at se. Troels havde skaffet nogle rigtig VIP pladser, og der blev heppet mega meget. Efter løbet fik vi lov til at få autografer og tage billeder.

Jeg glæder mig til næste år.



JFM Stafet

Af Sebastian Lund

Da jeg deltog i JFM, sammen med Eskild og Lukas, havde jeg ikke store forhåbninger til mig selv fordi jeg havde ikke løbet i lang tid, eftersom det lige havde været sommerferie. Men så fik jeg at vide at jeg skulle løbe en letbane, som jeg altid have ønsket. Da jeg så løb afsted gik det super godt, stort set alle poster lå på stier eller lignende. Jeg kunne især godt lide det stykke hvor man løb forbi publikum, og at folk så heppede på mig. Det gav på en måde et ekstra boost. Så alt i alt var det super fin bane, min mening er måske lidt påvirket af at vi jo vandt. Det føltes også ret fedt da vi skulle gå op på podiet og fik medaljer, medaljen så også ret fed ud.



Af Lukas Verhelst

Jeg har glædet mig rigtig meget til denne dag. Vi havde et rimeligt godt hold og lå i toppen ift. de andre hold. Da Sebastian startede begyndte jeg lige så stille at varme op. Eskild kom ind som nr 2 med ca 1.30 bagud til Silkeborg. Men Sebastian passerede publikumspassageren i front og jeg tænkte jeg bare skulle løbe den hjem. Banen var rigtig nem uden nogle svære/krævende stræk. Man kunne løbe på stien hele vejen. Jeg kiggede tit bagud og sikrede mig at ingen hentede mig. Jeg tog det lidt med ro for både ikke at lave mærkelige fejl men også at spare kræfter til den individuelle næste dag. Jeg kom sikkert i mål og alle gennemførte. Så vi kunne kalde os jysk-fynske mestre i stafet.

DM Bornholm

Af Aase Thyssen

Sikke et terræn at få lov at løbe i, det i sig selv var en enorm oplevelse. Ja, så unik at det ikke kan beskrives.

Vi er kommet hjem fra et brag af en weekend. En weekend som alle, der har været afsted fra klubben, garanteret har lyst til at skrive om, så vil den nemlig stå skarpt i erindringen. Det er ca. 20 år siden, der sidst har været DM på Bornholm. Skal der gå 20 år igen, så kommer jeg nok ikke med næste gang. Jeg vil ønske, at mange af I andre kommer der igen, og at I vil få rigtig mange flere med til en så unik oplevelse.

Hvorfor kan jeg nu lige huske, at det er ca. 20 år siden. Jo, alle de ungdomsløbere, der skulle starte på Glarbo efterskole netop den søndag DM blev afviklet, fik lov at møde for sent. Det var Ove Gasberg helt med på. Mon ikke han også selv skulle dele medaljer ud. Efterfølgende har vi nu mest hørt om regnvejret. Det er rart, når man har noget at hænge sine oplevelser op på.

Vi havde besluttet, at vi hellere ville til Höst Open på Bornholm i år end til DM. Men det syntes Carsten ikke om, så han bestilte hus, færge mm. og sagde, vi kører for jer, I skal med, og tak for det.

Vi meldte os til individuel søndag i vores respektive klasser, og det var det. Jeg hader at løbe stafet.

Stafet Slotslyngen

Men så kom der en SMS: "Kære søde Aase og Jørgen. Hjerte. Vil I godt hjælpe vores hold til DM stafet. Firkløver. Trille har meldt afbud, Troels' knæ har fået tilbagefald. Håber på positiv svar. Kærlig hilsen Troels og Elin". Jørgen sagde med det samme: "Det vil vi da, vi kan heller ikke være andet bekendt. Jeg kan sagtens løbe H75". Men jeg var betænkelig, jeg skulle jo løbe D70, hvor der både er sprintere og gammel verdensmester. Elin og Troels forsikrede, at uanset hvad jeg lavede, så var det ok.

Elin løb første tur, og var selvfølgelig inde på en andenplads med Else Hass lige i hælene. Elin giver sig tid til at rulle kortet ud, og vise mig, at det var 1. del. Jeg hørte efterfølgende flere tale om, at det havde været forvirrende, at der var kortvend, når de kom til publikumsposten, var der ikke flere poster på kortet, derfor "lær af Elin".

Vores publikumspost var noget speciel og sjov. Jeg håber, nogen har taget et billede af det. Troels spurgte mig, var det ikke farligt at løbe deroppe, men der var jo snitzling for. Men den havde nok ikke holdt ret meget til de syv otte meter, vi havde ned til publikum.

Jeg kan se på stræktiderne, at jeg ved publikumsposten ligger som nummer tre. Fra publikumsposten og hjem var det mere løb end orientering. Desværre kom jeg 1 minut og 23 sekunder ind efter nummer tre. Hvor ærgerligt, alle vil selvfølgelig gerne have medalje, men jeg ville så gerne have haft den bronze med Elin. Når jeg analyserer mit kort herhjemme, kan jeg godt se, at jeg har taget for sikre vejvalg, som let har kostet det minut og sekunder, men det var jo stafet, som jeg hader, hvor jeg plejer at løbe helt vild rundt.

Tak til Elin fordi hun kun viste tilfredshed med erstatningen.

Individuel Paradisbakkerne: Det hjælper at holde ud.

Britta havde været så sød, at sende et link til et kort over Paradisbakkerne. Jeg tørtrænede med kortet, og syntes, det så megasvært ud. Derfor gik jeg også ind og tjekkede konkurrenterne.

Jeg så meget hurtigt, at jeg var ene dame fra Jylland. Jeg vidste også, at Sjællænderne tager meget til Sverige for at løbe, og da svensk terræn ligner meget Bornholm, tænkte jeg, ikke nogen chance for



medalje denne gang, kommer jeg bare igennem, så er det fint. Jeg kunne godt se, at jeg tidligere havde slået alle de, der var på banen, men det var altid til påskeløbene på Fanø og lignende Vestjyske skove.

Starten gik, og jeg startede med at dumme mig. I stedet for at tage en sti frem til et fugletårn og gå ind derfra, gik jeg direkte ind i terrænet og fulgte en kurve rundt. Posten skulle være i en slugt, den var også nem at ramle ind i. Jeg bommede ikke, men det tog alt for lang tid. Da jeg kom frem til posten stod Kirsten der, hun var startet 2 minutter før mig. Mens jeg klippede posten, kom Annelise desværre, som var startet efter mig.

Jeg havde så travlt med at komme fra dem, at jeg fik vendt mit kompassus helt forkert. Strækket til post 2 skulle ikke tage mere end 3-4 minutter. I stedet endte jeg i den store verden med tanke for, at jeg ligeså godt kunne gå hjem, men jeg kunne heldigvis overhovedet ikke få mig drejet, så jeg kunne finde hjem. I stedet for at tage det roligt og læse kortet, surfede jeg formålsløst rundt. På et tidspunkt kommer jeg til et stendige, som krydser med en vej. Måske ser jeg lidt forvirret ud, for en mand stopper og spørger: "Hvilket nummer skal du have". Han svarede sødt. "Den har jeg desværre ikke set". Videre var han så. Det udgangspunkt var rigtigt, for jeg fandt posten efter 19. minutter.

Paradisbakkerne er ikke et sted, man sådan lige kommer, så jeg tænkte, selvom jeg bliver sidst, vil jeg nu nyde at fortsætte. På vej til post tre møder jeg nogle konkurrenter, de vrøvler noget om, at deres kompas ikke vil det, de vil, hvortil jeg hovmodig svarer, hvis I har haft post to, så følg bare efter mig. Dem så jeg ikke mere. Da jeg kom til post 3 stod Kirsten og Annelise der igen, min tanke var, det er måske ikke så galt endda, de andre bomber jo også.

Vi så ikke hinanden igen før anden sidste post. Hertil havde vi haft et rigtigt langt stræk. Annelise var foran mig, og Kirsten stod med nogle mænd, som jeg kunne høre, hun var ved at få hjælp af. Midtvejs på det lange stræk, fik jeg også lige et tjek med Allan Skouboe, selvom jeg lige havde passeret et dige, så jeg vidste godt, hvor jeg var, men sødt af Allan.

Den eneste jeg på det tidspunkt ikke havde set eller gået forbi af mine konkurrenter var Marie. Selvom jeg har slået hende til påskeløb, vidste jeg også fra dengang vi konkurrerede på Grønland, at hun var skrap til orientering og løber stærkt. Så jeg regnede med, at hun var i mål.

Jeg tænkte derfor, Marie og Annelise kan jeg ikke gøre noget ved nu, men Kirsten må ikke kunne nå at løbe fra mig, og jeg regnede med, de andre var bag mig. Nu vil jeg have den bronzemedalje. Jeg så, at lige efter vores anden sidste post kunne vi komme ned ad en stor stejl skrænt, eller løbe til venstre og følge en kurve ned. Da jeg så Kirsten styrte ned ad skrænten, måtte jeg det samme. Fuldt af rifter alle steder, og et fald så jeg trillede ud på vejen, så kom jeg ned og på benene igen. Mens jeg lå der, løber hun forbi mig, men ved hjælp af råb fra Elin, nåede jeg i mål og vandt over Kirsten med 1 minut og 40 sekunder. Jeg regnede nu helt sikkert med at en tredjeplads var hjemme. Mens jeg stod og fik væske, blev det endnu bedre, da ser jeg Marie komme i målopløbet.

Hvad betyder det så, giv aldrig op, der er altid en chance. Selvom det ikke blev guld, så er jeg enorm glad ved min sølvmedalje i år. Meget mere end jeg er for den guldmedalje, jeg fik sidste år i samme disciplin. Den var jeg nærmest flov over at gå op og hente. Jeg var 38 minutter uden for kortet, så kunne det alligevel blive til guld. Den i år føler jeg, at jeg har kæmpet for.

Før løbet i år sad jeg på stævnepladsen med Tommy, og sagde, jeg kan næsten ikke være bekendt at sige det, nu jeg i så mange år har kæmpet og argumenteret for ældre dameklasser, men jeg syntes: "Banerne er for korte, har man lavet et bom, kan man ikke nå at rette det op på de korte baner". Men jeg fik den i Paradisbakkerne lavet lang nok.

Med lidt status fik jeg min første sølvmedalje til DM i 2006 i Dame 65. Den næste medalje jeg fik var af guld i 2014 i Dame 70. Der kom en tre stykker i 2018 og 2019 i Dame 75, nogen stykker i Dame 80.



Måske er ringen sluttet – starter med sølv og slutter med sølv. I oktober i år er det præcis 50 år siden jeg løb mit første løb med Jytte i Bjerre skov.



Orienteringsløbere skal være evig taknemlig over, at netop den sport har fanget dem. Man kan dyrke den, uanset om man kan løbe, så kan man bare gå, og man kan have fornøjelse af at dyrke den langt op i årene, tænkt man kan komme til at løbe en H/D 90. Det er ikke kun timerne i skoven som tæller,

det er også de mange timer, man har i selskab med sit kort efterfølgende. Ikke mindst alle de sociale timer man har med sine klubvenner, og alle dem man kommer til at kende fra andre klubber, selvom vi konkurrerer i skoven, så er vi også venner.

Ikke mindst er det en fornøjelse, at vi kan mødes over flere generationer. Hvad kan være så skønt som, når et barnebarn løber forbi og siger: "Kom så mormor". Eller når et barnebarn kommer og siger: "Nu skal jeg skubbe dig farmor".



DM Stafet 2022

Af Niklas Ingwersen

DM stafet er altid et af årets store højdepunkter, fordi det byder på intens orientering, høj fart og en fælles indsats sammen med klubkammerater. Jeg kan specielt godt lide at være ansvarlig for andres orienteringsoplevelse, som man jo er, når man løber på hold sammen – det stiller store krav til at være ekstra skarp i orienteringen, samt at knibe ballerne ekstra sammen, når farten er høj.

Jeg havde fået æren af at løbe førsteturen, Mátyás overtog derfra stafetten på andenturen og sendte til sidst Thomas Emil ud på tredjeturen.

I år var oplevelsen særlig speciel eftersom DM stafet var på Bornholm, nærmere bestemt Slotslyngen, der både består af sten og klipper, som vi jo ellers ikke ser så ofte i Danmark. Det var en intim stævneplads i gammelt stenbrud, herfra var der udsyn til publikumspassagen, som var oppe på et plateau af klipper.

Vi startede i et rigtig hurtigt tempo op ad en smal sti med mange sten i underlaget, Mikkel Holm vel at mærke først ved startpunktet.



De første 6-7 poster går godt, som sagt går det hurtigt, men jeg holdet styr på det teknisk. Jeg kan dog godt mærke, at mine ben ikke var lige så vant til at løbe hurtigt i den høje lyng og det stenede underlag. Til post 8 skiftede terrænet karakter. Vi kom ud i et stort åbent område med enebærbuske og nogle områder med tættere bevoksning. Man kan godt se på kortet, at her skal man være skarp på orienteringen for ikke at lave fejl. Banelæggeren havde selvfølgelig benyttet området til at gaffe banerne sammen. Jeg kommer godt til min første gaflingspost, men på de to efterfølgende poster have jeg svært ved at læse tæthedsbilledet, og jeg bommer begge poster med et par minutter. Herefter kommer vi tilbage ind i skoven, hvor farten igen kunne komme højt op. Jeg kæmpede med alt, hvad jeg havde for Horsensfarverne. Mine to bom gjorde, at jeg mistede feltet, hvormed det er lidt hårdere at holde et højt tempo. Derudover kæmpede jeg også lidt mentalt efter at have bommet de to poster. Men de resterende poster går ok, det var lidt blandet med sværhedsgraden. Nogle var lige til, andre skulle man være skarp, da der var mange sten og stub at holde styr på.



Det var ikke mit livs bedste stafetløb. Det betyder meget på sådan en stafet at være godt med fremme på førsteturen, og det var desværre lidt for tidligt, at jeg blev hægtet af feltet. Men at se så mange unge Horsens herreløbere stille op til dette års DM stafet (to H21-hold og et H20-hold) har givet mig blod på tanden for at være i bedre form til næste års stafet.

Samlet ender vi som nr. 13, ca. 3 minutter foran Horsens OK hold 2.

DM Mellem i Thorsø Bakker

Af Irene Mikkelsen

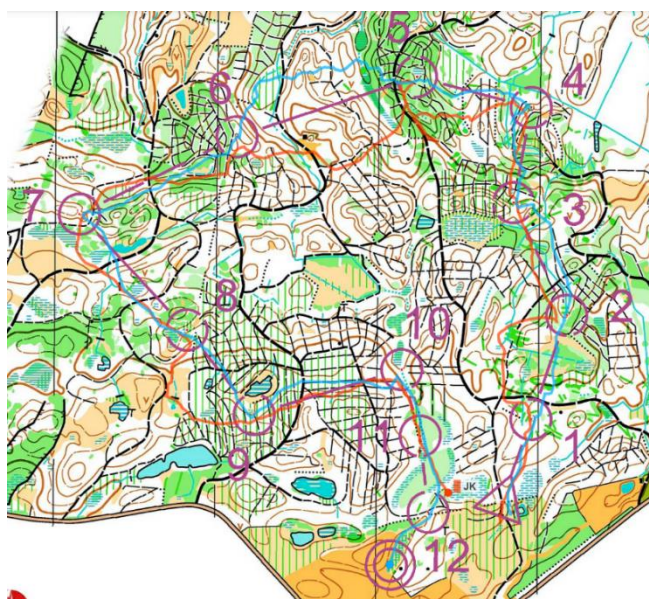
– Eller Tonse-bakker, som jeg plejer at kalde dem!

DM – Danmarks Mesterskab. Det giver altså lidt ekstra tænding, også selvom man efterhånden godt ved, sådan cirka, hvor man ligger i feltet. Men det er jo en af de gode ting ved orienteringsløb, at man kan sige til sig selv, at selv de bedste kan bomme, så "intet er afgjort på forhånd!"

DM på mellemdistancen er en af mine favorit-distancer, ikke fordi jeg ligger bedst til der, tværtimod. DM Mellem er sjov, fordi den er teknisk udfordrende, så favoritterne er dem, der har styr på orienteringsteknikken. Jeg er ok-god, men der er løbere, der er bedre. Jeg er også ok-hurtig, men der er løbere, der er hurtigere, og så er der dem, der både er dygtigere og hurtigere... Ulrika Örnhausen og vores egen Rikke Holm er sådanne løbere –men "intet er afgjort på forhånd".

Startlisten talte 19 navne, heraf 3 som jeg anser mig som meget jævnbyrdig med, Susanne Thyssen, Jette Klogborg og Lone Fyhn, som jeg ofte har haft gode dyste med. Herudover både kendte og ukendte navne, som jeg har lært aldrig at undervurdere for "intet er afgjort på forhånd".

Terrænet var helt ideelt til DM mellem med små partier med lysegrønt eller mørkegrønt i den ellers gennemløbelige skov. Dog var der lidt grenet på jorden, som vanskeliggør kortlæsning i fart. Kurverne er snirklede og svære at overskue, fordi hugningerne og småstierne ikke følger dem. Banen var også lagt kløgtigt, så den udnyttede de diffuse forhold bedst muligt.



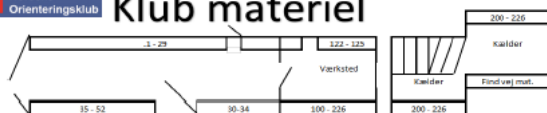
Kortet viser mit track i blå og Jette Klogborgs track i rødt. Jeg kommer lidt før til 1. post, men taber det igen til 2. post (H65 løb samme bane og her løb de bedste lige-på, lige som jeg, men de må have længere ben, så de ikke hang så fast i tætheden). Til 4. posten kan jeg ikke rigtigt få det til at passe og tøver. Til gengæld går post 5 rigtigt godt, hvor jeg bruger kurvens svaj som markering af, hvor posten skal ligge oven for bakken. Dejligt at se den der. Desværre sætter jeg mit forspring overstyr ved at vælge at løbe højre om tætheden i mosen lige neden for post 5. Strækket bliver noget tøvende gennemført derfra. Derfor er vi ved post 6, 7 og 8 inden for 20 sekunder. Heldigvis bommer Jette post 9, hvor jeg kommer ok igennem de sidste poster. I mål lykønsker hun mig.

Jeg har slået hende med ca. 1 minut. Det rækker til en fantastisk 3. plads, med 2 minutter op til Rikke og næsten 3 minutter op til Ulrika. Min samlede tid var 31.48 for de 2.8 km. Jeg er fint tilfreds med mit løb, og går med et stort smil på resten af dagen.

Det var en dejlig dag i skoven og med solskin og hygge på stævnepladsen. Tillykke til Annette Kjeldsen, som gennemførte sit første DM. Flot klaret! Det gode ved DM-stævnerne er, at skovene er spændende, kortene står skarpe, banerne er gode, og der er mange hyggelige klubmedlemmer på pladsen. Husk at DM er åbne løb, så det er bare at melde sig til. Ofte kan man købe åbne baner, hvis man ønsker en kortere eller lettere bane, end den man aldersmæssigt svarer til.

Det rakte til Bronze i dag, men hvem ved hvordan det går næste uge for i orienteringsløb er "intet afgjort på forhånd".

Klub materiel



Reol nr.	"vare"	Nummerorden
----------	--------	-------------

Ydre materielrum		
1	Lægter - diverse længder og størrelser	
2	Diverse plader (bag hylde)	
2	Plader (forstærket) for opslagstavler til stævner	
3	Affaldstatter	
4	Lamper til Nighthtrail	
5	Lægter - diverse længder og størrelser	
6	Plader (forstærket) for opslagstavler til stævner	
7	Affaldstatter	
8	Lamper til Nighthtrail	
9	Reb	
10	Affaldstatter	
11	Postbukke	
12	Postbukke	
13	Ledig	
14	Foldekasser	
15	Borde til træningsløb	
16	Generatorer (lille)	
17	Ledig	
18	Markeringspinde ca. 25 stk	
18	Vandflasker	
19	Klapstole til træningsløb	
19	Telt (Susanne)	
20	Ledig	
21	Køkkenudstyr	
22	Dør	
23	Hegnspæle	
24	Stolper til skilte	
25	Ben til opslagstavler (plader på hylde 2 eller 6)	
26	Teltstænger til telt, rød	
27	Teltstænger (Susanne)	
28	Teltstænger til telt, blå	
29	Opslagstavler A-udfoldning	
30	Bænke 12 stk	
31	Borde 6 stk	
32	Bolte / møtrikker	
33	Bents hylde	
34	Poststatter - letvægtsudgave (ny SI enhed)	
35	Opslagstavle (Postskærm)	
36	Præmieskammel	
37	Flasker m. vand	
38	Generator	

120	Kuffert til træningsløb
121	Postskærme til UU-træning
121	Reserveskærme til UU-træning
122	Ledig
123	Acrylplader
123	Gammelt målbanner
124	Postskærme gamle/kasserede
125	Poststatter m. nr. 31 - 106 (gl. SI-enheder)
125	Poststatter u. nr til natløb (46 stk) (gl. SI-enheder)
125	Redskaber have.
125	Start-, clear-, check- og målstatter
125	Stativer til vandpost (6 stk)
125	Veivisningspæle (16 stk)
126	Målbanner
126	Startbanner

Klubhuskælder	
200	UU-Nord
201	UU-Nord
202	UU-Nord
203	UU-Nord
204	Ledig
205	Ledig
206	Beringsstafet
207	Beringsstafet
208	Beringsstafet
209	Beringsstafet
210	Jubilæumsbøger
211	Ledig
212	Beringsstafet
213	Beringsstafet
214	Beringsstafet
215	Beringsstafet
216	Jubilæumsbøger
217	Beringsstafet
218	Fastelavnstønde
218	Toppe til træning
219	Arkiv
219	Kuverter
219	Telefonledninger
220	Diverse
220	Ispose
220	Manillamærker
220	Nytårsløb
221	Projektor
222	Printer
223	Pengekasser
224	Posesvejer
225	Papir til flipover
226	Klubblade
227	Beachflag

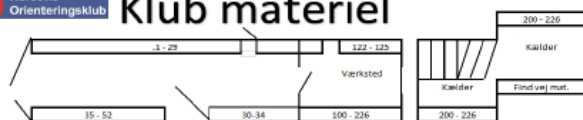
227	Klubtelte	Over kældertrappe
227	Pjækker til klubtelte	Over kældertrappe
227	Stænger til klubtelte	Over kældertrappe

I hyldenummerorden

38	Opslagstavle (3 benet)
39	Opslagstavle (Postskærm)
40	Præmieskammel
41	Grill
42	Grill
43	Dunke til væske SI
44	Ledig
47	Dunke til væske 20 l
48	Plader til opslagstavler - stævner
49	Reparationshylde
50	Telt orange
51	Dunke til væske 20 l
52	Plader til opslagstavler - stævner
53	Reparationshylde
54	Telt blå
55	Dunke til væske
56	Haner til dunke
56	Manuel startur - flipover
56	Plader til opslagstavler - stævner
57	Div. skilte
58	Hjørner og plækker til telte
59	Bord til væske - m. huller til krus
60	Postdefinitons-stativ til åbne løb 2 stk ophængt under taget
Værksted	
100	Startkort til træningsløb
101	Førstehjælpskasse
101	Opslagstavle - plastrulle - beregnet til startlister mm.
101	Skilte - diverse
102	Snitsling
103	Kontorgrej
104	Kuverter
105	Plastposer
106	Plastbakker
106	Postnumre (selvklæbende)
107	Affaldspose
107	Sprit til afsprøjtning af SI-enheder mm
108	Tovværk
109	Plastposer
110	Plastposer
111	Ledig
112	Natreflekser
112	Stiftklemmer til backupklip
113	Postskærme (små) m. refleks
114	Ledig
115	Reserveskærme til UU-træning
116	Plastposer
117	Postskærme (2 x 50 stk til åbne løb)
118	Pengekasser
118	Skemaer til træningsløb
119	Postskærme til træningsløb (2 x 50 stk)

Mere læselige lister findes på hjemmesiden under menupunktet "Frivillig i klubben", ligesom de hænger på døren ind til værkstedet.

Klub materiel



Reol nr.	"vare"	Alfabetiskorden
123	Acrylplader	
107	Affaldsposer	
3	Affaldsstativer	
7	Affaldsstativer	
10	Affaldsstativer	
219	Arkiv	
227	Beachflag	Over kældertrappe
25	Ben til opslagstavler (plader på hyld 2 eller 6)	
33	Bents hylde	
206	Beringsstafet	
207	Beringsstafet	
208	Beringsstafet	
209	Beringsstafet	
212	Beringsstafet	
213	Beringsstafet	
214	Beringsstafet	
215	Beringsstafet	
217	Beringsstafet	
32	Bolte / møtrikker	
59	Bord til væske - m. huller til krus	
31	Borde 6 stk	
15	Borde til træningsløb	
30	Bænke 12 stk	
57	Div. skilte	
220	Diverse	
2	Diverse plader (bag hyld 2)	
55	Dunke til væske	
47	Dunke til væske 20 l	
51	Dunke til væske 20 l	
43	Dunke til væske 5l	
22	Dør	
218	Fastelavnstænde	
37	Flasker m. vand	
14	Foldekasser	
101	Førstehjælpskasse	
123	Gammelt målbanner	
38	Generator	
16	Generatorer (lille)	
41	Grill	
42	Grill	
56	Haner til dunke	
23	Hegnspæle	

116	Plastposer	
227	Plakker til klubtelte	Over kældertrappe
224	Posesvejsere	
12	Postbukke	
11	Postbukke	
60	Postdefinitons-stativ til åbne løb 2 stk	ophængt under taget
106	Postnumre (selvkøbende)	
117	Postskærme (2 x 50 stk til åbne løb)	
113	Postskærme (små) m. refleks	
124	Postskærme gamle/kasserede	
119	Postskærme til træningsløb (2 x 50 stk)	
121	Postskærme til UU-træning	
34	Poststativer - letvægtsudgave (ny SI enhed)	
125	Poststativer m. nr. 31 - 106 (gl. SI-enheder)	
125	Poststativer u. nr til natløb (46 stk) (gl. SI-enheder)	
222	Printer	
221	Projektor	
36	Præmieskammel	
40	Præmieskammel	
9	Reb	
125	Redskaber have	
49	Reparationshylde	
53	Reparationshylde	
121	Reserveskærme til UU-træning	
115	Reserveskærme til UU-træning	
118	Skemaer til træningsløb	
101	Skilte - diverse	
102	Snitsling	
107	Sprit til afsprøjtning af SI-enheder mm	
125	Start-, clear-, check- og målstativer	
126	Startbanner	
100	Startkort til træningsløb	
125	Stativer til vandpost (6 stk)	
112	Stiftklemmer til backupklip	
24	Stolper til skilte	
227	Stænger til klubtelte	Over kældertrappe
219	Telefonledninger	
19	Telt (Susanne)	
54	Telt blå	
50	Telt orange	
27	Teltstænger (Susanne)	
28	Teltstænger til telt, blå	
26	Teltstænger til telt, rød	
218	Toppe til træning	
108	Tovværk	
200	UU-Nord	
201	UU-Nord	
202	UU-Nord	
203	UU-Nord	
125	Vejvisningspile (16 stk)	

I alfabetisk orden

58	Hjørner og plakker til telte
220	Isposer
210	Jubilæumsbøger
216	Jubilæumsbøger
19	Klapstole til træningsløb
226	Klubblade
227	Klubtelte
103	Kontorgrej
120	Kuffert til træningsløb
104	Kuverter
219	Kuverter
21	Køkkenudstyr
4	Lamper til Nighthtrail
8	Lamper til Nighthtrail
13	Ledig
17	Ledig
20	Ledig
44	Ledig
54	Ledig
111	Ledig
114	Ledig
122	Ledig
204	Ledig
205	Ledig
211	Ledig
1	Lægter - diverse længder og størrelser
5	Lægter - diverse længder og størrelser
220	Manillamærker
56	Manuel startur - flipover
18	Markeringspinde ca. 25 stk
126	Målbanner
112	Natreflekser
220	Nyårsløb
38	Opslagstavle (3 benet)
35	Opslagstavle (Postskærm)
39	Opslagstavle (Postskærm)
29	Opslagstavler A-udfoldning
101	Opslagstavle - plasttrulle - beregnet til startlister mm.
225	Papir til flipover
118	Pengekasser
223	Pengekasser
2	Plader (forstærket) for opslagstavler til stævner
6	Plader (forstærket) for opslagstavler til stævner
48	Plader til opslagstavler - stævner
52	Plader til opslagstavler - stævner
56	Plader til opslagstavler - stævner
106	Plastbakker
105	Plastposer
109	Plastposer
110	Plastposer

Disse lister findes mere læsbare på hjemmesiden under menu-punktet "Frivillig i klubben", ligesom de hænger på døren ind til værkstedet.

WMW 2022

Af Rikke Holm

Hvad er WMW?

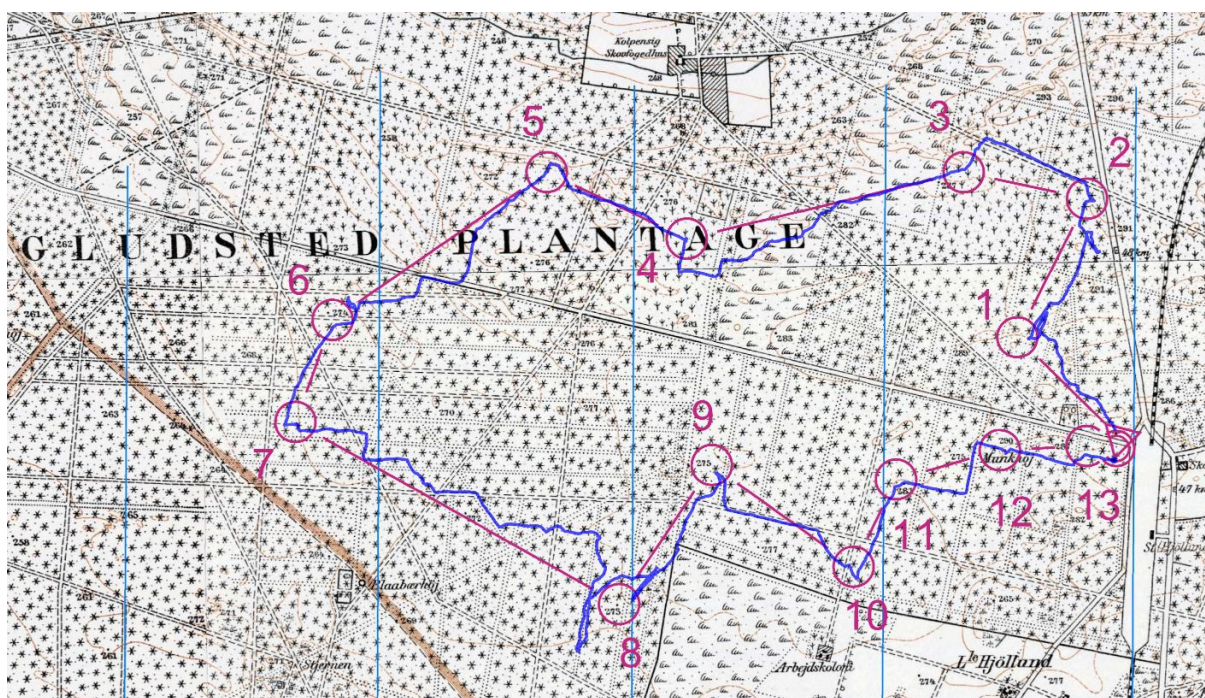
WMW er forkortelse af Wild Midt West.

Wild fordi de løbes på et sort/hvidt skovkort (målebordblad) af meget ældre dato i målestoksforhold 1:20.000, hvilket vil sige, at 1 cm på kortet er lig 200 meter i skoven. Under Wild ligger også, at banelængderne er længere end normalt. Der er tre baner på i år henholdsvis 15,3 og 9,0 og 5,3 km. Længden for den længste bane (kaldet kort bane) har været oppe på 22 km, så i den korte ende i år, hvilket måske indbød flere til at deltage. Den mellemste længde (kaldet ultrakort) har været lidt mere stabil, mellem 9,7 og 7,9 km. Den korteste bane (kaldet Aftægt) er ikke med i konkurrencen om at blive WMW-mester, men for dem der ikke kan klare de lange baner længere. Herreløberne konkurrerer på kort bane, mens damerne konkurrerer på ultrakort bane.

Midt beskriver, at løbet foregår midt i Danmark i Gludsted plantage – der ligger mellem Nørre Snede og Silkeborg. Et kæmpe skovområde, der hovedsageligt er en flad plantage med ikke ret mange kurvedetaljer, men mange kronhøjte. Der løbes i forskellige områder fra år til år.

West antager jeg er fordi det ligger vest for Horsens, men jeg ved det ikke præcist.

Løbet blev arrangeret for først gang i 1980, og har været afholdt hver år med undtagelse af 2020. Så vidt jeg ved, er løbet de først 39 gange arrangeret af Axel Stobberup og Preben Jørgensen med hjælp fra forskellige klubmedlemmer. De seneste år har Jørn Egebjerg og Karsten Stald overtaget jobbet, og de har været gode til at løfte den opgave. Stor ros til dem for sjove baner.



Hvorfor deltager jeg i et løb, der ligger langt fra almindeligt orienteringsløb?

Jeg har løbet orienteringsløb hele livet, så jeg har prøvet min del af almindelige orienteringsbaner. Når der kommer noget anderledes, hvor jeg stadig har et kort i hånden, så synes jeg det er sjovt og udfordrende. Som I kan se af mit track, så får jeg også lavet min del af bom, hvor jeg står stille uden af vide hvor jeg er, eller hvordan jeg lige skal komme videre. Men der er altid en løsning, og så er det ekstra fedt, når jeg finder posten. Noget af det vigtige er postdefinitionen, så jeg ved hvad jeg skal lede efter.



Det er jo dumt at kigge efter en høj, hvis den står i et hul. Allerede til post 1, kommer jeg til den forkerte post og må tilbage til min egen, da jeg er kommet for langt. Post 2 bommer jeg også, fordi jeg starter med at lede for tidligt, måske som kompensation på, at jeg kom for langt på post 1. Herefter går det fint med undtagelse af post 4, hvor jeg havde læst definitionen forkert og ledte efter et dige i stedet for et levende hegn. Post 6 er jeg sjusket med, hvilket også giver bom på dette kort. Det største bom er dog på post 8, hvor jeg er helt væk. Efter at have stået og 'græsset' lidt, beslutter jeg at prøve at finde terrænhjørnet på strækket mellem post 8 og 9. Det lykkes, og jeg finder derefter post 8 uden problemer. Resten går heldigvis godt, hvilket var godt, for kroppen var ved at være fysisk træt. De 9 km endte med at blive 12 km på GPS-urets track, hvilket er noget mere, end jeg træner. Så jeg var glad, da jeg kom i mål og havde klaret det. Jeg blev endnu mere glad, da begge min børn kom igennem hver deres bane, og så er det første gang Mikkel gennemfører den korte bane (den længste). Det er altid fedt, når de synes det er sjovt, det jeg lokker dem med til.

Vinderen af de to baner får et trofæ til låns, samt æren til at drikke en hjemmelavet snaps sammen med arrangørerne. I år var det en snaps lavet på tormentil-rod (blodrod). Jeg har nu vundet æren 7 gange, men er endnu ikke blevet så voksen, at jeg nyder snapsen. I år fik jeg lov til at drikke snapsen sammen med Mikkel, der havde vundet herrebanen. Han var trods sin unge alder bedre til at nyde snapsen end mig. Den lange bane er vundet flest gange af Carsten Thyssen (10 gange), han deltog ikke i år. Den næste er Troels Nielsen med 7 sejre. Han havde måske håbet på at hente en sejr mere i år og minimere afstanden til Carsten, hvilket blev forpurret af Mikkels gennembrud i denne disciplin. Med 7 sejre tangerer jeg min mor (Elin Holm Jensen), men er stadig bag ved Tove Straarup, der har vundet 8 gange. Så jeg håber at være klar til næste år, i jagten på den 8. sejr.



WMW - BEDSTE KVINDelige LØBER - ULTRA KORT BANE.			
ÅR	NAVN	BANELÆNGDE	TID
1980	BIRGITTE CHRISTENSEN	7,9 KM	1.25.00
1981	BIRGITTE CHRISTENSEN	8,5 KM	1.25.00
1982	BIRGITTE CHRISTENSEN	8,8 KM	1.40.00
1983	BIRGITTE CHRISTENSEN	8,6 KM	1.40.05
1984	BIRGITTE CHRISTENSEN	8,4 KM	1.13.26
1985	BIRGITTE CHRISTENSEN	8,9 KM	1.17.00
1986	RIKKE HOLM JENSEN	8,9 KM	1.25.45
1987	ELIN HOLM JENSEN	8,5 KM	1.51.00
1988	ELIN HOLM JENSEN	8,0 KM	1.38.23
1989	BRITTA PEDERSEN	8,7 KM	1.27.32
1990	ELIN HOLM JENSEN	8,8 KM	1.22.14
1991	TOVE STRAARUP	8,0 KM	2.17.15
1992	ELIN HOLM JENSEN	9,0 KM	1.26.23
1993	TOVE STRAARUP	8,5 KM	1.29.18
1994	ELLEN NIELSEN	8,0 KM	1.31.13
1995	ELIN HOLM JENSEN	8,5 KM	1.27.58
1996	TOVE STRAARUP	9,4 KM	1.18.37
1997	ELIN HOLM JENSEN	9,5 KM	2.07.00
1998	ELIN HOLM JENSEN	9,4 KM	1.39.22
1999	BERIT THYSSSEN	9,5 KM	1.38.58
2000	SUSANNE BAUN	8,5 KM	2.08.47
2001	SUSANNE BAUN	8,5 KM	1.52.49
2002	TOVE STRAARUP	9,5 KM	2.35.20
2003	TOVE STRAARUP	8,5 KM	1.38.29
2004	BERIT THYSSSEN	9,0 KM	1.38.29
2005	SUSANNE BAUN	9,0 KM	2.17.53
2006	SUSANNE THYSSSEN	8,5 KM	1.48.47
2007	TOVE STRAARUP	9,0 KM	3.21.43
2008	TOVE STRAARUP	9,2 KM	2.06.28
2009	ASTRID ANIK JØRGENSEN	8,8 KM	1.49.09
2010	RIKKE HOLM JENSEN	8,7 KM	1.41.16
2011	BRITA ANIK PEDERSEN	9,7 KM	1.47.23
2012	SUSANNE THYSSSEN	9,5 KM	1.36.21
2013	SUSANNE BAUN	8,9 KM	1.51.26
2014	HENRIETTE BAUN	8,7 KM	1.48.33
2015	RIKKE HOLM JENSEN	9,4 KM	1.36.13
2016	RIKKE HOLM JENSEN	9,2 KM	1.53.04
2017	INGEN GENNEMRØRT !!	-	-
2018	RIKKE HOLM JENSEN	9,5 KM	1.35.58
2019	RIKKE HOLM JENSEN	9,4 KM	1.36.39
2021	TOVE STRAARUP	9,9 KM	2.25.40
2022	RIKKE HOLM JENSEN	9,0 KM	1.45.15

VINDER AF LANG BANE.			
ÅR	NAVN	BANELÆNGDE	TID
1980	HENRIK CHRISTENSEN	20,3 KM	2.13.55
1981	SVEND ERIK KRISTENSEN	22,0 KM	3.02.00
1982	JAN MØLLER	19,8 KM	3.06.40
1983	EGIL NIELSEN	20,2 KM	2.50.20
1984	SVEND ERIK KRISTENSEN	19,0 KM	2.24.58
1985	TROELS JENSEN	20,0 KM	2.08.06
1986	SVEND ERIK KRISTENSEN	19,4 KM	2.06.30
1987	SVEND ERIK KRISTENSEN	19,4 KM	2.12.36
1988	FLEMMING JØRGENSEN	19,0 KM	2.05.01
1989	TROELS JENSEN	19,5 KM	2.21.54
1990	TROELS JENSEN	19,7 KM	2.44.49
1991	PER MØNSTER	17,0 KM	2.22.59
1992	TROELS JENSEN	17,0 KM	2.14.19
1993	TROELS NIELSEN	17,5 KM	1.54.29
1994	JAKOB RAVN	18,0 KM	2.37.19
1995	CARSTEN THYSSSEN	19,0 KM	2.04.49
1996	TROELS NIELSEN	19,4 KM	2.18.46
1997	FLEMMING THYSSSEN	19,0 KM	2.56.00
1998	CARSTEN THYSSSEN	19,4 KM	2.05.14
1999	HENNING LARSEN	19,5 KM	3.27.48
2000	POUL ERIK CHRISTENSEN	18,5 KM	3.20.00
2001	TROELS NIELSEN	19,5 KM	2.51.14
2002	FLEMMING THYSSSEN	18,0 KM	2.13.48
2003	TROELS NIELSEN	18,0 KM	3.00.20
2004	FLEMMING THYSSSEN	18,0 KM	2.27.19
2005	CARSTEN THYSSSEN	18,0 KM	2.48.59
2006	TROELS NIELSEN	17,0 KM	2.04.33
2007	FLEMMING THYSSSEN	20,0 KM	2.42.56
2008	CARSTEN THYSSSEN	18,2 KM	2.34.29
2009	TROELS NIELSEN	18,1 KM	2.18.20
2010	CARSTEN THYSSSEN	17,5 KM	1.57.44
2011	KIM TAYLOR	18,0 KM	2.54.49
2012	CARSTEN THYSSSEN	17,5 KM	2.36.57
2013	CARSTEN THYSSSEN	17,0 KM	2.23.15
2014	TROELS NIELSEN	17,1 KM	3.06.52
2015	FLEMMING THYSSSEN	16,7 KM	2.31.44
2016	CARSTEN THYSSSEN	17,1 KM	2.34.13
2017	FINN INGWERSEN	17,0 KM	5.36.14
2018	CARSTEN THYSSSEN	16,8 KM	3.24.49
2019	CARSTEN THYSSSEN	17,2 KM	2.45.07
2021	JOHAN VESTERGÅRD	18,4 KM	3.19.06
2022	MIKKEL HOLM	15,3 KM	2.12.43



Prison Break is back!

- er tilbage til oktober 2022

Så er du klar til at hjælpe til søndag den 16. oktober?

I lighed med tidligere år har vi sagt ja til at hjælpe som rutevagter/vejvisere rundt på ruten - primært i og omkring Hansted Skov og ved start/slut på løbet.

Ud fra hvad vi ved nu, vil løbet starte kl. 10 og have en 25 og en 50 km rute. Makstiden for løbet er 3,45 timer, så sluttiden for os vil være ca. kl. 14.

Afhængig af antallet af hjælpere forventer vi, at de, der står tættest ved start, også skal dække nogle af de sidste pladser på ruten. De vil derfor få den længste vagt fra kl. 10 – ca. kl. 14. Alle øvrige skal være på plads på et tidspunkt mellem kl. 10 og 13, og kan gå hjem, når sidste deltager er forbi, hvilket vil give de fleste en "arbejdstid" på ca. 3,5 time.

Ved sidste løb i 2021 var vi 29 fra klubben, der havde valgt at hjælpe med, og vi håber, at vi kan blive endnu flere i år. Til orientering kan vi oplyse, at vi sidste år tjente 11.500 kr. til klubkassen for vores hjælp. – så kære venner! Flere hjælpere, flere opgaver, flere penge!

Hvis du har mulighed for at hjælpe, vil jeg bede dig sende os en mail til ole.sogaard@gmail.com eller johannes.poulsen@stofanet.dk eller skrive dig på listen i klubhuset. Skriv gerne, hvis du har særlige ønsker.

Vil du vide mere om **Prison Break**, kan du se mere på løbets hjemmeside:
www.mtbprisonbreak.com.

Har du spørgsmål til vores opgave eller andet, er du velkommen til at kontakte os på mail eller telefon Ole: 27901027 og Johannes: 40263112

Vi håber, at du har lyst til at være med og dermed give en økonomisk håndsrækning til klubben.

På bestyrelsens vegne

Ole Søgaard/Johannes Poulsen



Nyt fra Skoleudvalget

Af Erna Germann

Efter at Aase Thyssen er stoppet som instruktør har Karsten Stald taget over – TAK for det.

Der har været rigtig god aktivitet inden for skoleorienteringsløb i denne sæson, der løber fra april indtil efterårsferien.

Der er gennemført løb for Højvangskolen, Hulvej Privatskole, SFO Østerhåbskolen, afd. Torsted, Langmarkskolen, Østerhåbskolen, afd. Hatting og Gedved Skole. Arrangementerne er af forskellig varighed. Til alle arrangementerne bortset fra Gedved Skole er søgt tilskud fra Den Åbne Skole pulje ved Horsens Kommune. Forud for arrangementerne bliver der udfærdiget en samarbejdsaftale skolen og skoleudvalget imellem. Aftalen sendes i underskrevet stand til Horsens Kommune sammen med ansøgningen. Efter skoleforløbet bliver der lavet en evaluering, igen skolen og skoleudvalget imellem, evalueringen sendes til kommunen til endelig udbetaling af tilskuddet.

Som start af undervisningsforløbet, blev der i april måned sendt et brev(e-mail) til samtlige skoleledere i kommunen – det blev godt modtaget hos skolerne, og det gav den gevinst, som I har læst i afsnittet herover.

"Kære Xxxxxx Yyyyyyy

Igen i skoleåret 2022/23 er vi fra Horsens Orienteringsklub parat til, via "Den åbne skole", at bidrage til idrætsundervisningen på vore lokale skoler i 4. til 6. klassetrin.

Orienteringsløb er en alsidig sport som udfordrer både hjernen og hjertet. Det handler om at finde vej ved hjælp af kort og kompas, mens man bevæger sig gennem skoven, byrummet eller måske skolegården. Orienteringsløb er høj puls og sved på panden, men det er også koncentration og hjernearbejde. Det giver smil på læben og en anderledes idrætsoplevelse – helt perfekt som et tema i skolens idrætsundervisning.

Undervisningen vi tilbyder forløber typisk over 1 idrætslektion 4 uger i træk. Det vil oftest foregå på skolen, men efter aftale kan der f.eks. afsluttes med et orienteringsløb i en af de bynære skove.

Skolen vælger selv perioden for undervisningen, men vi anbefaler at det bliver indenfor perioden primo april til medio oktober. Hvis skolen ønsker et undervisningsforløb som afsluttes i forbindelse med skolernes motionsdag inden efterårsferien, kan det også imødekommes.

Vi har i Horsens Orienteringsklub mange års erfaring i samarbejdet med vore skoler og vi står således parat med erfarne undervisere som alle er rutinerede orienteringsløbere. Vi kan også, i samarbejde med idrætslærerne, tilbyde at stå for ansøgning af tilskud fra Åben Skolepuljen. Med tilskud herfra vil forløbet være udgiftsneutralt for skolen.

Vi håber at I på Zzzzzzzskolen vil tage imod dette gode tilbud og allerede nu få det med i planlægningen af kalenderen for næste skoleår. Er der noget i henvendelsen her der ønskes uddybet, må I ikke tøve med at kontakte undertegnede.

Del gerne henvendelsen med skolens idrætslærere og hør deres mening om muligheden for at snuse til verdens mest fantastiske sport 😊.

Med håbet om at høre fra Jer inden længe.

De bedste hilsner

Erna Germann

Fmd. Skoleudvalget, Horsens Orienteringsklub "

Skolens kontaktperson er behjælpelig med at sende et forældrebrev ud via Aula. Det sendes ud en uges tid før start af forløbet.

"Kære forælder

Dit barn skal til O-Løb sammen med sin klasse fra den 16. september 2022. Horsens Orienteringsklub er en del af idrætsundervisningen med et forløb over 4 gange, første gang den 16. september 2022 sidste gang den 7. oktober 2022. Horsens Orienteringsklub har sammen med skolens idrætslærere ansvar for at planlægge og gennemføre idrætsundervisningen.

Om O-Løb

Til O-løb kommer dit barn ud at løbe et rigtigt orienteringsløb. Eleverne skal både løbe hurtigt, lægge den rette strategi og orientere sig på kortet undervejs, så de ikke farer vild.



Orienteringsløb for børn og unge i Horsens Orienteringsklub.

I Horsens Orienteringsklub arbejder vi med udvikling af teknik, motorik og tempo. Det er den enkeltes udvikling, der er i fokus frem for selve præstationen. Vi stræber altid efter, at der er et godt miljø, hvor fællesskab er i højsæde. I vores klub træner vi sammen på tværs af køn, alder og niveau, og træningen er tilpasset, så den matcher den enkeltes udvikling.

Orienteringsløb er for hele familien.

Læs mere om vores klub og træning her

<https://horsensok.dk>

<https://da-dk.facebook.com>.

Hvis dit barn eller jeres familie er interesseret i at prøve orienteringssporten i vores klub, er I velkommen til at kontakte os **Hvorfor gå til orienteringsløb?**

Når børn og unge går til orienteringsløb, er det vores erfaring, at det styrker deres selvstændighed og ansvar i forhold til skole, venner, naturen, træning og kost mm. Generelt oplever vi, at børn og unge som dyrker orienteringssporten, udvikler sig både socialt, mentalt og fysisk.

Orienteringsløb

– MOTION FOR HJERNE & HJERTE

Prøv FIND VEJ I DANMARK

En sjov motion og spændende oplevelser i det fri for familier, motionister, løbere, naturelskere med flere.

Læs mere og find en træning nær jer på: orienteringslob.dk og findveji.dk.

Venlig hilsen

Horsens Orienteringsklub

Erna Germann

Fmd. Skoleudvalget, Horsens Orienteringsklub"

I ugen op til skolernes sommerferie blev der afholdt Skole OL i Billund. Horsens Kommune var repræsenteret med Højvangskolens 5. klasse – de fik en flot 4. plads. Klubbens regionale Skole OL blev afholdt i Bygholm Park med deltagelse af Højvangskolen og Østerhåbskolen, afd. Hatting. Højvangskolen løb af med sejren og kvalificerede sig dermed til finalen i Billund. Det er endnu uvist, om der kommer O-løb på programmet ved Skole OL til næste år. Skoleudvalget håber selvfølgelig, at det fortsætter med at være på programmet.

Der er taget initiativ til at sælge Pakkeaftale, Find vej i Skolen m/skolesamarbejde. Udvalgets første ordre er fra Langmarksskolen. Der vil hen over vinteren blive sendt brev (e-mail) til skolelederne i Horsens Kommune, de private skoler, friskolerne i kommunen samt til Horsens Gymnasium & HF. Et salgsbrev der vil beskrive, hvad skolepakken kan bruges til – håber heldet er med skoleudvalget.

Som afslutning på denne artikel kan I læse en beskrivelse af et skoleforløb som udvalget har modtaget fra Grethe og Karsten Knudsen:

"Skoleorientering 2022.

Karsten og jeg har haft den fornøjelse, at hjælpe Karsten Stald i maj og juni med skoleorientering, hvor Langmarksskolen havde et forløb over 4 torsdage.

Vi mødtes kl. 7.30 første gang på skolen, derefter Nørrestrand, i Lunden og til sidst i Bygholm, med start ved klubhuset.

Karsten S. havde kort og materiel med. Banerne blev sat ud og klar til kl. 8. til 5. årgang. Der var først en lille opvarmningsstafet og en bane rundt på skolens område. Kl. 10 kom 6. årgang, "lidt" mere vågne 😊 5. årgang. Den sidste gang i Bygholm var der flere, der var blevet modigere, og ville løbe alene. Ellers løb de i grupper på 2 eller 3.

Nogle drenge løb banen 2 gange, for at slå idrætslærerenes tid, 🏃🏻♂️🏃🏻♂️ det var der en, der kunne.

Ikke alle børn var lige motiverede, men så fik de en frisk bemærkning for at komme i gang. Nogle gik banen rundt, andre luntede eller løb.

Karsten og jeg har haft en god oplevelse med at hjælpe til løbene og opleve, hvordan børnene tog udfordringen op med at finde posterne. Vi er klar til at hjælpe til skoleorientering i august/september.

De gode oplevelser vi har haft med at hjælpe i teamet, vil vi opfordre andre til at blive en del af, og derved kan vi blive flere til at afløse hinanden. Også selv om I ikke løber, hvad vi jo heller ikke gør.



Vi var færdige med at samle poster ind og pakke Karsten S'. bil ca. kl. 12. 30. I kan tilmelde jer til Erna Germann. Mobil nr. +4523303547"



Og en lille fortælling mere fra Grethe

"Har lige et par foto fra skoleorientering i onsdags, hvor Hattingskolens 5. og 6. klasser cyklede til Torsted skole.

Der var lavet en labyrintbane og en orienteringsbane rundt på skolens udeareal.

Børnene var motiverede, og fik løbet en del omgange i labyrinten.

På orienteringsbanen gik eleverne sammen to og to rundt for at se på kortet og lære at orientere. Bagefter fik de udleveret en brik, og løb den samme bane igen."



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