



UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

52. årgang / nr. 266 / november 2023



HILSEN FRA REDAKTØREN

Sæsonen er efterhånden slut, og vi kan begynde at kigge mod 2024 og hvilke spændende oplevelser der er i vente.

I dette blad vil du bl.a. kunne læse om de forskellige præstationer til nogle af efterårets mange stævner. Derudover vil du blive inspireret til hvordan man forbereder sig og ikke giver op. Og så vil du (selvfølgelig) få fortsættelsen af Camillas vilde eventyr til Færøerne.

Hvis der mangler noget eller hvis du har ris/ros, så tøv ikke med at skrive til mig.

KONTAKT

Ansvarshavende
chefredaktør:
Thea L. Thyssen
tlangelykke@hotmail.com

Forsidebillede:
Bygholm sø i efterårs-
klæder - Tommy Jakobsen

Næste klubblad
udkommer i januar

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	<i>Side 3</i>
Nyt fra ungdomsudvalget	<i>Side 8</i>
Nyt fra træningsudvalget	<i>Side 12</i>
Velkommen og farvel	<i>Side 15</i>
Nyt fra veteranerne	<i>Side 16</i>
Divisionsturnering 2023 & 2024	<i>Side 19</i>
JFM Lang	<i>Side 22</i>
Beretning fra skovfræserne	<i>Side 23</i>
Hvorfor du ikke skal give op!	<i>Side 26</i>
Forberedelser til DM Lang	<i>Side 30</i>
Bornholm går i blodet	<i>Side 34</i>
Kort, kompas og klipper: En uforglemmelig oplevelse	<i>Side 44</i>
Ungdomsjuletur 2023	<i>Side 52</i>
Nordjysk 2-dages 2024	<i>Side 53</i>

Formanden har ordet

Af: Mads Mikkelsen

Her i starten af november er klubbladet en god lejlighed for både at kigge fremad på vinteren og gøre status på efterårssæsonen.

Vi starter med medlemsmøde onsdag den 15. november kl. 19.00 i klubhuset. Har du input til klubbens mål og vil påvirke klubbens retning for det fremtidige arbejde skal du komme til medlemsmødet! - Johanne Valbjørn Gydesen fra Dansk Orienteringsforbund hjælper os igennem aftenen. Det nye medlemsmøde bygger videre på den gode energi vi havde til forårets medlemsmøde. Der var mange gode idéer og forslag, som vi vil videreudvikle og måske få udført.

Dagsorden:

1. Præsentation af forslag til opdateret: Mission, vision og værdigrundlag
 - a. Bestyrelsen har med hjælp fra Thea Langelykke Thyssen formuleret en opdateret udgave af klubben mission, vision og værdigrundlag som præsenteres og drøftes.
2. Hvad skaber fællesskab og klubliv?
 - a. Forslag fra forårets medlemsmøde med fokus på fællesskab og klubliv drøftes, videreudvikles og suppleres hvis der er nye idéer. Derefter diskuteres det hvordan vi kan løse forslagene, hvilken struktur skal arbejdet have og er der nogle frivillige, der har lyst til at bidrage.

Vi sørger for kaffe, kage, øl og vand. Skriv gerne til madsmikkelsen@yahoo.dk hvis du kommer.

Vintertræning - alle tre hold fortsætter

Vintertræningen er gået i gang i starten af november og det er rigtig godt at se at alle vores tre hold kører videre. Orienteringsløb er en sport der kan dyrkes hele året rundt.

Stort tak til de tre holds trænersteam for at stå klar med træninger også her i vinterperioden.

Bak op om træningen, det er meget sjovere når der kommer mange og tag gerne jeres venner, nabo, familie eller andre med, for den bedste måde at få nye med til orienteringsløb er at få sporten anbefalet.

Skovfræserne for de 6 - 8 årige

Vintertræningen lagde ud med en meget vellykket halloween træning den 29. oktober og der er lagt program for træningen frem til jul. Annette G. Kjeldsen og Irene K. Mikkelsen står klar til at tage i mod både de børn der allerede er med og de nye børn. Træningen starter i skoven og afsluttes hver gang i klubhuset med boller mv.

Skriv endelig til annette.g.kjeldsen@hotmail.com eller irene@cfin.dk hvis du har spørgsmål.



Voksentræning hver tirsdag kl. 17.30

Fra november til marts er det mørkt når vi træner tirsdag aften, men det er stadig træning!

Trænerteamet har lagt en plan for træningen, der sikrer at alle bliver udfordret uanset niveau. Aktiviteterne fortsætter i tilpasset form, med alt det gode fra sommer træningen og lidt mere til. Holdet træner efter egen evne og kapacitet, og nøgleordet er at ved at træne sammen er det meget sjovere og du bliver klar til foråret i endnu bedre orienteringsteknisk og fysisk form.

Voksentræningen følges med ungdomstræningen og starter samme sted.

Skriv til tommy@jakobsen.be hvis du har spørgsmål

Ungdomstræning fra 9 år og ældre

Trænerne har lagt et varieret program for vintertræningen. I år træner alle ude (de fleste tirsdage).

Den første tirsdag er der supertirsdag (dvs. fællesspisning i klubhuset) og natorienteringstræning i Åbjergskoven. De

andre tirsdage mødes vi ved Byskolen, Fussingsvej 6, 8700 Horsens.

- Alle træner ude – husk løbetøj efter vejret, refleksvest el.lign. samt en pandelampe:
- Børn laver løbelege ved Fængslet (som udgangspunkt stifindere)
- Ungdom løber intervaller (som udgangspunkt ungdomsholdet)
- Konkurrenceløbere vælger selv det hold, som de helst vil træne med (med afsæt i løbeform).

Skriv til irene@cfin.dk hvis du har spørgsmål.

Medlemsudvikling

Horsens OK har tiltrukket 46 nye medlemmer i år, det er bare fantastisk!

Jeg håber meget, at også de nye medlemmer tager godt i mod vintertræningen og at alle fortsætter deres gode udvikling i klubben.

En god udvikling i klubben er også at bidrage til klubbens fællesskab og mange aktiviteter, som jo alt sammen er baseret på frivillige kræfter.

Derfor vil jeg gerne opfordre alle der står for en aktivitet, spørg de nye om de vil være med til at bidrage med at hjælpe til med en stor eller lille opgave.

Efteråret har været travlt, her skal nævnes



29. august: Beringstafetten:

En rigtig god aften i Bygholm Park. Martin Lervad Lundø, debuterede som stævneleder og stod i spidsen for en masse frivillige fra Atlética og Horsens OK. Stævnet trak omkring 3.600 deltagere hvilket er ikke mindre end 1.200 flere deltagere end i 2022.

Som Martin sagde til Horsens Folkeblad: "Efter corona har det været som om. Vi lige skulle op i gear igen, og det er vi nu"

Tak til Martin og alle de andre frivillige for at skabe en god oplevelse for løbere og walkere i Horsens og ikke mindst et stort økonomisk bidrag til klubkassen.

24. september: Orienteringsløbsstævne i Barrit Sønderskov

En rigtig god søndag. Allan Skouboe var stævneleder og stod sammen med en masse frivillige for et velgennemført stævne, hvor der var styr på det hele, nytegnet kort, gode baner ved Per Mønster og faktisk en nyt initiativ: online divisionsresultat udviklet af Thomas Emil Jensen og ikke mindst præmier til de bedste ungdomsløbere fra Eventyrsport.

Tak til Allan og alle de andre frivillige for at skabe en god oplevelse og et stort økonomisk bidrag til klubkassen.

8. oktober: DM hold i Broddingbjerg

Intet tilbageblik over efteråret uden at dvæle ved sølvmedaljen til DM Hold. DM hold er udførligt beskrevet i ekstrasnummer af Udløberen: Horsens OK Klubblad divisionsmatch

Vi kan fejre at vi i 2023 er Danmarks næstbedste klub, med 122 løbere stillede vi med Danmarks næstørste hold. På sådan en dag når målet er lykkedes, går det hele op i højere enhed, så det er bare at sige tillykke til os alle sammen, vi gjorde det godt og kan være stolte af vores klub, det er jeg!

4. november: Klubfest

Tak til Aase Thyssen for at tage initiativ til og arrangere en velgennemført klubfest i klubhuset.

Jeg fik ikke lige talt antallet af deltagere, men der var omkring 10 – 12 flere med end sidste år, alle fik en god aften med god mad og drikke og hyggeligt samvær og ikke mindst en masse orienteringsløbanekdoter.

Nyt fra ungdomsudvalget

Af: Troels Nielsen

Sæsonen 2023 er i stort set afsluttet, men inden vi for alvor begynder at se frem mod nye udfordringer i 2024, så er det tid til at se tilbage på en sommer og et efterår i 2023, hvor klubbens ungdomsløbere har vist vejen med gode indsatser til diverse træninger og konkurrencer.

I sommerferien havde vi en del deltagere med på både U1-sommerlejren i Nordjylland og U2-sommerlejren i Göteborg. Ud fra tilbagemeldingerne fra løberne har kredsens ungdomsledere igen formået at afvikle nogle gode ture, hvor der er god mulighed for træning af både de o-tekniske færdigheder og sociale relationer.

Hvis du ikke nåede at deltage i sommerlejren, så har du fortsat mulighed for at deltage i efterårskurset, så du kan få en smag af, hvad du kan glæde dig til på næste års sommerlejr.

- U1 er inviteret til kursus i Aalborg den 18. - 19. november 2023 og
- U2 er inviteret til kursus i Rebild den 24. - 26. november 2023 og
- Juniorgruppen er inviteret til kursus i Skørping den 1.-3. december 2023

Efter sommerferien har efterårssæsonen budt på en perlerække af jyske- og danske mesterskaber, hvor klubbens ungdomsløbere har hentet en lang række medaljer:

Jysk-Fynsk mesterskab i stafet den 19. August 2023 i Frederikshåb Vest

D12 - Guld til Freja Toft Møller Mikkelsen, Thora Toft Møller Mikkelsen og Astrid Lykke Nielsen
D/H 43 - Guld til Eskild Stig Nielsen, Krista Lervad Lundø og Lukas Bergmann Verhelst

Jysk-Fynsk mesterskab lang i Gyttegård Plantage

D10 - Sølv til Thora Toft Møller Mikkelsen
D12 – Guld til Astrid Lykke Nielsen
D14 – Sølv til Krista Lervad Lundø
D20 – Guld til Theresa Skouboe
H14 – Guld til Eskild Stig Nielsen
H16 – Bronze til Lukas Bergmann Verhelst
H20 – Guld til Jacob Klærke Mikkelsen

DM mellem i Gribskov Nord

D12 – Guld til Astrid Lykke Nielsen

DM stafet i Brahetrolleborg

D12 – Bronze til Freja Toft Møller Mikkelsen, Thora Toft Møller Mikkelsen og Astrid Lykke Nielsen
D/H 43 - Guld til Eskild Stig Nielsen, Krista Lervad Lundø og Lukas Bergmann Verhelst

DM lang i Rosenvold

D12 – Bronze til Astrid Lykke Nielsen
H14 - Sølv til Eskild Stig Nielsen

Foruden medaljeplaceringerne var det dejligt at se, at rigtig mange ungdomsløbere deltog i mesterskaberne, herunder en del løbere, som deltog for første gang og fik erfaring med de helt store danske løb.

Som er af efterårets sidste konkurrencer deltog en lang række af klubbens ungdomsløbere også i divisionsfinalen ved Viborg, og var således med til at sikre en sølvmedalje til Horsens OK. Jeg havde desværre ikke selv mulighed for at deltage i divisionsfinalen, men glæder mig over, at mange havde en god tur i skoven, og at I sammen tog sølvmedaljen hjem til Horsens OK.

I løbet af efteråret havde ungdomsløbere mellem 15 og 18 år mulighed for at indlevere en interesselitkendegivelse omkring udtagelse til U18 landsholdet. 3 løbere fra Horsens OK meddelte, at de havde interesse i at blive udtaget til U18 landsholdet. Ungdomslandstrænerne modtog i alt mere end 40 henvendelser, og udtog i alt 23 løbere, heriblandt Lukas Bergmann Verhelst. STORT tillykke til Lukas.

Foruden alle konkurrencerne har ungdomsløberne i efteråret haft mulighed for at deltage i en lang række høj-kvalitetstræninger hver tirsdag aften, hvilket mange heldigvis har benyttet sig af. Fra ungdomsudvalget skal der lyde en STOR tak til vores træner-team, som uge efter uge bruger lang tid på at forberede og afvikle træninger med højt o-teknisk indhold og med mulighed for at øve sig på mange forskellige niveauer. Ligeledes en STOR tak til klubbens veteraner, som ligeledes uge efter uge hjælper med postudsætning.

Efteråret er over os, og vinteren er på vej, men der er ingen grund til at pakke sig under dynen og vente på foråret. I løbet af vinteren står trænerne klar med nye muligheder for fysisk og orienteringsteknisk træning. Tirsdagens

træninger foregår som udgangspunkt fra Horsens Byskole på Fussingvej, men i forbindelse med Supertirsdagene bliver der arrangeret natløb i Bygholm, hvor der efterfølgende er mulighed for at deltage i fællesspisningen.

Herudover er der mulighed for at deltage i torsdagstræningen, som byder på en kombination af natløb og intervaller. I november deltager vi i Night Champ, hvor du skal huske at tilmelde dig via o-service. Når der ikke er Night Champ, så træner vi typisk intervaller fra klubhuset eller laver o-teknisk træning med Team Vejle Orientering. Mandag eftermiddag har ungdomsløbere fra D/H-14 og ældre desuden mulighed for at deltage i styrketræning. Hvis du ikke allerede deltager, så skal du henvende dig til Troels Nielsen, hvis du gerne vil starte op på styrketræning.

Husk også, at det som nævnt er muligt at deltage i kursusweekenderne, jf. ovenstående, og hvis du ikke allerede har tilmeldt dig og din familie til jule-hyggeturen til Svinkløv den 1. - 3. december 2023, så skynd dig at tage kontakt til Bettina Møller Mikkelsen eller Troels Nielsen, så du kan komme med på turen.

For de yngste er det fortsat mulighed for at deltage i skovfræsernes aktiviteter, som afvikles på udvalgte søndage med udgangspunkt i klubhuset. Se nærmere i klubbens kalender på hjemmesiden. Næste skovfræserarrangement er den 12. november 2023 og herefter den 26. november og (Lørdag) den 16. december 2023.

Nyt fra træningsudvalget

Af: Tommy Jakobsen

Divisionsturneringen

Vi gjorde det igen! Vi kvalificerede os til divisionsfinalen den 8. oktober i Broddingbjerg og vi vandt en sølvmedalje. Vi stillede med et stort og stærkt hold på 122 løbere og i hele 2023-turneringen har 141 løbere fra Horsens OK deltaget i et eller flere af løbene. Tak til hver og én af jer for indsatsen.

På andet sted i dette blad skriver Britta Ank Pedersen mere udførligt om den flotte præstation.

Træningsløbene

Mesterskabssæsonen er forbi og vi kan nu se ind i en (forhåbentlig) ubrudt stribe af lørdagstræningsløb frem mod jul. Bemærk dog, at vi mangler en arrangør til Staksrode 25. november.

Sådan ser planen for resten af 2023 ud:

11.11.2023: Palsgård

18.11.2023: Skanderborg Dyrehave

25.11.2023: Staksrode - **ARRANGØR SØGES**

02.12.2023: Ussinggård

09.12.2023: Ølsted Kærskov

16.12.2023: Bygholm (jule-fidusløb)

Første træningsløb i 2024 er lørdag 6. januar, hvor vi afvikler det første af de traditionelle åbent hus løb i januar og februar i Bygholm. Vi forventer at kunne præsentere hele 2024 terminslisten omkring nytår.

Også i 2024 vil vi bede om jeres hjælp til at arrangere træningsløbene og for at støtte op om denne proces, arrangerer Træningsudvalget et banelæggekursus onsdag 29. november i klubhuset. Der vil inden længe ligge en indbydelse på hjemmesiden.

Voksenholdet

Det nye voksenhold (som efterhånden ikke er helt så nyt) har også i efteråret trænet i de samme skove og på samme tidspunkt som ungdomsløberne og der har været rigtig god tilslutning.

Hen over vinteren fortsætter den udendørs voksentræning om tirsdagen kl. 17.30 til 19 i området omkring fængslet og vi mødes på P-pladsen ved Byskolen på Fussingsvej. Her vil være opvarming, styrkeøvelser, løbelege, Go4O-øvelser og O-teknik, krydret med godt humør og hyggeligt samvær!

Dog vil vi den første tirsdag i hver måned mødes ved klubhuset, hvor der arrangeres natløbstræning. Meget praktisk er det sammenfaldende med Supertirsdag, hvor det er muligt at købe et måltid mad og hygge sig i klubhuset efter træningen.

Alle kan deltage i natløbstræningen, men du skal tilmelde dig løbet, hvis du ikke er fast deltager i ungdoms- eller voksentræningen.

Der kan forekomme afvigelser fra ovennævnte træningsplan, hvis spændende muligheder dukker op og den 28. november har vi netop fået mulighed for at løbe et

indendørs træningsløb på VIA i Horsens, men mere om det inden længe.

Trænerteamet består fortsat af Hans Jørgen Vad, Rikke Holm, Elise Keller og Per Mønster og de håber at se mange deltagere til vintertræningerne. Alle er meget velkomne og måske nogle forældre til ungdomsløberne kunne tænke sig at være med - det vil jo være nærliggende.

Klubmesterskab, nat

Slutteligt skal det nævnes, at klubmesterskab, nat er fastlagt til Night Champ løbet torsdag 22. februar 2024 i Marseliborg Storskov.

Rigtig god vintersæson til alle!

Tommy Jakobsen
tommy@jakobsen.be

GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36
8700 HORSENS
75625477

WWW.GULDSMEDLIND.DK

Velkommen og farvel

Af: Carsten Bai

Nedenfor ses listen over klubbens nyeste medlemmer, samt hvem der er stoppet i klubben.

Velkommen til:

Laura Sparsø Pedersen	Odense	2003
Pernille Hergott Andersen	Horsens	1979
Sebastian Hergott Andersen	Horsens	2017
Mille Bjerremand Jakobsen	Hedensted	2005
Mikkeline Overgaard Korsholm	Horsens	2014
Emmelie Jordt Jakobsen	Horsens	2016
Jette Friis Nielsen	Horsens	1974
Brian Fregerslev Pedersen	Horsens	1969
Benjamin Søltøft	Odder	2003
Freja Lind-Frandsen	Horsens	2013

Farvel til:

Martin Søvang Ditlevsen	Horsens	1978
-------------------------	---------	------

Vi nærmer os årsskiftet, og det betyder, at kasseren snart skal sende kontingentopkrævning. Det vil jo være ærgerligt, hvis du ikke modtager den i din mail-boks. Derfor - har du skiftet e-mail i 2023, så gå ind på O-Service og ret den. Du kan også skrive en mail til medlemsadministratoren Carsten Bai på carsten.bai@gmail.com, så retter han den.

Nyt fra veteranerne

Af: Ole Christensen

2. halvår af 2023 er jo i fuld gang, også på veteranfronten. Vi begyndte halvåret med et 23 års jubilæum den 24. august, ikke et rundt jubilæum, men når man har haft 23 spændende og afvekslende år, så må man godt fejre det. Vi samlede rundt flagstangen ved klubhuset og her gik snakken lystig hele formiddagen.

Efteråret har ellers budt på dejlige traveture i Bygholm park og rundt i Lund by. I Lund blev dog først beværtet med morgenbord hos Jette og Jørgen.

Veteranerne har også været på en travetur i Stensballe, hvor Poul Holm fortalte om det gamle Stensballe. Vi blev præsenteret for de gamle gårde, som i sin tid blev bygget som fæstegårde til Stensballe Gods og flere af gårdene kan stadig ses, men landbrugsdriften er naturligvis for længst lagt på hylden. Vi indtog vores medbragte klemmer ved campingpladsen og solen skinnede fra en skyfri himmel hele dagen!

Palle, vores gode fynske veteran, inviterede os til Middelfart, hvor vi først blev beværtet med et Fynsk Morgenbord, der blev efterfuldt af en spændende tur rundt i den gamle færgeby.! Madpakken blev nydt i byens dyrehave.

Vi har besøgt Tirsbæk gods, godset med den smukke have og den afvekslende skov ned mod Vejle fjord. Turen var tilrettelagt af Grethe og Karsten, som også bød os på morgenmad.

Fra Stensballe



Tirsbæk Gods



Vi har også været på besøg i Give. Og hvad mon denne mindre midtjyske by med sine 4600 indbyggere kan byde på?

Jo man tror det næppe, men byen er udsmykket med omkring 80 store og mindre kunstværker, som man kan finde overalt i byen, som selv kalder sig "Skulpturby Give". Dette slogan lever byen i den grad op til og kommer du forbi Give, så slå et slag forbi. Det vil du ikke fortryde! Turen til skulpturbyen Give var tilrettelagt af Aase og Trille.

Midt i oktober var vi på en travetur gennem den ny Tyrstedlund naturpark, et område kommunen inviede her sidste vinter. Stedets madpakkehus blev benyttet, da Trille havde medbragt græskarsuppe, varmt altså ... og vi nød "tur med suppe" i fulde drag.

En veteran, Aage, som nu efter 16-18 år desværre har meldt fra på grund af dårlig helbred, ringede mig op forleden dag. Han havde nogle gamle billeder, som han syntes veteranerne skulle have og desuden gav han udtryk for stor taknemmelighed for de mange skønne oplevelser, som medlemskabet af orienteringsklubben og ikke mindst veteranerne, havde bibragt ham. Han var helt sikker på, at han aldrig nogensinde havde tænkt muligheden for et besøg på mange af de steder, som vi har haft med veteranerne. Som Aage sagde: "Det kan jeg leve på i resten af min tid".

Stor tak til Aage, ikke mindst for de hunderedevis af billeder, som det blev til.

Divisionsturnering 2023 & 2024

Af: Britta Ank Pedersen

2023 var et rigtigt godt år for Horsens OK i divisionsturneringen.

- Vi nåede vores målsætning om at komme i DM-finalen.
- Ved finalen klarede vi os så godt, at vi for anden gang vandt en sølvmedalje til Horsens OK.

I turneringen har vi haft i alt 11 kampe og kun tabt de 3. Alle gange til Silkeborg OK.

Først løb vi de to kvalifikationsmatcher i Stenbjerg 16. april og i Uhrehøj-Myrhøj 3. september. Begge gange blev vi nr. 2 efter Silkeborg OK og vandt de to øvrige matcher mod OK Pan og Aalborg OK.

Ved DM-finalen dystede vi mod Silkeborg OK, OK Snab, Odense OK, Søllerød OK og FIF Hillerød. Igen måtte vi bøje os for Silkeborgs overmagt, men vi sejrede over de øvrige fire klubber og fik dermed sølvmedaljen. Det er et superflot resultat og vidner om, at vi har en stor klub med en bredt sammensat medlemsskare.

Desuden vidner det om stor opbakning til divisionsmatcherne. Der er mange, der har fundet ud af, at det er hyggelige stævner, hvor klubsammenhold og holdånd er i højsædet, og hvor alle kan bidrage til de flotte resultater. Det er også rigtigt gode anledninger til for nye løbere at få deres første oplevelser med konkurrenceløb, og vi har i år haft mange nye medlemmer med, der har skaffet vigtige point til klubben.

I alt har 141 forskellige medlemmer fra klubben deltaget i divisionsmatcherne i 2023. Ca. 1/3 har været med til alle tre løb, ca. 1/3 til to af løbene og ca. 1/3 til ét af løbene.

Tak til alle for indsatsen. Der er brug for mange deltagere, for at vi kan løbe os til de gode resultater, og ved alle tre løb kunne vi godt have stillet stærkere op, hvis alle havde mulighed for at være med hver gang.

Som holdsætter til divisionsmatcherne oplever jeg tydeligt medlemmernes opbakning til divisionsmatcherne. Nogle kommer allerede på forhånd og undskylder, hvis ikke de er i stand til at deltage. Andre gør en stor indsats for at få dagen planlagt, så de kan være med. Mange er parate til at løbe den bane, som der er behov for på dagen, selv om de måske plejer at løbe længere eller kortere eller sværere baner.

På dagen har medlemmerne vist stor disciplin ved både at møde op og så vidt muligt at gennemføre deres bane. Den tid, hvor vi havde mange ikke startende eller ikke gennemførende ved divisionsmatcherne er heldigvis forbi. Også tak for det!

Opbakningen var tydeligst ved DM-finalen, hvor tilmeldingerne stort set kom ind af sig selv. Det gjorde min opgave som holdsætter væsentligt nemmere. Ved de indledende matcher skulle der gøres noget mere for at få alle mindet om, at det er afgørende for klubbens placering, hvis de kommer med.

Hvis jeg skal ønske noget for 2024, er det derfor, at medlemmerne vil reservere datoerne for de to indledende divisionsmatcher og melde sig til, så snart der bliver åbnet for tilmelding i O-Service. Vi vil tilsyneladende alle sammen gerne til DM-finalen, og en forudsætning herfor er, at vi placerer os i top ved det to indledende matcher!

Derfor er her til din nye 2024-kalender datoerne for kvalifikationsmatcherne:

- Søndag 14. april 2024 i Hoverdal (arrangør Herning OK)
- Søndag 8. september 2024 i Vælderskoven-Hesselholt (arrangør Rold Skov OK)

Der bliver tilbud om gratis bus fra klubhuset til begge løb. Løbsafgiften betales også som altid af klubben.

Konkurrenterne ved kvalifikationsmatcherne bliver Silkeborg OK, OK Pan og Mariagerfjord OK, der rykker op i 1. division, mens Aalborg OK rykker ned.

Resultaterne i de to kvalifikationsmatcher er afgørende for, om Horsens OK skal slutte divisionsturneringen 2024 af med DM-finale 6. oktober på Nordsjælland eller op-/nedrykningsmatch i Silkeborg Nordskov 13. oktober.

JFM lang

Af: Jacob Klærke Mikkelsen

Udover et par weekendsture til svenske stævner og nogle sporadiske træningspas, så var sommeren komplet blottet for træning. I stedet var der blevet plads til smukfest-deltagelse og studenterfejring en masse, ja der kunne næsten spekuleres i, om der var blevet drukket flere øl, end der var løbet kilometer. Det var med dette faktum i baghovedet, at jeg søndag den 20. august drog til JFM-lang i Gyttegård Plantage. 10,2 kilometer skulle tilbagelægges; Hovedsageligt i plantagedelen, men også på den sommervarme lynghede. En kombination der gav anledning til behørig respekt for udfordringen.

Alligevel lykkedes det hele ganske udmærket, og jeg kunne efter 72 minutter og 43 sekunders møjsommeligt slid kalde mig for Jysk Fynsk mester på langdistance med en margin på 4.14 til nærmeste konkurrent Viktor Fejring fra OK Melfar. Nogle ville måske bemærke, at det også var min eneste konkurrent til titlen, men jeg ser i stedet, at de øvrige konkurrenter var blevet væk i frygt for den skarpe konkurrence og den krævende distance, og derfor naturligvis også må medregnes som konkurrenter.

Titlen kunne jeg fejre på podiet med min evige klubkammerat og træningsmakker Theresa, der vandt i D20



Beretning fra skovfræserne

Af: Annette Groth Kjeldsen og Irene Mikkelsen

Det er søndag den 29. oktober. Det styrter ned. Alligevel er 13 regntøjsklædte børn og deres forældre dukket op for at være med til en hyggelig formiddag med leg og løb.

Endda er der 3 nye børn, der aldrig har prøvet det før. I dag er temaet Halloween. Først skal børnene finde små billeder i et område omkring klubhuset og huske, hvad der er på dem. Der er f.eks. en gryde, en kost, en kat, en spids hat, en sort kjole. Hvem bruger alle disse ting? Gæt selv.

Børnene er dygtige til at gætte og alle er friske på at tage endnu en tur i skoven med forældrene. De vælger selv, om det skal være den korte eller den lange rute, som er 1km. Begge ruter er markeret på et kort og i terrænet med farvede plastikstrimler (snitzlinger). Undervejs finder de poster med billeder af halloween figurer. De "bibber" posterne med deres elektroniske tidstagningsenhed (SI-brik). På ruten mellem posterne ser de mange græskar og appelsiner med sjove ansigter.

Alle børnene er glade og meget bedre end deres træner til at finde græskar på ruten. De får tørre sokker på og kommer ind i klubhuset, hvor bollerne venter på dem. Det er SÅ hyggeligt at sidde rundt om de tre borde, og nu regner det heller ikke så meget mere.

Næste gang, søndag den 12. november kl. 10, skal vi ud og finde penge, guld og diamanter.

Kender du en pige eller dreng som har lyst til fælles opvarmning, leg og en tur i skoven, så er I meget velkomne til at prøve at være med hos Skovfræserne. Programmet er lagt an til de 6-8 årige, men yngre børn kan skyde genvej, og ældre børn kan få en ekstra udfordring. Bedsteforældre er også velkomne. Det koster 50kr pr gang for børn, som ikke er medlemmer i orienteringsklubben. Det dækker for hele familien inkl. søskende.

Det er Annette og jeg (Irene), der står for løjerne, men har rigtig god opbakning af forældregruppen. Især Askes mor Agnete, som koordinerer tilmeldingerne og bollebagningen, og Josephine og Olivers mor Rikke, som har hjulpet med postudsætning og indsamling, og Sebastians mor Pernille, som har klaret træning, hvor Annette og jeg var forhindrede. Tusind tak for opbakningen. Også tak til Jonas Mikkelsen, som er vores hjælpetræner og som sørger for billederne til posterne, og til Tommy for assistance med annoncering på Facebook.

Annette og jeg tog initiativet i februar, hvor Annettes søn, Jonathan, havde sagt til sin mor, at han gerne ville gå til orienteringsløb. Der var ikke rigtigt et hold, så det måtte vi gøre noget ved. Vi er stolte af, at 34 børn har prøvet 1 eller flere gange, 14 børn har været meget stabile og har været der mindst fire gange, 8 skovfræsere var med til DM hold.

Vi fortsætter hen over vinteren og håber at kunne være aktive omkring julefidusløbet i Åbjergskoven midt i december. Desuden vil vi gerne koble os på nogle af løbene i januar/februar, så der enkelte gange kommer fælles

opvarmning og en leg ud over begynderbanen.

Man kan se programmet for Skovfræserne på hjemmesiden: <https://horsensok.dk/born-unge/orientering-for-6-8-aarige>

Tak for opbakningen og alle de positive tilkendegivelser som Annette og jeg har modtaget fra både bestyrelse, udvalg og mange helt almindelige klubmedlemmer.



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

HorsensGruppen

"Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer. "

- Erling Bæk

Carl Bæk & Søn A/S
carlbaek.dk
Tlf. 75 62 18 88

Hvorfor du ikke skal give op!

Af: Rikke Holm

DM-mellem blev i år afholdt på Sjælland den 28. august i Gribskov Nord. Mellem-distance betyder at banen ikke er så langt og der vil være flere korte stræk med retningsskift. Det er en disciplin jeg godt kan lide at løbe, da jeg skal have mere kortkontakt end ved langdistance.

Jeg glædede mig til dette løb, men vidste også at konkurrencen var hård i D50, så ikke noget med at lave fejl, både på grund af den hårde konkurrence, men også fordi løbstiden er kort, så der er ikke plads til at hente store fejl. Vi ankom til stævnepladsen, netop som regnen begyndte at vælte ned. Heldigvis var jeg ikke presset på starttid, så det blev til hygge i bilen indtil regnen, var drevet videre. Det positive var, at det var den sidste byge, så resten af dagen kunne vi nyde solskin på stævnepladsen.

Der var langt til start, hvilket passede med en god opvarmning. Der var spænding omkring hvad banelæggeren havde fundet på. Jeg vidste at det er en dygtig banelægger, så derfor håbede jeg også at det blev en spændende bane. Det er normalt sådan, at de fleste skove i Nordsjælland indbyder til at løbe lige på og ikke uden om på stierne. Så planen var at løbe i terrænet, så meget som muligt, holde højt tempo og undgå moser, da de ville være tunge på grund af den regn der var kommet, både på dagen, natten før og i ugen op til.

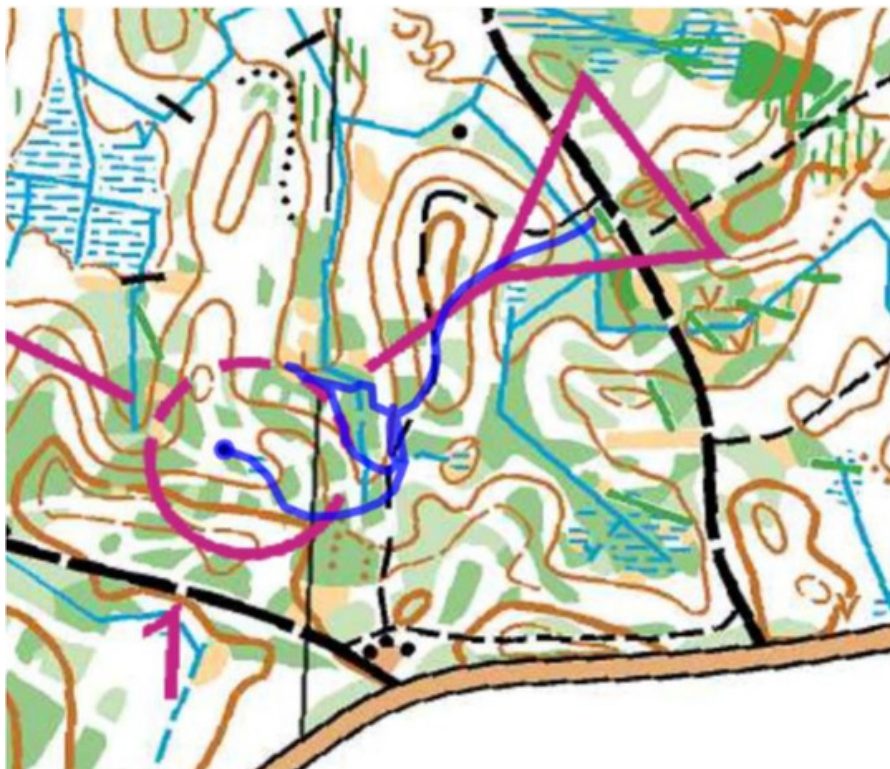
Endelig blev det min tur til at starte. Kortet bliver vendt og

jeg synes det så spændende ud. Jeg startede med for højt tempo på vej mod post 1, som jeg skulle have haft mere respekt for. Den tydelige store høj, grøften og så ned i slugten var planen. Det gik desværre ikke som planlagt. Jeg misforstod korttegnerens fortolkning af terrænet og endte med at bomme stort. Jeg misforstod de hvide områder, fik ikke holdt retning og kigget på kurverne. Fandt en post der ikke var min, som jeg synes stod i en mose, men det var blot på grund af den store mængde regn.

Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	slr tot S-1 (107)	slr tot 1-2 (42)	slr tot 2-3 (43)	slr tot 3-4 (102)	slr tot 4-5 (56)
1	Rikke Holm Horsens OK	32.52	+0.00	3.22 (9) 3.22 (9)	3.28 (5) 6.50 (6)	1.32 (4) 8.22 (5)	2.34 (1) 10.56 (1)	1.06 (7) 12.02 (1)
2	Anne Møller Skaug OK Pan	37.07	+4.15	1.40 (1) 1.40 (1)	5.04 (8) 6.44 (5)	2.28 (11) 9.12 (8)	4.02 (5) 13.14 (5)	0.46 (2) 14.00 (4)
3	Heidi Hinge Krosgaard Silkeborg OK	38.25	+5.33	2.05 (4) 2.05 (4)	2.52 (1) 4.57 (1)	1.29 (3) 6.26 (1)	5.18 (8) 11.44 (2)	2.04 (11) 13.48 (3)
4	Lone Fyhn Olesen Odense OK	38.44	+5.52	3.47 (11) 3.47 (11)	3.10 (2) 6.57 (7)	1.41 (6) 8.38 (6)	3.17 (3) 11.55 (3)	0.57 (4) 12.52 (2)
5	Irene K. Mikkelsen Horsens OK	40.08	+7.16	1.40 (1) 1.40 (1)	3.26 (4) 5.06 (3)	1.25 (2) 6.31 (2)	6.44 (11) 13.15 (6)	0.53 (3) 14.08 (6)
6	Maria Krog Schulz Ballerup OK	40.16	+7.24	1.50 (3) 1.50 (3)	3.10 (2) 5.00 (2)	1.33 (5) 6.33 (3)	7.27 (12) 14.00 (8)	0.58 (5) 14.58 (7)
7	Angélique Grønberg Rasmussen Allerød OK	41.12	+8.20	2.48 (7) 2.48 (7)	4.24 (7) 7.12 (8)	1.56 (8) 9.08 (7)	3.42 (4) 12.50 (4)	1.10 (9) 14.00 (4)
8	Jette Klogborg OK H.T.F.	42.28	+9.36	2.30 (6) 2.30 (6)	10.56 (12) 13.26 (12)	1.13 (1) 14.39 (11)	3.08 (2) 17.47 (11)	0.44 (1) 18.31 (10)
9	Mette Møller Nielsen AKIF	43.26	+10.34	2.21 (5) 2.21 (5)	3.52 (6) 6.13 (4)	1.43 (7) 7.56 (4)	5.58 (10) 13.54 (7)	1.05 (6) 14.59 (8)
10	Sanne Iversen Hansen OK Sorø	51.37	+18.45	3.24 (10) 3.24 (10)	6.12 (9) 9.36 (10)	2.20 (9) 11.56 (10)	5.04 (7) 17.00 (10)	1.08 (8) 18.08 (9)
11	Sanne Lund Kolenda Holbæk OK	57.05	+24.13	3.49 (12) 3.49 (12)	8.23 (11) 12.12 (11)	2.41 (12) 14.53 (12)	5.38 (9) 20.31 (12)	1.55 (10) 22.26 (12)
12	Maiken Andersen Ballerup OK	58.24	+25.32	2.57 (8) 2.57 (8)	6.16 (10) 9.13 (9)	2.26 (10) 11.39 (9)	4.53 (6) 16.32 (9)	2.42 (12) 19.14 (11)

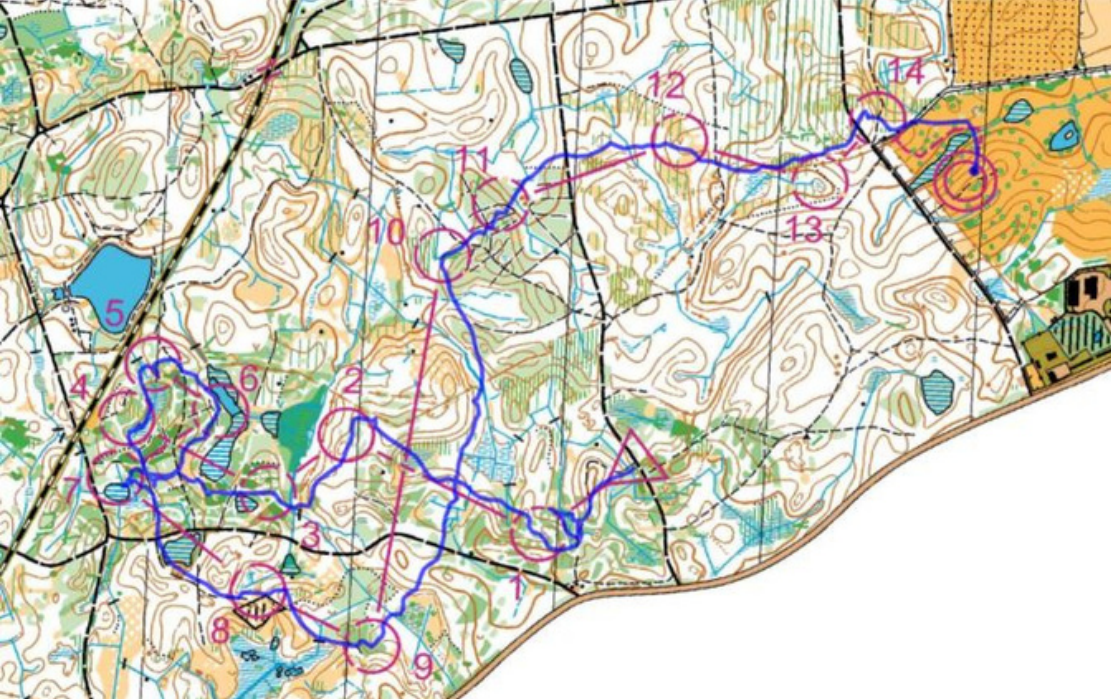
Da jeg endelig finder post 1, har jeg tabt 1 min og 42 sekunder til Irene (her fra klubben) som er hurtigst, sammen med Anne. Jeg ligger nr. 9 ud af 12 startende (hvilket jeg selvfølgelig ikke ved før efter løbet). Ikke en optimal start. Jeg ender med også at lave fejl, på vej til post 2, hvor jeg løber gennem en mose, selvom planen før start var, at jeg ikke skulle løbe i de meget våde moser, hvilket den også var. Jeg får dog hente lidt og ligger nu på 6.

pladsen. Jeg vælger at tage det roligt til post 3, for at komme ind på kortet igen, og herefter presse på igen. Det var så en rigtig disposition for ved post 4 ligger jeg på første pladsen, da mange af mine konkurrenter bommer den post.



Resten af turen får jeg holdt mig til min plan, med undtagelse af strækket 9-10 hvor jeg valgte at passere grøften hvor den var bredest og dybest, for derefter at løbe ekstra kurver op og ned. Heldigvis tabte jeg ikke tid på det, men blev irriteret over at jeg ikke havde fået læst kortet godt nok.

Ved post 12 så jeg Heidi, som var startet før mig og en af de



Jeg er glad for min guldmedalje, men jeg er ikke stolt af mit løb. Det har givet plads til eftertanker. Det var en fin bane, med små korte stræk og retnings skift. Jeg havde for meget fart på i starten, men fik heldigvis tilpasset det, så jeg fik kontrol og styr på kortet. Det er ting jeg vil forsøge at huske på, næste gang jeg løber afsted med for højt tempo, fordi jeg gerne vil gøre det godt

Stort tillykke til Astrid Lykke Nielsen der vandt guld i D12 og Troels Nielsen der vandt sølv i H45.

PS. Jeg har haft post 13, selvom GPS sporet ikke viser det

Forberedelser til DM Lang

Af: Mátyás Péntek

Ofte kan man forberede sig meget grundigt til et sprintløb hvor der findes utallige mange kilde om by-terrænet. De kan bruges til at lære området til at kende, og forberede til de udfordringer der kan forekomme. Mens en weekend med skov orientering som DM Stafet og Lang er der måske lidt færre måde man kan forberede. Den er nok lidt mindre åbenbart hvilke ekstra materialer kan bruges udover de tidligere kort og indbydelsen. Dermed kommer jeg med et par forslag til hvordan kan man rekognoscere et skovområde inden løbet.

Som jeg allerede nævnte, den mest åbenbart resurse man kan søge efter, er et tidligere kort. Det er næsten altid man kan finde et tidligere udgave af kortet, enten komplet eller delvist. Det giver en umiddelbar oversigt over områdets typiske egenskaber. Hvor godt stisystem er på området, hvordan er bevoksningen, og hvordan kurvebilledet ser ud. Ud fra kortet kunne man godt forvente en relativ flad og godt gennemløbelig skov til Brahetrolleborg til stafetten hvor man kunne bare løbe hurtigt på den røde linje. Tværtimod til Rosenvold hvor der findes områder der er stærkt kuperet og så skal man overveje om vejvalg meget mere. Udover det bevoksningen er også meget mere vekslende så er der mere grund til at bruge stierne.

Ofte er det også god ide at sammenligne skovlukning i indbydelsen og området der er dækket på den gamle kort. Det kan ofte ske at arrangørerne sætter ekstra områder

udenom eller kombinere terrænet med en anden nærliggende skov. I tilfældet af Rosenvold var man heldig nok at den ekstra skov var Grund skov hvor der findes også kort.

Hvis man opdager at skovlukning dækker et ekstra område der er ikke med på den gamle kort, eller løbet finder sted på en skov for første gang, så har man stadigvæk nogle måder at finde på informationer. Der er let tilgængelige geodata i Danmark der kan kigges på gratis på flere steder (jeg har flere gange brugt: <https://kortviseren.dk/>). Her kan man få et meget præcist billede over højdekurvene og de større stier, og et groft billede på hvor meget sammenhængende skov og åbne områder findes.

Et tættere billede kan man ofte få også fra street view. Ofte har skovene en større asfaltvej eller grusvej hvor man kan gå ind i terrænet og kig lidt hvordan skoven er, er der godt gennemløbelighed er der god gennemsigtighed? Hvad skal man regne med ud fra billederne. Husk at medregne årstiden. Skoven ser lidt anderledes ud tidligt i september end det ser ud sent i februar. Man kan godt kigge lidt ind i Rosenvold med streetview, men desværre findes ikke billeder i Brahetrolleborg.

Når man er god bekendt med kortet overalt og har et visuelt indtryk om terrænet så har man allerede en god basisforståelse. For at opnå dette, er det heller ikke nødvendig at bruge meget tid (ca. 30-60 minutter). Hvis man har overskud til mere forberedelse, så kan man lege med de følgende tekniske øvelser.

Analyser terrænet fra de følgende synspunkter: højdekurs, bevoksning og stier. Hvis der findes noget mere der er relevant for terrænet så må man også studere dette (fx sten og skrænter i Tjekket). Denne analyse kan laves med printet kort og bagepapir, så tegner man stierne, bevoksning på en separat styk papir. Hvis terrænet er meget kuperet som Rosevold er, så kan man også gerne tegne kun hver femte højdekurs på og på endnu et stykke papir hver eneste højdekurs. Sådant en nedbrydning af kortet kan ofte give en dyb forståelse af området.

Man kan også arbejde videre med kortet i måden hvor man opdeler kortet efter flere nogenlunde ensartet områder. Man kan notere hvad er typisk på hver eneste afsnit og hvad er mest hjælpsomme sammen med hvad giver mest risiko. Så er man mere bevidst på dagen på de enkelte områders mulige udfordringer.

De næste skridt er nemlig at man prøver og tager op banelæggerens briller og kigger på kortet ud hvor der er relevant til at sætte poster. Hvilke områder er spændende og udfordrende nok til de enkelte poster. Samtidig tænker man på hvordan kan postene fanges sikkert fra forskellige retninger og efter ens egenskaber. Den er god ide at man tænker på de forskellige mulige indløb og opfang til posten. Det gør at man kan hurtigere og mere målrettet kan planlægge på dagen, samt med at hjælpe bedre beslutninger under pres især på den anden halvdel på banen.

Sidst men ikke mindst skal man lave nogle stræk for at se

hvilke udfordringer kan forekomme undervejs. Dette er især meningsfuld til langdistancen hvor man kan møde meget udfordrende vejvalgs-stræk. For at man kan sikre et god vejvalg den er ofte en god ide til at kigge på de forskellige forhindringer på terrænet. Dette kan ofte provokere flere vejvalg muligheder. Der er tale om typisk en forhindring hvor man er usikkert om der er bedre at løbe igennem eller rundt. Godt eksempel på dette er et tæt område, en dyb slugt, eller en stor høj. I virkeligheden møder man ofte kombinationer af disse. Et meget brugbart værktøj til at analysere de mulige vejvalg kan være 2D Rerun's banelægningsmodul (<http://3drerun.worldofoc.com/2d/courseplanning.php>).

Jeg håber at denne samling vil inspirere flere til brug lidt ekstra tid og indsats til forberedelsen. Ofte kan det være meget god idé hvis flere arbejder sammen, og deler deres forberedelser. Flere forskellige synsvinkler giver endnu dybere, og bedre kvalitet indblik.

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

Esbe 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

Bornholm går i blodet

Af: Aase Thyssen

Er jeg gakkak. Det vil en stor del af Danmarks befolkning nok mene. Men er jeg det, så er jeg det sammen med mange andre, i hvert fald de ca. 1000 løbere jeg var sammen med på Bornholm til Høst Open 2023.

Hvorfor skulle alle de mange løbere nu menes at være gakkak? Det er når vækkeuret søndag morgen ringer klokken 6.30. Vi skulle mødes med Elin, Troels, Tove og Peer for at finde vej til dagens stævneplads i Raghammer. Det var ikke kun tidligt, det regnede og regnede og det stormede så det piskede ned. Heldigvis kom klubbens unge mennesker Rikke, Nicolaj, Sanne og Carsten med et par tilløbere fra Silkeborg Heidi og Keld. De havde et pop-up telt med. Det fik vi lov at stå foran, så vi havde lidt læ. Troels og jeg skulle starte en time efter alle de andre, så vi stod faktisk og blev lidt våde før starten, men i godt selskab gik tiden hurtigt. En del af vores løb var ud over et åbent øvelsesterræn, der var ingen "kære mor"-læ. Fra kortudlevering til startpost skulle vi løbe 200 meter, på Bornholm må målestoks forholdene være anderledes end min optik, min følelse var, at der var meget mere end 200 meter. Efter 40 minutter kunne jeg tage det våde løbetøj af, men inden jeg fik det tørre på, var det også vådt. Man blev ikke mindre tør af at gå i strid modvind et godt langt stykke fra stævneplads til bilen. Stor cadeau til Tove og Peer, de ventede troligt ved mål på de sidste af os.

Vi havde heldigvis en lejlighed at tage hjem til, men de unge





mennesker skulle direkte hjem med færgen. Det skal nu også lige tilføjes, at det var ikke så slemt som det år, vi løb fra Hammershus i haglvejr. På trods af alt, så gør vi det jo igen og igen, det er nok deri det gakkede ligger.

Før denne søndag var der sket en del. Torsdag morgen ringede vækkeuret også, klokken 6.00, vi mødtes på færgen til Bornholm med Elin, Troels, Tove og Peer. Det skulle have været en tur med lidt hyggesnak, men med en søsygetablet var det svært at holde sig vågen. En enkelt ikke sovende tog billede som bevis.

Fredag var det sprintdag, vi løb i Galløkken/Rønne by. På kortet ser det for andre måske lidt kedeligt ud, men det var sjovt. Der var rigtig mange steder, hvor der var givet tilladelse til, at vi løb gennem folks haver. Første gang jeg skulle ind i en have, var jeg sikker på, det var forkert, så jeg løb videre til næste lille sti, men måtte ganske rigtigt tilbage igen.

Lørdag løb vi i Paradisbakkerne. Mit løb var ikke just noget at prale af. Min første post skulle jeg have ved en sten i et tæt område, da jeg efter tredive minutter havde været ved tredive sten, løb jeg tilbage til start, og kom til den rigtige sten efter fire minutter. Resten af løbet gik helt perfekt, men jeg syntes, at lyngen er meget højere på Bornholm end her i Jylland, ellers havde de første tredive minutter gjort mine ben kortere. Aldrig har vi oplevet et opløb så lang. Der stod 275 meter, men der var meget længere.

Socialt samvær skal der være på en tur som denne. Torsdag



aften spiste vi på Posthuset. Efterfølgende var vi med Elin, Troels, Tove og Peer hjemme. Der var gang i den, en iPad med Rune, tennis, en iPad med damefodbold, en telefon med fodbold og en telefon med Vild med dans. Vi er også interesseret i andre sportsgrene end løb. Fredag spiste vi på Det griser. Lørdag på Ølstauan, hvor Tove og jeg måtte på herretoilettet for at få et billede. Søndag spiste vi hjemme, da havde vi nogle gevinster, vi skulle have hældt ned. Mandag var vi på Margueritten.

Selvfølgelig skal der også ses noget, når man nu er på Bornholm. Selvom man har været der tidligere, og mener alt er besøgt, så findes der stadig nye steder. I Ekkodalen var vi en tur ved Gammelborg, den vej har vi ikke gået tidligere. Mandag var der helt utroligt godt vejr næsten sommer. Da gik vi ca. otte km rundt på Slotslyngen og Stenhuggerstien, efterfølgende kørte vi til Døndalen og gik fire km ind til Danmarks eneste vandfald.

I lørdags til klubfesten var der nogen som sagde, jeg vil gerne have en billet til en tur til Bornholm, ja, det skulle I prøve. Vi er allerede begyndt at snakke om næste år.

(Se kortene på de næste sider)



Galløkken / Rønne syd 1:3.000

Ækvidistance 2.5 m.

Orienteringskort udgivet af Viking Orientering under Dansk Orienterings-Forbund.

Fremstillet med anvendelse af IOF's sprintnorm ISSprOM 2019-2

Fremstillet på grundlag af Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Infrastruktur

[illegible]

Høst Open sprint 2023 27-10-2023			
H70, H75, Open2			
	9	2,3 km	1,66
△		///	×
1	31	U	
2	90	U	
		←	

2023.10
Hm
Hans-Age Mortensen

Nytegnet 2023:
Bent Christiansen

Kortkonsulent:
Hans-Age Mortensen

Specialsignaturer:
o Flagstang / Høj mast
x Bord bænkeseat
x Traerød

© Viking Atletik
Viking-O 13-12
Oktober 2023

R1 R2 R3

Paradisbakkerne 1:7.500

Nytegnet 2022

Ækvilstand 5 m.

Specialsignatur:

✱ Markant træud

1 2 3

Nødtelefon
61 40 41 60
20 41 22 66

© Viking Orientering

Viking-O 6.3

September 2022

MAPMAGIC

GI

MAPS

Höst-Open 28/10-2023

D80 2,3 km

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D80	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
1	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
2	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
3	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
4	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
5	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
6	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
7	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
8	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
9	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
10	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
11	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255
12	162	154	145	144	152	164	166	177	185	188	189	255

Fremstillet på grundlag af Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Infrastruktur. Orienteringskort fremstillet til Danske Mesterskaber september 2022 af Søllerød OK. Fremstillet med anvendelse af IOF's kortnorm ISOM 2017-2. Korttegning Gediminas Trimakas (www.gmaps.eu). O-løb i Paradisbakkerne er forbudt uden forudgående aftale med lodsejerne. Kontakt Viking Orientering på osport@viking-attetik.dk for yderligere information.



Höst-Open 2023

123

Nødtelefon
61 40 41 60
20 41 22 66

Nødtelefon
61 40 41 60
20 41 22 66

© Viking Orienting

Viking-O 6.3

September 2022



Höst-Öpen 28/10-2023

H75	3.5 km
1	▲
2	▲
3	▲
4	▲
5	▲
6	▲
7	▲
8	▲
9	▲
10	▲
11	▲
12	▲
13	▲

www.condes.net 10.5.2 Viking Orientierung
Ullast Ocean 2003 Darschhabkarmat und

Fremstillet på grundlag af Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Infrastruktur. Orienteringskort fremstillet til Danske Mesterskaber september 2022 af Søllerød OK. Fremstillet med anvendelse af IOP's kortnorm ISOM 2017-2. Korttegning Gediminas Trimakas (www.gtmaps.eu). O-løb i Paradisbakkerne er forbudt uden forudgående aftale med lodsejerne. Kontakt Viking Orientering på ospor@viking-atletik.dk for yderligere information.



Höst-Open 2023

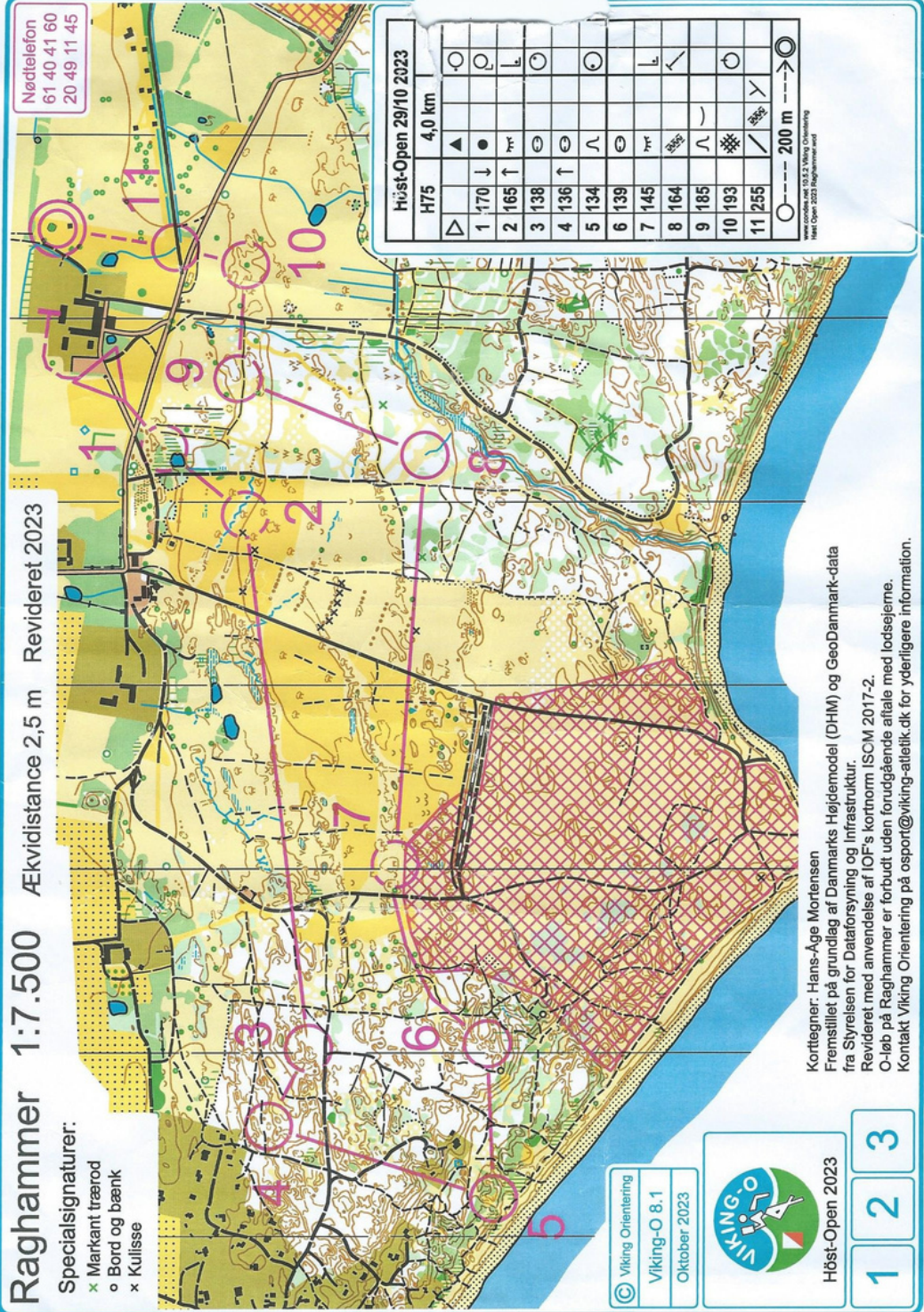
Raghammer 1:7.500

Ækvilstand 2,5 m Revideret 2023

Specialsignaturer:

- x Markant trærod
- o Bord og bænk
- x Kulisser

Nedtelefon
61 40 41 60
20 49 11 45



Høst-Open 29/10 2023	H75	4,0 km	
1	170	↓	○
2	165	↑	○
3	138	↑	○
4	136	↑	○
5	134	↑	○
6	139	↑	○
7	145	↑	○
8	164	↑	○
9	185	↑	○
10	193	↑	○
11	255	↑	○

Skemaet er udarbejdet af Viking Orientering
Høst-Open 2023, 29. Oktober 2023

© Viking Orientering
Viking-O 8.1
Oktober 2023



Høst-Open 2023

1 2 3

Kortegner: Hans-Age Mortensen
Fremstillet på grundlag af Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Infrastruktur.
Revideret med anvendelse af IOF's kortnorm ISOM 2017-2.
O-løb på Raghammer er forbundet uden forudgående aftale med lodsejerne.
Kontakt Viking Orientering på ospot@viking-atletik.dk for yderligere information.

Kort, kompas og klipper: En uforglemmelig oplevelse

Af: Camilla Søgaard

I sidste blad fortalte jeg om mine og holdets forberedelser til adventure racet på Færøerne. Nu skal I høre, hvordan det gik for Paal, Rasmus, Ole og jeg med blot 10 timers søvn på 92 timer.

Vi fløj til Færøernes eneste lufthavn, og da vi begyndte indflyvningen steg begejstringen og spændingen, da vi så Færøernes dramatiske landskaber med stejle klippevægge og maleriske dale. Vi i landede til en meget lille, stuvende fuld ankomsthal. Lufthavnens beskedne størrelse – som omfattede én kombineret ankomst- og afgangshal og ét lille bagagebånd – var overhovedet ikke dimensioneret til at tage imod 25 hold á 4 medlemmer. Alle med ekstra bagage og store cykelkufferter.

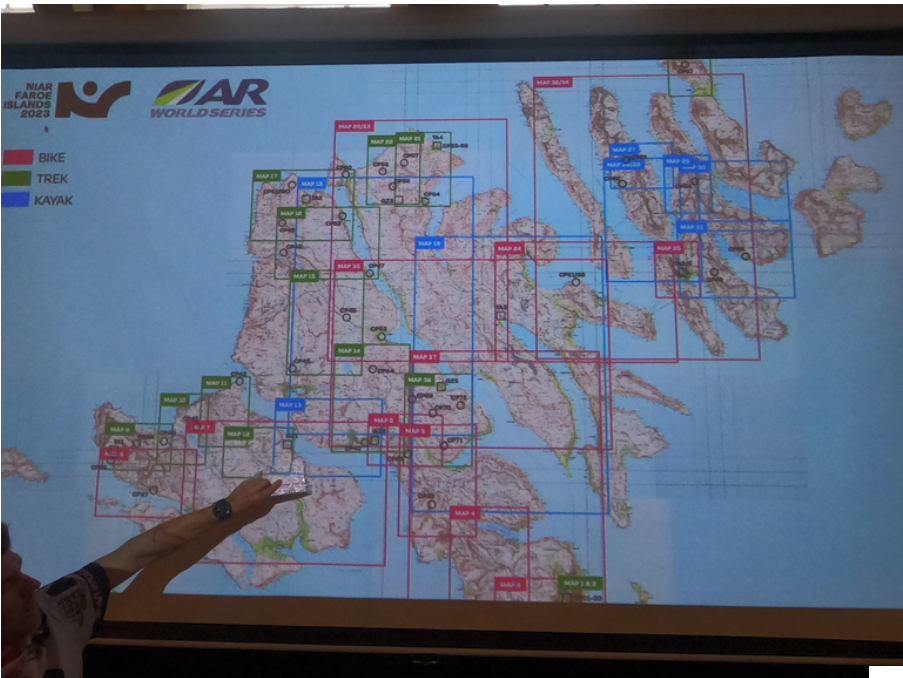
Vi var taget derop 3 dage i forvejen, så vi havde tid til at klargøre det sidste: Pakke mad, udstyr og tøj strategisk i tasker til skiftezoner, såkaldte transition areas (TAs) samt fastlægge holdets taktik. Holdet var få uger op til afgang blevet ramt af en skade. Paal havde fået en slem hælspore, så vi måtte justere vores plan til kun at gå i stedet for at løbe.

Vi forberedte os desuden ved at udforske Tórshavn by og nærområde på rigtig o-løber manér med gamle o-kort, da vi formodede, at noget af løbet ville foregå her. Vi var klar, men var også spændte på, om Paals fod ville holde hele løbet igennem.

Racedag oprandt og startede kl. 6.00 med to timers lock down uden internet og mobiladgang. Her fik vi udleveret og kunne studere roadbooken, hvor vigtige detaljer som fx postplacering stod beskrevet, samt 32 kort, som dækkede næsten hele løbet. Atmosfæren var intens og hektisk med vejvalgsindtegnings og morgenmadsspising samtidig med konstante arrangør justeringer af roadbooken og postplaceringer. Vi nåede kun lige at skitsere alle mulige vejvalg på kortene, inden alle holdene blev guidet op til torvet i Tórshavn, hvor starten gik fra. Stemningen var elektrisk – alle hold vidste, at der ville gå op til 6 døgn, før de var i mål!

3... 2... 1... GO... De første 10 km o-løb i Tórshavn fordelt på to ukendte kort blev skudt i gang, og folk spurtede af sted med deres fulde oppakning, som var løbet kun 10 km i alt. Ved siden af lignede vi magelige turister. MEN der var 8 hold efter os, da vi skiftede til MTB. Af sted det gik i et godt tempo, og vi indhentede og overhaledede hurtigt de første 5 hold. Arrangørerne må dog have misforstået, hvad cykling er. I min verden betyder det at sidde på sin cykel og træde i pedalerne, ikke at gå med den på ryggen! Flere steder var det så stejlt og stenet, at det var umuligt at cykle. Men nedkørslerne – de var fede. Vi var velsignet med sol og varme, noget Færøerne normalt ikke er kendt for.

Efter 82 km på cykel nåede vi TA1, hvor vi pakkede vores cykler i cykelkufferter og skiftede til trekking sko og vandrestave klar til 87 km trekking med 5000 hm. Det var af sikkerhedsmæssige hensyn et krav at have isøksker med på alle trekking etaper, så man kunne stoppe sig selv, hvis



man gled på en stejl skrænt. Vi havde derfor påmonteret et isøksehoved på vores ene vandrestav. Vi var ved godt mod, men allerede den første nat kom vi i problemer.

Tågen gjorde sit indtog, og sigtbarheden faldt til 5-10 m. Vi havde netop forladt et område, der var rødskraveret på kortet med teksten "If you fall, you die..", så vi var nervøse og ultra opmærksomme på terrænet. Planen var at navigerede efter varderne på kortet, men med 5-10 m sigte var det umuligt, og de forsvandt for os. Vi bevægede os forsigtigt og meget langsomt fremad på en meget stejl og glat klippeside med pandelamperne på fuld blus. Vi prøvede at finde et godt tracé i klipperne, mørket og tågen, men det var bare stejlt. Stejlt over os og stejlt under os. Vi kunne høre havet bruse, og jeg var ikke sikker på, hvor vi var på kortet. Terrænet, mangel på søvn og erfaring i en sådan situation pressede mig helt ekstremt, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Jeg gav derfor kortet videre til Paal og Rasmus med kommentaren "her vil jeg ikke dø". De tog situationen i stiv arm og fik os på ret kurs med god hjælp fra højdemåleren i Paals ur. I sikkert terræn overtog jeg kortet igen og havde lært en vigtig lektie ift. at bevæge mig i stejlt klippeterræn og tåge: Benyt højdemåleren ofte, så skal kompaskursen nok få dig rigtig frem. Dette lykkedes på resten af løbet.

Ved morgengry lettede tågen, og vi fik den flotteste solopgang og de første 20 minutters søvn på en fladere græsside. Derefter skulle vi en kort tur i packraft (roning i en form for oppustelig tomandskajak) til den nærmeste ø. Undervejs lå der en post i et vandfald.

Vi fortsatte til fods, hvor Oles knæ begyndte at gøre ondt. Han fik nogle piller og bed tænderne sammen. Den næste post lå i 750 m højde, og vi valgte at tage den fra en slugt og op langs en højderyg. På højderyggen ramte tågen os igen og sammen med den en voldsom blæst og småregn. Vi kravlede med hjælp fra hænderne foroverbøjet opad klippesiden. Det var med at sætte hænder og fødder rigtigt. Endelig nåede vi toppen – troede vi – snydt, der var yderlig 150 hm op, som vi ikke kunne se i tågen. Vi nåede posten og klatrede ned på den modsatte side, hvor blæsten ikke var helt så stærk. Et godt stykke nede gjorde vi holdt, fordi Oles knæ var rigtig skidt. Vi valgte derfor at skippe en post, som var ud og hjem ift. den videre rute for at spare Ole og forhåbentligvis kunne få ham med videre i løbet. Ud på eftermiddagen rullede vi soveposer og liggeunderlag ud i et lille fårehus og sov 3 timer.

Ole sled sig med vandrestavene som krykker igennem det næste døgn. Vi var glade, da vi skulle i packraft efter trekkingetapen. Vi skulle dog gå 5 km yderlig med en endnu større oppakning: 2 packrafts, våddragter, redningsveste, pagajer og alt det vand, som vi skulle drikke de næste 50 km i packraft. Vi startede med at ro medstøms i medvind de første ca. 4-6 timer. Herefter ramte søvnunderskuddet mig for fuld smadder. Min roning lignede de trøstesløse spræl, vi så i de mange fiskefarme, vi rode forbi

Jeg fik ca. 2 times søvn godt krøllet sammen i båden, mens drengene var mega seje og roede videre. Timerne flød sammen, vi roede i modvind, og det føltes som om, at etappen aldrig ville ende. 12 timer – 12 TIMER – sad vi i

packraftene, før vi stive og gennemkolde kom op til skiftezone, som er en tankstation. I begyndende mørke samlede vi vores cykler og begyndte at cykle. Efter to tråd i pedalerne indså Ole, at han ikke kunne fortsætte, hans knæ gjorde simpelthen for ondt. Det var hårdt at sige farvel, men vi havde på forhånd snakke den situation igennem, hvor en af os måtte få brug for at trække stikket, og vi var alle fast besluttede på, at de resterende tre i så fald skulle fortsætte. Rasmus, Paal og jeg fortsatte derfor uden for konkurrence.

21 km og et lille bjerg senere sprang Paal og Rasmus ud fra en 10 m høj klippe og dykkede efter to poster, mens jeg lyste med en pandelampe sammen med en official. Vi sov endnu 3 timer i teltet, inden vi til fods endnu engang bevægede os op i tågen på et 3D trækort. Det var mega fedt at skulle orientere efter konjunkturer, jeg skulle mærke med fingrene. Vi havde følgeskab af et amerikansk hold noget af vejen, og det var hyggeligt at høre om deres hverdag og erfaringer med adventure race i USA. Vi nailede trækortet og besteg Færøernes højeste bjerg på 880 hm. Herefter ventede 57 km på cykel langs store hovedveje og gennem en 6 km lang tunnel indtil næste skiftezone, hvor vi skulle i packrafts igen. Denne etape valgte vi imidlertid at springe over, da vi en mand i underskud ikke kunne bære al udstyret. Vi fortsatte derfor på cyklerne til det nordligste punkt på Færøerne, hvor vi til fods skulle op på toppen af et højt fuglebjerg efter en post. På vejen op fulgte vi med et estisk hold, som viste sig at kende nogle af de estere, som jeg kører MTBO mod. I bunden mødte vi et af de andre danske hold, som reelt var foran os. Efter kram og highfives

fortsatte vi på cyklerne fulde af godt humør i solnedgangen. Foran os havde vi 100 km cykling til målstregen, hvoraf de sidste 30 km var MTBO. Dét havde jeg glæder mig til, men her er noget arrangørerne endnu engang må have misforstået. MTBO er ikke at køre fra a til b på en stor landevej uden en eneste post! Jeg var slemt skuffet, og det blev meget ensformigt.

Nu handlede det bare om. At. Blive. Ved.

I nattens mørke overmandede trætheden mig. Jeg stirrede på Paals baglygte, men den blev mere og mere sløret, og jeg begyndte at slingre ukontrolleret fra den ene side af vejen til den anden. Rasmus tjekkede op på mig, men jeg var helt væk. Vi holdt ind til siden, hvor Paal hjalp mig af cyklen og lige præcis når at gribe mig, inden jeg gik ud som et lys og ville være faldet fladt på ryggen. Vi fik 20 minutters søvn på en kold sten, inden vi cyklede de sidste 8 km i mål, hvor Ole og arrangørerne tog imod os kl. 4 om natten i Tórshavn. Vi fik en kvart pizza hver, inden vi rullede soveposerne ud på en repos over mållokalet.

Et par aftener senere var der festlig afslutning med fællesspisning, smagning af grindehvals spæk og kød samt præmieoverrækkelse. Det hurtigste hold kom igennem hele banen på imponerede 3 døgn med kun 2 timer og 45 minutter søvn!

Selvom vi ikke gennemførte løbet som oprindeligt planlagt, var det en uforglemmelig oplevelse, hvor vi testede vores grænser og var der for hinanden. Færøernes rå skønhed og lunefulde vejr vil for altid være et stort minde.





Ungdomsjuletur til Slettestrand d. 1 – 3. december 2023

Kalder alle børne- og ungdomsløbere - så er det tid til klubtur 😊

Horsens OK inviterer på juletur til Feriecenter Slettestrand. Vi skal selvfølgelig ud at løbe orienteringsløb i de lækre, nordjyske terræner. Og så er det jo en juletur – det betyder, at der også skal julehygges. Lørdag aften serveres flæsketeg med sædvanligt tilbehør, måske også en gang risalamande, og så skal vi spille pakkespil. Husk derfor en pakke til max. 30 kr. til pakkespil.

Vi har booket samme sted som sidste år og denne gang med lidt flere overnatningspladser omkring Den Gamle Smedje, en del af Feriecenter Slettestrand. Her er der lejligheder/soverum med forskellige antal sengepladser samt omklædningsrum/toiletter. Vi har vores eget opholdsrum og køkken til madlavning.

Foreløbigt program:

Fredag d. 1. december: Ankomst i løbet af aftenen
Natløb – og ellers hygges (vi har forskellige spil med)



Lørdag d. 2. december: Formiddagstræning
Frokost – enten tilbage på feriecenteret eller madpakker
Eftermiddagstræning – efter træning vil der forhåbentligt være mulighed for at bade i centerets varmtvandsbassin
Julemiddag og pakkespil
Overrækkelse af pokaler til årets ungdomsklubmestre



Søndag d. 3. december: Oprydning, rengøring og derefter en formiddagstræning

Foreløbig pris (opgøres endeligt, når antal deltagere kendes):

Prisen inkluderer overnatning, træning og mad. Udgift til transport indgår ikke i prisen og afregnes i bilen.

Børn/unge: 325 kr.

Voksen: 500 kr.



Spørgsmål til turen og tilmelding til Bettina Mikkelsen på bm@hulgaardadvokater.dk eller telefon 28 19 69 50.

Tilmelding så hurtigt som muligt – og meget gerne en tilkendegivelse senest d. 1. november 2023 (af hensyn til endelig reservation af feriecenteret). Ved tilmelding – angiv om du har pladser til overs i bilen eller mangler kørelejlighed.

Det er også muligt at deltage i turen som ungdomsløber uden forældre. Voksenløbere er også velkomne, så vi kan få fyldt pladserne op.

Mange hilsner fra
Ungdomsudvalget



Nordjysk 2-dages 2024

Af: Britta Ank Pedersen

2023-sæsonen er ved at være slut, så det er tid at se fremad mod 2024. Traditionen tro indledes sæsonen for de store konkurrenceløb med Nordjysk 2-dages, og traditionen tro har vi fundet et sted, hvor en stor del af Horsens OK's medlemmer kan finde fælles indkvartering.

Nordjysk 2-dages tilbyder i 2024 følgende løb:

- Fredag 8. marts: Fortræning og natløb i Tornby Klitplantage
- Lørdag 9. og søndag 10. marts: Nordjysk 2-dages i Uggerby Klitplantage

Midt mellem de to terræner ligger Hirtshals, og her har vi forhåndsreserveret alle tilgængelige værelser på B&B By the Sea indtil videre fra fredag til søndag. Det vil sige 12 værelser med plads til i alt 32 personer fordelt således:

- 8 værelser til 2 personer, pris ml. kr. 550 og 650 pr. nat
- 2 værelser til 3 personer, pris kr. 550 pr. nat
- 1 værelse til 4 personer, pris kr. 800 pr. nat
- 1 værelse til 6 personer (2+4 i to rum), pris kr. 1000 pr. nat

Mellem fredag og lørdag er yderligere et værelse til 4 personer ledigt.

Priserne er inklusiv morgenmad, håndklæder og sengelinned. Vi vil organisere noget fælles aftensmad lørdag aften. Prisen herfor kommer så oveni betalingen for værelset.

Værelserne er reserveret til os indtil 1. december 2023.

Ønsker du at gøre brug af tilbuddet om klubtur til B&B By the Sea i Hirtshals, skal du derfor senest 30. november 2023 sende en mail til Karen Sieg, karen.sieg@gmail.com, med besked,

- om du booker en sengeplads eller et helt værelse,
- om du ønsker overnatning både fredag-lørdag og lørdag-søndag, eller bare én af nætterne, samt
- navn(e) på den/dem, du booker til.

Og så er det ellers bare at glæde sig til sæson 2024.

På vegne af Karen Sieg
Mvh Britta Ank Pedersen

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

VI TRYKKER PÅ ALT

PRODUKTION OG DESIGN AF DIN MARKEDSFØRING

Brochurer, plakater,
bilfolier, skiltning,
flyers, flag, roll-up,
reklameartikler mv.



Scan her for at se vores store
udvalg af produkter



GRAFISK
FORUM 