



UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

53. årgang / nr. 268 / april 2024



HILSEN FRA REDAKTØREN

Vi er kommet igennem forårets første store løb, og før vi ser os om er sommeren over os - dejligt! Dermed er det også tid til at overveje hvilke løb man skal løbe i de varme sommerlige måneder.

I dette blad vil du bl.a. kunne læse om nordjysk 2-dages, påskeløbet, divisionsmatchen og meget mere.

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:
Annette Kjeldsen til
divisionsmatch i Hoverdal

Næste klubblad
udkommer i august

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	<i>Side 3</i>
Nyt fra træningsudvalget	<i>Side 9</i>
Klubliv er ikke for alle, men...	<i>Side 13</i>
Velkommen og farvel	<i>Side 17</i>
Affaldsindsamling foråret 2024	<i>Side 19</i>
Nordjysk 2-dages	<i>Side 21</i>
DM i Natorientering	<i>Side 24</i>
Påskeløbsdebut	<i>Side 30</i>
2 points til Horsens OK	<i>Side 37</i>
Huskelisten	<i>Side 40</i>

Formanden har ordet

Af: Mads Mikkelsen

Årets første kvartal har været begivenhedsrigt.

På generalforsamlingen d. 30. januar blev ikke kun jeg, men også kasserer Rikke Holm, formand for træningsudvalget Tommy Jacobsen og bestyrelsesmedlem Erna Germann genvalgt. Det er virkelig vigtigt at have gode og dygtige bestyrelsesmedlemmer, der bidrager til klubben, for at få det hele til udvikle sig. Ovenikøbet kunne vi på bestyrelsesmødet d. 28. februar byde velkommen til Annette Groth Kjeldsen, som bestyrelsesmedlem. Dermed er bestyrelsen fuldtallig og består af:

- Formand: Mads Mikkelsen
- Kasserer: Rikke Holm
- Træningsudvalg: Tommy Jacobsen
- Ungdomsudvalg: Troels Nielsen
- Bestyrelsesmedlem: Erna Germann
- Bestyrelsesmedlem: Ole Søgaard
- Bestyrelsesmedlem: Annette Groth Kjeldsen

Annette vil i bestyrelsen især beskæftige sig med klubliv og rekruttering.

Tak til hele bestyrelsen for at I vil være med og for jeres uvurderlige bidrag!



Annette kunne allerede d. 14 marts holde opstartsmøde på klublivsudvalget, som dermed blev etableret som udvalg med Andrea Höhnke, Mette Ellegård Kokholm og Annette Groth Kjeldsen som medlemmer.

Klublivsudvalget vil beskæftige sig med de aktiviteter der allerede er omkring klublivet, og som skaber fællesskab:

- Supertirsdag
- Klubture
- Klubtøj
- Klubfester

Supertirsdag er fællesspisning i klubhuset, den første tirsdag i hver måned, og er en vigtig aktivitet, fordi fællesspisning skaber og fremmer klubliv og fællesskab. Og som det første store resultat for det nyetablerede udvalg kunne Annette meddele at alle supertirsdage indtil sommerferien er besat og at den første efter sommerferien også allerede er taget, så skynd dig at melde dig på en super tirsdag hvis du vil nå det i år - Skriv til Mette Ellegaard Kokholm: mette@familienkokholm.dk som stadig holder styr på kokkelisten til supertirsdagene.

Jeg er virkelig glad for at det er lykkedes at etablere et klublivsudvalg, der kan arbejde med klubbens sociale liv. Det er vigtigt, for at vi bliver ved med at have en god klub. Så bak op om klublivsudvalget, meld dig som frivillig eller til at være med i udvalget hos: annette.g.kjeldsen@gmail.com

Priser

Horsens Orienteringsklub fik hele to priser for vores virke i 2023.

Først var det Horsens Kommunes: Bevæg dig for livet pris:

Horsens Kommunes Bevæg dig for livet prisen gives til en forening, som har arbejdet målrettet med et eller flere nye tiltag, der har til formål at inkludere nye eller fastholde eksisterende medlemmer i foreningen.

Og det blev altså os. Prisen blev overrakt i Forum Horsens d. 6. februar på den store scene til den årlige fejring af mestre i Horsens Kommune.



Den 2. marts vandt vi prisen som årets klub i Dansk Orienteringsforbund. Prisen blev overrakt til det årlige repræsentantskabsmøde med følgende motivering:

Valget til årets klub har været svært, men der er en af de indstillede klubber, der har skilt sig ud

- *Man har skabt et inkluderende miljø, hvor alle føler sig hjemme fra nybegynder til veteran.*
- *Klubben er kendt for sin varme velkomst*
- *Man har et stærkt fællesskab*
- *Man er kendt for sine kvalitetsfyldte arrangementer.*
- *I 2023 introducerede de Skovfræserne og Voksenholdet*
- *Man har udviklet på ungdomstræningen og opnået markant medlemsfremgang her det seneste år.*

Derfor er årets klub 2023 Horsens OK.



Begge priser blev givet for vores arbejde med at tiltrække og udvikle nye medlemmer

- SKOVFRÆSERNE. Leg og træning for de 6-8 årige og deres forældre.
- VOKSENHOLDET. Træning rettet mod nye voksne, men tilrettelagt så også rutinerede løbere deltager med stort udbytte.

Skovfræserne og voksenholdet var vores **nye** aktiviteter sidste år. Men alle de andre aktiviteter, som vi har kørt i årevis er med til at skabe en veldrevet og attraktiv klub, som vi alle sammen kan være stolte af. Nu har både Horsens Kommune og Dansk Orienterings Forbund anerkendt klubbens arbejde med priserne. Det kan vi alle sammen være stolte af!

Medlemsudvikling

Resultatet af vores aktiviteter og gode velkomst var at vi sidste år blev 46 nye medlemmer, og nåede op på 270 medlemmer. Men i forbindelse med kontingentopkrævningen mister vi altid medlemmer; sidste år 33 og i år 26 medlemmer.

Det er ærgerligt, men ikke uventet.

Til gengæld har vi indtil nu i år allerede fået 10 nye medlemmer, så status pr. 4. april er at vi er 254 medlemmer.

Det årlige frafald betyder at hvis vi skal fortsætte vores medlemsfremgang og nå målet i klubbens strategi om 300

medlemmer, skal vi også arbejde målrettet og flittigt med rekruttering i 2024, så vi også får 40 nye medlemmer i 2024. Det er målet!

Nu ved vi hvad der virker, vores voksenhold, skovfræserne og vores hold for børn og unge virker! – så nu skal vi blive ved med at gøre os umage med hver træning og hvert løb og give alle nye potentielle medlemmer der kommer vores vej en god velkomst.

Samtidig ved vi at den bedste måde at starte til orienteringsløb er at få sporten anbefalet. Dermed har vi alle sammen en opgave i at anbefale og introducere vores sport til vores familie og venner!

Samtidig tror jeg, at vores nye klublivsudvalg kan bidrage til at åbne klubben for de mange nye medlemmer vi har fået, så de bliver en del af klublivet og orienteringsløb også bliver en sport for livet for dem.

Afslutningsvis vil jeg takke Karen Sieg og Thomas Nikolajsen for at arrangere Klubkomsammen efter 2. etape af påskeløbet. Vi var 38 medlemmer der samledes om kortsnak, kaffe, kage og aftenmad og havde en hyggelig eftermiddag og aften i klubhuset.

Og se frem i mod divisionsmatchen d. 14. april i Hoverdal. Vi blev 101 løbere på holdet. Flot deltagelse! – Nu skal vi ud at give den gas i forårsskoven.

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen | madsmikkelsen@yahoo.dk

Nyt fra træningsudvalget

Af: Tommy Jakobsen

Træningsløbene

Så er 2024 kommet godt i gang og traditionen tro, åbnede vi året med lørdagsløb fra klubhuset i hele januar og februar. Vi kunne ikke helt præstere så høje deltagertal som i rekordåret 2023, men den megen sne i januar har givetvist kostet lidt, omend vi også havde en deltager som gennemførte en bane på ski!



De første forårmåneder har været meget våde, hvilket også har præget de første lørdagsløb i Børgelund, Bjerre, Staksrode og Nim. Ikke mange deltagere er sluppet igennem med tørre sko.

Vi håber at kunne gennemføre alle de planlagte lørdagsløb i år, men det kræver, at vi har arrangører til løbene. Kontakt

undertegnede, hvis du har mulighed for at hjælpe med et af følgende løb:

18.05.2024: Skov endnu ikke fastlagt

24.08.2024: Lille Rold (light-løb)

09.11.2024: Palsgård

23.11.2024: Isenbjerg (Gludsted)

30.11.2024: Usinggård

07.12.2024: Ølsted Kærskov

14.12.2024: Boller Nederskov

En tak til Kai Skoubo

Efter mange år som tovholder på vore løbskort og vort SportIdent-system, har Kai Skoubo valgt at give opgaverne videre. En kæmpe tak til Kai for de mange års indsats. Ansvar for kortfilerne til træningsløbene overgår til Thomas Emil Jensen og det overordnede ansvar for SportIdent varetages fremover af Allan Skouboe. Det vil fortsat være Per Mønster som har det "nye" SI-system, mens det "gamle" vil være hos Allan.

Der arbejdes i øjeblikket på en opdatering af instruktionen til arrangører af lørdagsløb med bl.a. ovenstående ændringer. Endvidere vil der komme en instruktions-skabelon til lørdagsløb.

Klubmesterskaber

Sidst i februar afvikledes årets første klubmesterskab, da vi i pandelampernes skær i Marselisborg fandt klubbens bedste til nat-orientering. Pokalerne vil blive overrakt de dygtige vindere ved en af de kommende Supertirsdage i klubhuset.

Til efteråret, når vi skal afvikle "dag"-klubmesterskabet, så vil det foregå lidt anderledes end sædvanligt. For at hæve deltagerantallet blandt børn og unge, vil mesterskabet for disse aldersklasser blive afholdt tirsdag aften den 24. september i Staksrode. Seniorernes mesterskab afholdes samme uge, søndag den 29. september ved OK Gorms åbne løb i Gyttegård.

Divisionsturneringen

I divisionsturneringen skal vi i år løbe to indledende matcher mod OK Pan, Silkeborg OK og Mariager Fjord OK. Når disse linjer læses, har vi løbet årets første match den 14. april i Hoverdal. Resultater og flere detaljer fra denne divisionsmatch vil du kunne finde andet sted i bladet.

Årets anden match løbes 8. september i Rold Skov. Her håber vi igen at kunne stille med et stort og stærkt hold. Målet er at sikre en deltagelse i DM-finalen på Sjælland den 6. oktober. Klubben betaler løbsafgiften for deltagerne i divisionsturneringen og det er virkelig nogle festlige løbsdage med fokus på både det sportslige element og på det sociale sammenhold i klubben.

Voksenholdet

I al ubemærkethed har Voksenholdet haft 1 års fødselsdag. Hen over vinteren har holdet trænet hver tirsdag med opvarmning på Byskolen og løbeøvelser omkring Fængslet, dog har der i forbindelse med Supertirsdagene, været natløbstræning fra klubhuset. Nu er vi tilbage i omegnens skove, hvor vi hver tirsdag fra 17.30 til 19.00 træner på de samme baner som ungdomsløberne. Her kan nye løbere få



al den støtte og skygning de har behov for og de mere erfarne kan vurdere deres løb sammen med trænerne og holdkammeraterne.

Trænerteamet består fortsat af Hans Jørgen Vad, Rikke Holm. Elise Keller og Per Mønster og de håber at se mange deltagere til træningerne her i foråret.

Rigtig god forårssæson til alle!

Tommy Jakobsen | tommy@jakobsen.be

GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36
8700 HORSSENS
75625477

WWW.GULDSMEDLIND.DK

Klubliv er ikke for alle, men...

Af: Annette Groth Kjeldsen

Inspiration fra DOFs hjemmeside:

Medlemmer skal se sig selv som medlemmer og ikke blot brugere af foreningens tilbud. En af de største motivatorer for frivilligt arbejde er, at det er sjovt og giver mulighed for netværk og fællesskab. Så sørg for at gøre det sjovt! Og vis, at det er det. I bund og grund har vi alle lige mange timer i døgnet. Men frygten for, at opgaverne griber om sig, afholder folk fra at engagere sig. Husk derfor at afgrænse opgaverne. Det gør det nemmere og mere overskueligt at påtage sig en tjans

Klubliv er ikke for alle, men for de fleste af os er det en stor del af livet - i og med orienteringsløb.

Så byd medlemmerne op til dans, inden de vælger en anden. "Jøsses, hvad ved hun om det?" Hun er jo helt ny i sporten. Hun har kun løbet i 3,5 år.

Jeg ved det ikke selv. Jeg ved ikke meget, men jeg ved lidt. Men vigtigst af alt har jeg lysten til at gøre noget for klubbens liv. Mest af alt fordi jeg oplever en klub hvor frivilligheden er enorm, hvor nærmest alle klubbens medlemmer gør noget for at vores fantastiske klub bliver ved med at være så unik.

Om det er kvalitet banernes høje kvalitet, vedligehold af et helt fantastisk klubhus, sociale klubture, eller træning med højeste kvalitet af alle, lige fra de yngste til de ældste, og alt det der ikke nævnes, så trækker alle et læs hele linjen over.

Det er så motiverende, og giver lysten til også at bidrage; På trods af at man er ny, og formentlig vil være den "grønne" mange år endnu. Vi nye skal turde prøve, så det lykkes.

Min vej i det frivillige startede som medlem af DOF's klubudvalg, som er en følge af en DOF rekrutteringsarbejdsgruppe jeg var en del af. Vi arbejder i udvalget med rekruttering som skal inspirere klubberne, og styrke arbejdet med at tage godt imod flere nye medlemmer. Udvalget består af flere nye og erfarne fra hele Danmark, med Thomas Kokholm som formand.

(Man kan f.eks. læse en artikel i DOF's blad fra december som hedder "vi skal være flere")

Heraf kom min lyst at gøre mere i egen klub. Og jeg ansøgte derfor om en plads i bestyrelsen i år. Og heldigvis måtte jeg være med, pyh! Mit navn kom ret hurtigt til at stå ud for "klubliv" og vi har i den forlængelse oprettet et klublivsudvalg.

Udvalget består af: Mette Kokholm, Andrea Höhnke og Annette Kjeldsen. Vi har plads til flere, så kom vær med. Det kræver ikke at du skal alt muligt, og skal kunne alt muligt. Jeg ønsker blot at lave en gruppe hvor vi kan støtte hinanden, og sparre med hinanden. Vi skal gøre det nemt at være frivillig og vi skal gøre det vi synes er sjovt. Frivillig indsats skal være sjovt og overskueligt. Har du mod på at være med til næste møde, og se om det er noget for dig, så skriv hurtigt til Annette på 23814187.

Vi afretter indsatsen i udvalget til det vi kan, og pt. med 3 medlemmer vil vi fokusere på at støtte de frivillige der allerede knokler med de fantastiske tilbud der allerede findes i klubben:

Super tirsdag

Klubture

Klubtøj

Divisionsmatcher

Klubdagen

etc.

Og hermed et slag for de sidste 3 datoer hvor vi mangler kokke til SUPERTIRSDAG.

Kun 3 aftener tilbage, så er hele 2024 besat. **Kom så!** Meld dig på en af de nedenstående dage. Du kan vælge følgende:

- 1.Kok og opryder
- 2.Kok (du laver maden og gør klar til træningen er slut)
- 3.Opryder (du træder til når din træning er slut, og overtager køkkenet, rydder op efter maden)

Skriv en SMS til Annette 23814187 eller tag fat i Mette K med hvilken dag du ønsker og hvilken af de ovenstående opgaver du ønsker:

03/09

01/10

03/12

Husk også at byde medlemmerne op til dans... inviter dem med til super tirsdag, så vi får flere potentielle kokke, og

flere nye bliver inkluderet i klubben og møder klubkammeraterne.

Er du ny og ikke ved hvad supertirsdag er:

Vi mødes den første tirsdag i måneden og spiser aftensmad efter træning i klubhuset. Du skal ikke gøre andet end melde dig til, når det bliver slået op på facebookgruppen: *Horsens orienteringsklub opslagstavlen*. Det koster 30 kr per voksen og 15kr per barn, du må gerne tage din familie med. Jeg garanterer at der er nogen du kan sidde ved, som har lyst til at spise sammen med dig, så vær ikke bange for at komme med.

Et sidste slag for denne gang er for KLUBDAG

D. 10.08.2024 afholdes klubbens dag. Det bliver en helt igennem skøn dag, med masser af o-leg, samvær mellem gammel, ung og dem midt imellem. Der kommer ikke til at mangle noget, og vi skal alle hjælpe med at gøre dagen helt uforglemmelig. Er du hurtig sprinter, er du den tekniske o-nørd, den nye, eller synes du bare det er sjovt at komme ud i skoven, så kom og vær med. Det er vigtigt at alle der kan have lyst, deltager, så bliver det bare sjovest. Vi lover der er noget for ALLE, både aktiviteter, mad og drikke.

Tak for at tage så godt imod mig i bestyrelsen, tak for at have taget så godt imod mig og min familie i klubben. I er alle en kæmpe inspiration, verdens sejeste o klub, Horsens OK!

Kh. Annette Groth Kjeldsen

Velkommen og farvel

Af: Carsten Bai

Nedenfor ses listen over klubbens nyeste medlem(mer), samt hvem der er stoppet i klubben.

Velkommen til:

Richard Elias Kronborg Vallentin	Horsens	2012
Christian Kjeldsen	Horsens	1981
Sofie Kjeldsen	Horsens	2015
Alberte Kjeldsen	Horsens	2011
Luna Meldgaard Kristensen	Vejle	2013
Agnete Byriel Bendtsen	Hedensted	1985
Simon Ladegaard Mikkelsen	Hedensted	1985
Ellen Byriel Ravndahl	Hedensted	2017
Vera Byriel Ravndahl	Hedensen	2019
Agnete Viuf	Horsens	1987
Daniela Sencakova	Horsens	1998

Farvel til:

Irma Jensen	Horsens	1949
Laura Sparsø Pedersen	Odense	2003
Pernille Hergott Andersen	Horsens	1979

Farvel til (fortsat):

Sebastian Hergott Andersen	Horsens	1017
Bodil Lindeløv	Horsens	1982
Jonas Lindeløv	Horsens	1984
Adam Lindeløv	Horsens	2013
Valdemar Lindeløv	Horsens	2016
Bejamin Søltøft	Odder	2003
Gustav Jens Egeskov	Horsens	2010
Kenneth Egeskov	Horsens	1979
Brian Pedersen	Horsens	1979
Jette Friis Nielsen	Horsens	1974
Mille Wickmann	Horsens	1973
Rune Hvedemose	Horsens	1988
Gunhild Jepsen	Horsens	1998
Alberte Gaardsted Madsen	Horsens	2018
Emilie Gaardsted Madsen	Horsens	2012
Sille Gaardsted Madsen	Horsens	2010
Jonas Gaardsted	Horsens	1980
Malene Nedergaard Nielsen	Horsens	1983

Affaldsindsamling foråret 2024

Af: Trille Ditlevsen

Igen i år havde Aase Thyssen meldt os til affaldsindsamling i Åbjerg skoven – vores skov igennem Naturfredningsforeningen. Vi fik en masse sække, herre og damehandsker til jobbet.

Denne våde torsdag morgen dukkede der hele 24 muntre og friske veteraner med regntøj op for at udføre affaldsindsamlingen i klubskoven. Skoven blev inddelt i 12 områder, som folk så selv valgte ud. Regnen var ikke slem, dog var skoven våd, men vejret var dejlig mildt.

Noget af det første sjove jeg så var, hvordan Birgit kæmpede med at komme op af et hul bag ved klubhuset. Ja, hun kravlede på alle fire. For hun havde nemlig fundet en bold og nogle gamle flasker mm. helt nede ved vandet, og de ting skulle i hvert fald med i sækken. Gamle o løbere er super til at finde og indsamle affald, fordi de er vant til at går helt ind i skoven og dybt ned til søens vand.

Efter indsamlingen kunne man høre mangelen og munter snak, om de sjove oplevelser indsamlingen havde givet. Nogle af de første i "mål" var Birthe og Ole, og Birthe kunne fortælle om en venlig dame, som var stoppet op og havde takket dem så mange gange for indsamlingsarbejdet.

Anne og Karin kom storgrinende tilbage til huset med et par sække fyldt med dåser, som de havde fundet (altså sækkene med dåser!) i nærheden af Dæmningen og Rema1000. Måske mangler en lille student sin flaskepant?



En murerbalje, en masse tov og en skomager læst af jern blev det også til - plus meget, meget mere. Ole og Peer sorterede hurtigt alle sækkene i de 4 kategorier: glas, metal, plast og restaffald, og de lukkede sækkene forsvarligt med snor. Hvor mange kg der blev indsamlet, ved vi ikke. Der er stadig utallige ting at finde, som hensynsløst bliver smidt ud i vores skønne natur.

Dejligt at jeg kender så mange gode mennesker, som bare er ude på at passe på vores skov. Det giver mening. Tak allesammen for et veludført job! Bagefter fik vi lidt rugbrødsmadder og en øl sammen.

Trille Ditlevsen

Nordjysk 2-dages

Af: Rikke Vide Markussen

Efter at skoleklokken fredag havde ringet ud, begav vi os med to små nye løbere i bilen mod nord, for at møde mormor og morfar i sommerhuset lige syd for Hirtshals. Traditionen tro stod anden weekend i marts på Nordjysk 2-dags. Denne gang i Uggerby Plantage, og vi stod alle tre på startlisten for første gang.

Temperaturen så ud til at nærme sig nul, så bilen var pakket med det varme tøj, vi så frem mod en kølig weekend i det nordjyske. Vi blev dog mødt med solskin, da vi sidste på eftermiddagen landede ved sommerhuset. Derfor var vi hurtige til at beslutte, at vi måtte en tur forbi stranden, mens mormor lavede aftensmad. Vi mødte det fineste syn, da vi nåede klitterne, for solen var på vej mod havet.



Børnene havde på forhånd besluttet kun at løbe lørdag, så med spændte maver, begav vi os mod stævnepladsen. Da vi kørte ind i løbsområdet, snakkede vi om, at skoven så anderledes ud, og at de måtte forvente, at det vil være anderledes end at løbe i Åbjergskoven, som de jo ellers er vant til.

Vi var blandt de første på pladsen, så med ihærdighed hjalp børnene til med at få rejst klubbeltet, mens flere og flere klubkammerat kom til. På skift løb børnene i skoven med far bagved.

Oliver var første mand ved start. Startproceduren var ny for dem alle, så med hjælp fra mor og startpersonalet kom de afsted. På trods af store vanter til at varme de små hænder, og et kort der var svær at holde ved, fik de en god tur i skoven, der endte med en flot 4. plads. De små ben og med endnu 3 år til at finpudse teknikken, må han dog se sig slået af de hurtige 10-årige drenge, han løb mod.

Trods lejet brik, flere tjek inden start viste det sig, at Josephines brik ikke havde registret nogen poster, og derfor heller ikke en endelig tid. En noget skuffet pige, der efter en lang kø efter målgang fik registret en ca. tid med hjælp fra sin fars egen tidsregistrering. Hjemmesiden blev flere gange tjekket i løbet af lørdagen for den endelige resultatliste som viste, at hun trods omstændighederne alligevel fik en god placering. Josephine gjorde sin mor kunsten efter og fik en andenplads. For 23 år siden i 2001 da moderen deltog til Nordjysk 2-dags for første gang, løb hun nemlig en 2. plads hjem i D13-14 som ganske ny løber.

Temperaturen indbød ikke til meget hygge på stævnepladsen, så efter at børnebanen var løbet og præmierne herfra var indkasseret, vendte vi tilbage til sommerhuset for en kort stund inden aftenmaden blev serveret ved vores familie i Hjørring.

Søndag var det kun moderen der stillede til start, men Josephine var med på stævnepladsen for at modtage sin præmie, og naturligvis løbe en børnebane, mens drengene blev tilbage i det lune sommerhus. Søndagens tur i skoven bød på mere udfordring o-teknisk end lørdagens til fleres store glæde.

Trods en dum brik, det kolde vejr, og mindre krævende baner end forventet, havde vi en god tur til det nordjyske, så måske vi vender tilbage igen næste år



DM i Natorientering 2024

Af: Irene Klærke Mikkelsen, D50

Det var en kold og stormfuld aften... og jeg stod på den hyggeligste lille stævneplads lige ved et rødt bindingsværkshus, hvor lyskæder bidrog til stemningen. Glæden blev større ved at gense konkurrenter fra tre forskellige klubber, som sad ved et bord i et telt og snakken gik efter en lang vinter. En for en forsvandt de ud i natten med pandelamper på for at komme til start, og snart var det også min tur til at begive mig afsted.

Annebjerg skov ved Rørvig var ny for mig. Det er en skov med flade partier med små moser afbrudt af markante bakketoppe. Ækvidistance 2.5m, så kurverne skal ikke frygtes med kan bestemt bruges i orienteringen. På næste side kan I se mit (blå) og Rikke Holms (rød) track.

Stræk start-1

Jeg drønedede afsted ud fra starten. Skar hjørnet og hoppede over grøften. Glædede mig over natten og den fine sti jeg løb på. Men så sneg en uro sig ind på mig. Hvorfor kom bakken ikke inde på højre hånd, som den skulle? Jeg stoppede op. Jo, stien pegede den rigtige retning. Jo, der var stejle bakke

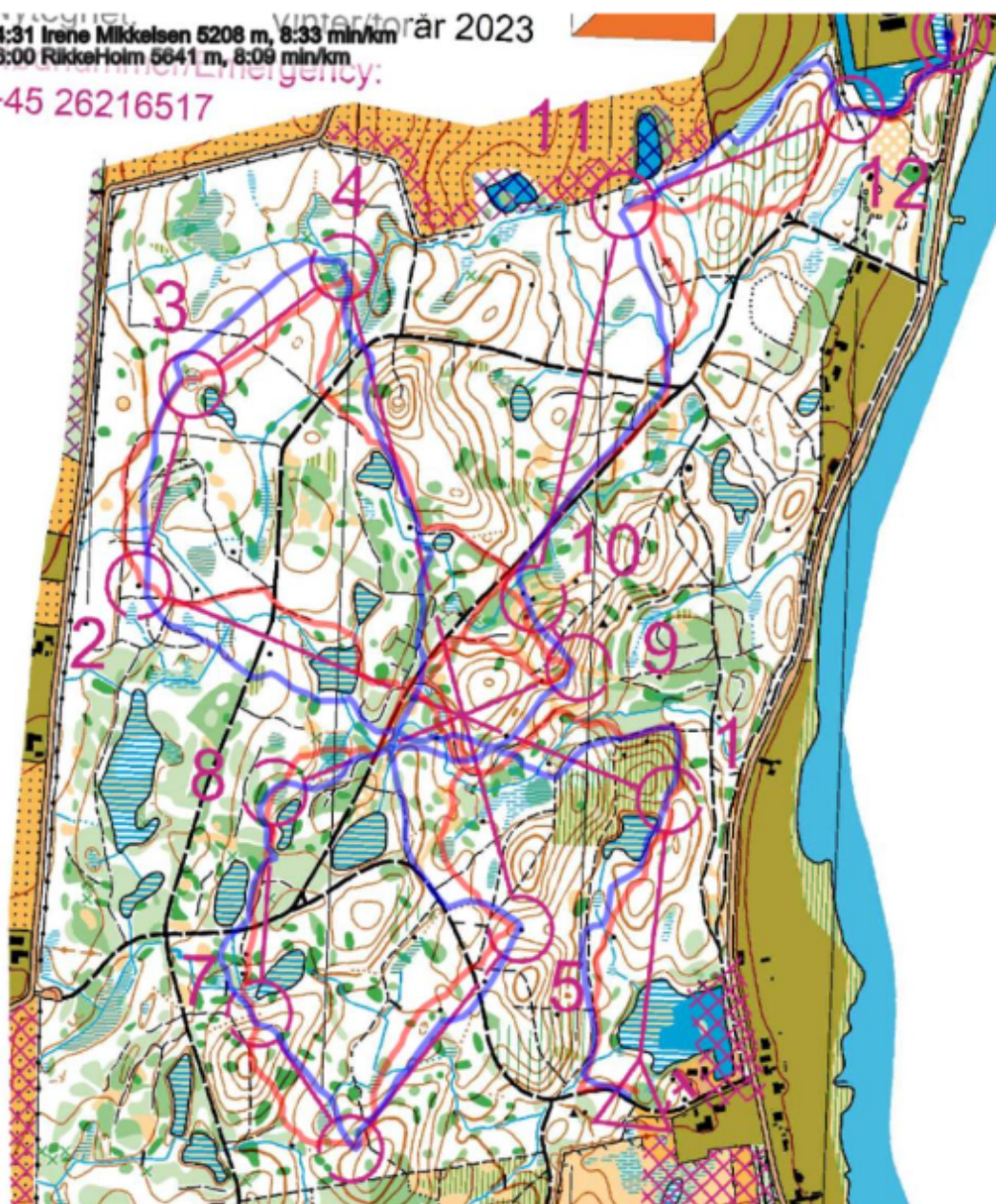
på venstre hånd. Det måtte være rigtigt, og jeg fortsatte. Endelig kom bakken, som jeg kantede om til posten. Godt at være i gang. 7 sekunder hurtigere end Rikke (-7s).

44:31 Irene Mikkelsen 5208 m, 8:33 min/km

46:00 Rikke Holm 5641 m, 8:09 min/km

+45 26216517

vinterforår 2023



Stræk 1-2

Jeg valgte at løbe nord om det underbevoksede område. Fulgte stien rundt i svinget, tog så en kompas kurs og begav mig over grøften og over højen, men igen voksede usikkerheden i mig. Hvor langt var jeg kommet ud af stien, inden jeg drejede fra? Var retningen overhovedet rigtig? Jeg kom forbi en markant sten midt i en grøft, og jeg kunne ikke modstå trangen til at finde den på kortet. Det tog sin tid! Men således forsikret om at retningen var god, kom jeg endelig frem til stien. Jeg fortsatte, fik kending på moserne og ramte fint ind i posten. Efterhånden var jeg ved at få bedre fornemmelse for målestokken på 1:10.000. Der er bare længere mellem terrængenstandende end i vintertræningens 1:7.500!

Bemærk hvordan Rikke (rød track) vælger et mere sikkert vejvalg ved at følge sporet rundt om højen, bruge mosen som opfang, og senere at ramme stien og bruge den til sikkert indløb til posten. Rikke er 52 sekunder hurtigere end mig på strækket. (+52s)

Stræk 2-3

Jeg har god kontakt med mosen på højre hånd (-6s)

Stræk 3-4

Runder en tæthed ved posten, men får fint rettet op hen over højen. Ved at jeg skal følge grøften mod øst ind i posten. (-4s)

Stræk 4-5

Løber mod højen som opfang. Kanter mosen og fortsætter

frem på retningen mod stien. Det er grønt, men jeg zikzakker igennem på små spor. Løber ud ad stien indtil grøften kommer på højre hånd og krydser ind mod den anden store sti. Ville egentlig have fulgt sporet til sidst, men kommer langs renden, men slugten er ikke til at misse. (-17s)

Stræk 5-6

Løber mod højen som opfang. (-15s)

Stræk 6-7

Et eksempel på, at udløbsretningen bestemmes af vejvalget. Rikke vælger det sikre vejvalg op på toppen, hvor stien krydser. Det er mere risikabelt at kante højen, fordi man ikke helt ved, hvor højt oppe man er, men denne gang gik det godt. (-24s)

Stræk 7-8

Rikke får det bedste udløb, og jeg hænger lidt fast i det grønne lige syd for mosen. Der er ganske få sekunders forskel i vores samlede løbstid på dette tidspunkt. (+9s)

Stræk 8-9

Denne gang får jeg det bedste udløb og rammer sporet i det grønne. Herefter fortsætter jeg lige frem mod højen som opfang og følger højen rundt hen over slugten. (-30s)

Stræk 9-10

Det er et ondt lille stræk. Jeg er stolt af mig selv, at jeg straks går lodret op ad bakken, selvom alt frister til at runde toppen. At runde toppen kan let gå galt, fordi man ikke ved, hvor langt rundt man er kommet. (0s)

Stræk 10-11

God fart på stien og så ind i terrænet. Sigter efter toppen af højen og fortsætter på kursen i god fart, indtil jeg pludselig rammer en gren, som peger bagud ind i min mave. Jeg får slået luften ud og sunder mig et øjeblik, men fortsætter snart frem på kursen. (-56s)

Stræk 11-12

Hænger lidt fast ved mosen og burde have skåret lidt af hjørnet, men stien var for lækker. (+12s)

Stræk 12-Mål

Dejligt fladt opløb (-7s).



I mål udlæser jeg min stræktid og kan se, at jeg ligger nummer 1! Wup, Wup! Det viser sig, at holde også efter de sidste løbere kommer i mål. VILDT!!!

Jeg ender med at være 1½ min foran Rikke. Det er under 10 sekunders forskel pr post. Hun løber hurtigere og har en kilometertid på 8.09 min/km, imens min kilometertid var 8.33 min/km. Jeg kunne derfor kun vinde, fordi jeg løb ca 400m kortere. Vildt spændende. Tak for kampen kære klubkammerat.



Tak også til alle der blev og klappede på stævnepladsen og for alle lykønskninger, jeg har modtaget siden, med tilnavne som "Nattens Dronning", ha ha.

Jeg ser frem til sæsonen med nye udfordringer og mere hyggeligt samvær på stævnepladser rundt om i landet. Jeg håber, at endnu flere klubkammerater vil tage med.

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



Påskeløbsdebut

Af: Michael Jensen

Hele denne fortælling var aldrig blevet til noget uden vores kære formand. Det gælder både at jeg kom til start + at jeg nu åbenbart også kaster mig ud som en slags skribent. Så hvis der er nogle reklamationer på denne historie, så kontakter I bare Mads ;)

Med denne lille åbningsvittighed, så er stilen lagt. Alt hvad jeg nu har at fortælle, er skrevet med et glimt i øjet og en hulens masse humor.

Har været medlem i klubben i lige godt et år. Så kæmper stadig med at finde ud af, hvad der kunne være sjovt for mig at stille op i? Havde dog godt set at Påskeløbet blev slået op som det helt store show, men tænkte bare... løbe 3 dage i træk i de bakker, allerede træt på forhånd. Så min plan, altså min egen plan, var at møde op til et åbent løb og give det et skud med en masse friskhed. Det var jo en god plan, altså indtil Mads spørger mig om hvorfor jeg ikke har meldt mig til? Prøver på at forklare min gode plan, men den bliver ikke købt, kan jeg godt fornemme. Dog får jeg skudt godt tilbage, indtil der bliver nævnt noget om en jagtstart på sidste etape. Mads er ikke helt sikker på, om der er jagtstart på H45B, men det undersøger han selvfølgelig med det samme. Lige nået hjem fra træningen og svaret er kommet, der er jagtstart i den klasse. Han fandt lige et ømt punkt, og jeg hørte ikke mere efter jagtstart og meldte mig til.

Dagen kommer så dertil, hvor Etape 1 skal skydes i gang. Min indgangsvinkel er egentlig bare at det skal være sjovt som altid at løbe rundt i skoven + en test af om bentøjet kan holde til det.

Så jeg vælger at forberede mig så lidt som muligt og har kun styr på min starttid til Etape 1. Bor i Daugård, så skal jo heller ikke bruge mange minutter på at komme frem til Tirsbæk. Vælger at køre af sted med en meget lille buffer, for tænker løbet er vel på størrelse med en divisionsmatch. Bare alle i klubben der har hypet det op til noget stort... får så lige en større overraskelse der jeg kommer ind på P pladsen. Okay der er mange biler, måske jeg skulle have kørt lidt før. Nå men det stresser mig nu ikke, det er jo bare for sjov at jeg stiller til start. Min bil sidder så fast i marken og efter en kamp, får jeg den selv fri. Der finder jeg så ud af, at nu har jeg faktisk lidt travlt. Her kan jeg jo så bruge alt det info som jeg ikke har læst op på.... småløber af sted imod et eller andet, der måske kan fortælle mig hvor jeg skal starte? Finder stævnekontoret (som garanteret hedder noget andet) og finder ud af, at jeg faktisk skal have et startnummer på. Det er jo så afhentet af klubben for længst, da jeg har sen starttid. Ja, jeg kommer ikke til at starte med nummer på i dag, da jeg har 8 minutter til at finde frem til mit startsted. Løber bare i retning af et eller andet skilt, jeg ikke ved hvor står henne. Så jeg er så super heldig, at Annette spotter mig. Hun kan godt se at jeg har nul idé om hvor jeg skal hen. Hun får hurtigt guidet mig på rette kurs, hvilket også var nødvendigt for at nå min starttid. Løber mod min startboks og når lige derhen, og mit navn bliver kaldt op. Det er det man kalder timing,

bortset fra at det ikke var planen at varme så meget op inden start. Planen var faktisk ingen opvarmning, da jeg havde 3 dage til at nå det i. Nå, men jeg finder stumperne frem og får monteret grejet på fingrene og strammet skoene. Så går starten lige efter og jeg er nok det man ville kalde, ikke rigtig mentalt klar til opgaven.

Tænker jo bare igen, det er jo bare for sjovt. Løber så bare lidt småforvirret frem frem imod første post, men får ikke rigtigt stemt noget af. Kan faktisk ikke helt huske hvilken sti jeg drejede på.... stopper op og prøver på at finde ud af hvad jeg egentlig har gang i. Ser så en løber der løber op på en lille bakke og stopper op. Tænker hun er god, hun har fundet en post. Forvirret som jeg lige er der, så skal det jo bare være min post også tænker jeg. Det var det heldigvis, så der blev jeg så lige reddet igen igen. Derefter får jeg styr på mit løb og rammer resten af banen uden problemer. Tænkte det gik jo meget godt og det var sjovt på så mange måder.

Da jeg så kommer hjem igen, tænker jeg, at jeg må hellere forberede mig lidt mere til i morgen. Så går på nettet og læser lidt op på det hele og der er mange gode brugbare oplysninger, ret smart med sådan en instruktion til et "lille" stævne. Finder så også ud af, at jeg har vundet etappen med 6 minutter til nærmeste konkurrent. Fedt med en sejr, men kan jo ikke bruge det til så meget, når det skal afgøres over 3 etaper. Lidt irriterende faktisk, men hey. Det er jo stadigvæk bare for sjovt det hele, altså indtil Tommy skriver tillykke + han indirekte siger til mig, nu fortsætter du jo bare med at tage dig sammen.

Etape 2. Møder i ret god tid og krop og sjæl er stadig okay frisk. Britta kommer og udleverer mit nummer til mig, så jeg kan ligne alle de andre der har meldt sig til løbet.

Starten går, og jeg er forberedt og skal bare af sted. Fumler lige lidt med den første post men ellers går det ganske godt derudaf. Finder dog hurtigt ud af, at mine ben er ret utilfredse med bakkerne. Lidt over halvvejs gøgler jeg lidt på en post og mister fokus de næste par poster. Finder tænkehjernen frem igen derefter og slutter fint af. Det rakte til en 2. plads, 1 minut efter vinderen. Dog havde jeg øget mit forspring til 11 minutter. Okay tænker jeg bare.... nu er det jo ikke for sjov mere. Nu er jeg jo nødt til at vinde med det forspring.

Etape 3. Møder igen i god tid, men krop og sjæl er helt væk. Jeg er fuldstændig smadret og bare tanken om at skal afsted igen i de bakker....

Skal bare af sted mod startområdet i god tid, da der var 2 km derop. Følges med Susanne derop og hun foreslår at vi lunter af sted. En god idé tænker jeg, måske en måde at få liv i krop og hoved. Tror jeg opgiver efter 300 meter og ønsker Susanne held og lykke med hendes løb. Kommer frem til starten og får sat mit smarte H45B-1 nummer på og tænker 11 minutters forspring, sikke en presbold.... nu er det jo slet ikke sjovt, nu skal jeg jo performe.

Starten går og jeg har intet at skyde med og ved godt at tænkehjernen udgik efter Etape 2. Bommer allerede på post 1 og om den var svær tænker i, nej det var den ikke, altså som i slet ikke. Jeg kunne skrive en lang roman om

hvor mange fejl jeg lavede den sidste dag, men i skal slippe med en kort version. Mit hoved og krop var uvenner under hele etappen og det resulterede i mange skøre/håbløse vejvalg. Jeg misser en god sti som opfang og løber lige hen over den. Kæmper kamp på kamp for at finde posterne og tænker bare de 11 minutter begynder at forsvinde. Dog har jeg lært, at man skal aldrig give op og slet ikke i O-løb, alt kan ske. Får kæmpet mig hen i mod den næstsidste post som går op op op af bakke. Bander og svovler, men når alligevel at tænke. Hvis jeg ikke bommer den, så burde der være gode muligheder for at stadig være nummer 1. Ja hvad gør jeg, bommer den fuldstændig. Lader mig totalt forvirre af de mange løbere og poster der står i området. Finder sågar den samme forkerte post to gange. Kan godt afsløre, at det giver ikke meget selvtillid. Nå men efter ca. 17 minutters ekstra bakke træning, går det op for mig, hvad det egentligt går ud på. Er helt sikker på, at jeg har smidt det hele væk, da jeg finder den næst sidste post. Ham der finder min post på samme tid som mig, der tager jeg lige et hurtigt kig på hans nummer. Der står så H45B-2 !!!

OKAY det er seriøst det her nu og lige spændende nok. Skynder mig at tage min arm op foran mit nummer, så han ikke er klar over alvoren. Ser at han er ved at tage en kompasretning imod den sidste post, men den sidste post var jo den samme som dagen før. Så jeg har styr på retningen, og nu skal jeg bare af sted og det skal gå hurtigt. Når lige at komme i fart og så falder jeg over et eller andet, som jeg stadigvæk ingen idé har om hvad det var der lavede et klokkeklar benspænd. Træt som jeg er, når jeg ikke at tage meget fra i mit frit fald mod skovbunden/

mudderet. Råber nok lidt højt, da jeg ikke har tid til det pjat og forskrækker en ældre dame lige foran mig. Hun er da så flink og spørger ind til mig, om jeg er okay, men det har jeg jo så ikke tid til at finde ud af på det tidspunkt. Har kun en ting i tankerne og det er at vinde det her løb. Kan slet ikke huske på det tidspunkt, hvordan jeg tog den post dagen før og opgiver også ret hurtigt at finde ud af det. Så jeg hamrer bare lige på og alle planter på min vej, må bare flytte sig eller blive tromlet ned. Jeg har lige pludselig en masse kræfter igen og da jeg endelig har fået mig tromlet frem til den sidste post.... og skal op af den sidste bakke op til mål.... ja der er jeg mere end færdig. Kæmper med alt hvad jeg har, men det går bare langsomt. Har mere travlt med at kigge bagud og om H45B-2 kommer bagfra. Har ingen idé om hvor han er, men forbi kommer han altså ikke uden kamp. Får kæmpet mig hen til mål og får bippet mig i mål med savl og fråde ud af munden. Er nødt til at ligge mig ned og få vejret igen, men samtidigt ville jeg helt vildt gerne vide om jeg har vundet. Igen, krop og hoved arbejder stadig ikke sammen. Så jeg bliver åbenbart bare liggende på græsset og afventer svar på hvad slutresultatet er. Da jeg endelig kan rejse mig igen og afleverer min brik til scanningen. Der må jeg indrømme, at dette eventyr ikke var for sjov mere. Lige på det tidspunkt var det lige det vigtigste i livet med den sejr. Så da jeg fik strimlen og så at jeg var blevet nummer 1. Ja, der var jeg meget selvtilfreds og mega glad.

Finder ud af bagefter, at jeg har slået ham med 57 sekunder. Så alt det drama var jo slet ikke nødvendigt, men hold nu op det var sjovt, selvom alt gjorde ondt alle steder.



Afslutningsvis ville jeg gerne sige, at denne sportsgren/klub kan noget helt specielt. Havde aldrig troet for et års tid siden, at man kan få så mange gode og sjove oplevelser på så kort tid. En sand fornøjelse at møde op hver gang, selvom man ikke lige har forberedt sig.

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

2 points til Horsens OK ved årets første divisionsmatch

Af: Britta Ank Pedersen

Horsens OK har 2 points i divisionsturneringen efter sejr over Mariagerfjord OK ved årets første divisionsmatch, der blev afholdt af Herning Orienteringsklub i Hoverdal 14. april.

Konkurrencen fra de to andre 1. divisionsklubber blev som ventet stor, og vi måtte da også se os slået af OK Pan Aarhus med 20 points (192-212) og af Silkeborg OK med 50 points (176-226). Da Silkeborg OK også slog OK Pan, og både Silkeborg OK og OK Pan slog Mariagerfjord OK, er stillingen efter første match:

1. Silkeborg OK 6 points
2. OK Pan 4 points
3. Horsens OK 2 points
4. Mariagerfjord OK 0 points

Det var et fint stævne, Herning Orienteringsklub havde lavet, med gode baner i det hurtigtløbbare terræn. Rigtigt mange Horsens-løbere bidrog med flotte individuelle resultater, der alle kan findes på [løbets hjemmeside](#). Så her skal blot fremhæves nogle stykker.

Klassevindere blev:

- Thora Toft Møller Mikkelsen, D12
- Astrid Lykke Nielsen, D14
- Krista Lervad Lundø, D16
- Esther Henriksen, D20B

- Elise Utzen Keller, D45B
- Rikke Holm, D50 (Horsens OK vandt alle matcher i denne klasse, da Irene K. Mikkelsen blev nr. 4 og Berit Harfot nr. 5)
- Lukas Bergmann Verhelst, H16 (Horsens OK vandt alle matcher i denne klasse, da Eskild Stig Nielsen blev nr. 2)
- Mikael Andersen, H21B

Også i D-let vandt Horsens OK alle tre matcher med Mette Lerche, nr. 2, Agnete Viuff, nr. 3, og Kirsten Almind Nielsen, nr. 8.

I H21 var der en meget tæt dyst om topplaceringerne, idet der kun var 58 sekunder mellem nr. 1 og nr. 5 og yderligere et par løbere kort derefter. Bedste Horsens-løber var Matyas Pentek, der vandt sølv ved DM Ultralang netop i Hoverdal for et år siden. Denne gang blev han nr. 4, 50 sekunder efter vinderen, Dansk Orienterings-Forbunds cheflandstræner og flere gange VM-medaljetager, Tue Lassen.

Næste gang vi skal ud i en spændende 1. divisionsmatch er søndag 8. september i Vælderskov-Hesselholt i Rold Skov komplekset, hvor vi vil gøre, hvad vi kan for at skabe et endnu bedre resultat og løbe for en plads til årets DM for klubhold. Der bliver igen tilbud om gratis bustransport til løbet, og klubben betaler startafgiften.





KAMPEN OM DET GYLDNE KOMPAS

Sæt et kæmpe X i kalenderen **lørdag den 10. august!**

Klubben inviterer alle til klubdag, hvor vi skal kæmpe om Det Gyldne Kompas. Nøgleordene for dagen bliver **fællesskab, hygge, teamwork og leg.**

Naturligvis vil vi ikke afsløre alt for meget omkring hvad der venter i løbet af dagen, MEN vi kan love at det bliver sjovt, både for store, små og dem midt imellem.

Alle kan være med, så vi håber at se så mange så mulig på tværs af alder og løbsniveau.

Dagen består af en aktivitetsdag, efterfulgt af en hyggelig klubfest med grill og hele moletjavsens. For at deltage vil der være en egenbetaling på 125/50* kr. (*Børn t.o.m. 14 år)

Ps. Husk din yndlings snobrødspind.

Vi ses i Åbjergskoven til en hyggelig klubdag!



Huskelisten

Som afslutning, vil jeg blot sige tak for at du ville læse Udløberen til vejs ende. Med på vejen skal du have en lille reminder om hvad du skal huske:

- De traditionsrige Thylege, der foregår 14.-16. juni. [Læs mere her](#) og hold øje på vores hjemmeside + facebookside.
- Sommerens tilbud som fx: Vikingedysten, Læsø og meget andet. Hold selv øje inde på [O-service](#)
- Den hyggeligste Klubdag, som finder sted d. 10. august. [Læs mere om den her](#).
- Divisionsmatchen søndag d. 8. september i Rold Skov. Mere info følger, når vi kommer tættere på.
- Skriv endelig til mig på mail: tlangelykke@hotmail.com, hvis du har nogle kommentarer, forbedringsforslag, eller hvis du har noget du gerne vil skrive om i klubbladet. Tøv endelig ikke :-)

DISCLAIMER: Bladet i august bliver mit sidste (eller i værste fald næstsidste). Skulle du have brændende lyst til at overtage redaktørtjansen, skal du bare kontakte mig. Jeg hjælper naturligvis gerne med en blød og god overlevering. Det vil virkelig være ærgerligt, hvis klubbladet går til grunde efter så mange år.

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 