

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

54. årgang / nr. 270/ november 2024



## Hilsen fra redaktøren

Så blev det tid til mit første klubblad helt på egen hånd. Heldigvis er der rigtig mange der har hjulpet mig med idéer og indlæg og det siger jeg mange tak for. Bliv endelig ved med det!

Til dem der mangler at få sat ansigt på mig, er der her et billede af mig og min søn Aske til divisionsmatch i 2023



## Kontakt

Ansvarshavende chefredaktør:

Agnete Viuff

[agneteviuff@gmail.com](mailto:agneteviuff@gmail.com)

## Forsidebillede:

Klubmestre i D60 og H60 - Trine Ravn og Michael Straube

Næste klubblad udkommer i januar 2025

# Indholdsfortegnelse

Juleløb, Julehygge og uddeling af pokaler!	2
Invitation til Intervaltræning for voksne løbere – Fra uge 49 til uge 11!	3
Formanden har ordet	4
Nyt fra Træningsudvalget	8
Nyt fra klublivsudvalget	10
Nyt fra ungdomsudvalget	14
Nyt fra Skovfræserne	17
Velkommen og farvel	19
Ny i klubben og på voksenholdet	21
Danmarksmesterskab i stafet og lang individuel	22
Overbevisende sejr i op-/nedrykningsmatchen	26
Blodslitet	29
Medlemsmøde i september	37
JFM-stafet og lang	39
Skoleorienteringsløb	40
Projekt Dåseringe	42
På cykeltur i Odsherred	43
DM Knockout sprint	46
Præcisions-orientering (Præ-O)	51
Royal Run lander i Horsens 2025	53
Vigtige datoer	56

# Juleløb, Julehygge og uddeling af pokaler!

D. 14.12.2024 kl. 12.15 mødes vi til årets julefidusløb. Alle kan være med

Årets julefidusløb løbes som et pointløb i 2 mandshold, traditionen tro vil der være en fidus, som gør løbet lidt ekstra spændende. For at sikre alle får en god tur i skoven, er både max- og minimumstiden 1 time



Der er fælles instruktion foran klubhuset kl. 12.15 og derefter samlet start. Naturligvis kan du også løbe en af de vanlige 6 baner med almindeligt o-løb med start kl 12.30

Julefidus løbet arrangeres af sidste års vindere Ella og Mads Mikkelsen.

Julehygge, banko og uddeling af pokaler

Efter fidusløbet mødes vi i klubhuset hvor der vil være lune æbleskiver, gløgg og varm kakao. Vi bruger de festlige rammer til at overrække pokaler til årets ungdoms- og senior klubmestre, championpokalen, ungdomsløbernes pokal og fiduspokalen.

Dagen slutter vi af med at spille julebanko. Det bliver et brag af en juledag, og der vil være masser af gevinster at vinde 😊

Vel mødt, kom og fejr klubmestrene.

Tilmelding til julehygge til: [Annette.g.kjeldsen@gmail.com](mailto:Annette.g.kjeldsen@gmail.com)

Julehilsner fra Klublivsudvalget



# Invitation til Intervaltræning for voksne løbere – Fra uge 49 til uge 11!

Har du lyst til at styrke din løbeform og være en del af et løbefællesskab i vintermånederne? Så kom og deltag i vores intervaltræning, der starter i uge 49 og fortsætter frem til uge 11! Træningen foregår **hver torsdag kl. 17.30** og varer op til en time. Bemærk, at der er pause i uge 7, 8 og 9 grundet Night Champ.

Vi træner på skovstierne og kombinerer forskellige intervalformer som **fartleg, bakke-træning og pyramideløb**. Målet er at opbygge fart, udholdenhed og styrke – og alle løbere kan være med, uanset niveau! Vi tilpasser rundstrækningerne til aftenens træningsfokus og sørger for, at de kan løbes flere gange, så der altid er løbere på strækningen.



## Træningsforløb

- **Mødested:** Vi mødes ved klubhuset og starter med ledopvarmning, inden vi alle sammen går i gang med løbeopvarmningen.
- **Intervaltræning:** Efter opvarmningen samles vi og går i gang med intervaltræningen. Vi slutter samme sted og markerer, at alle er kommet godt i mål.
- **Påklædning:** Kom gerne i flere lag tøj, så det er let at justere efter behov – vi har et udendørs samlingssted til overtrækstøjet.
- **Pandelampe:** Husk en lampe, der passer til løb på skovstier. Den behøver ikke være af den kraftigste slags, men skal kunne lyse godt op omkring dig.
- **Løbeur:** Er en fordel og kan hjælpe dig undervejs, men det er ikke et absolut must.

Vi håber, mange har lyst til at benytte sig af dette tilbud og glæder os til en sæson fyldt med sjov og effektiv træning i skoven. Alle er velkomne!

Vi ses i mørket! Rikke og Elise

## Formanden har ordet



Af: Mads Mikkelsen

Det har været en travl efterårssæson spækket med gode oplevelser og gode nyheder, så mange at jeg slet ikke kan nå at kommentere alle. Det gør mig stolt at være formand for en klub som kan skabe så mange tilbud og virke på så mange områder på en gang.

Det er super lækkert at se tilstrømningen til tirsdagstræningen, hvor både voksenholdet og børn og unge holdet bliver ved med at tiltrække og udvikle nye og erfarne løbere. Også skovfræserholdet er en fornøjelse at følge, masser af nye børn fylder skov og klubhus.

### Medlemsudvikling

Vi har henover året fået 42 nye medlemmer og er dermed pr. 14. november 282 medlemmer.

Dermed er målet om 40 nye medlemmer i år nået!



Det er virkelig positivt og vigtigt at vi kan blive ved med at tiltrække mange nye medlemmer, kun ved konstant at tiltrække og udvikle nye medlemmer kan vi bevare vores klub som en stor og attraktiv klub med mange tilbud til medlemmerne.

I den forbindelse vil jeg gerne opfordre alle til at tage de nye medlemmer med på næste skridt i Horsens OK. Alle kan selv bestemme hvor meget orienteringsløb de vil være med i, men vi ved at jo mere man bruger klubbens tilbud jo længere tid er man medlem og det øger chancen for at man giver bidrager til fællesskabet ved en frivillig indsats.

Rigtig mange medlemmer starter deres orienteringsliv ved tirsdagstræningen, derefter er der følgende milepæle for det videre liv i Horsens OK:

1. Deltage ved fællesspisning til supertirsdag
2. Deltage i lørdagstræningsløb i en af Horsens og omegns skove
3. Deltage i divisionsmatch
4. Deltage i andre åbne løbe
5. Bidrage med frivilligt arbejde
6. Deltage i klubtur
7. Orienteringsverdenen har uendelige muligheder for oplevelser, det er bare at kaste sig ud i det!

Kan du sætte kryds ved alle sammen?

### **Royal Run 9. juni 2025**

Som de fleste nok har bemærket kommer Royal Run til Horsens og Horsens Orienteringsklub står sammen med Horsens Kommune som arrangører af løbet den 9. juni 2025 i Horsens.

De 15.000 startnumre til løbet i Horsens blev lynhurtigt udsolgt. Dermed bliver Royal Run til Horsens største motionsløb. Sammen med en masse tilskuere bliver der løbefest 2. pinsedag i Horsens. Jeg tror ikke at det bliver ikke større!

Det er en ære at vi er blevet betroet denne store opgave. Thomas Kokholm er projektleder og står for at arrangere selve løbet, det betyder at vi skal være en masse hjælpere på dagen, bl.a. til at vise vej, uddele væske og medaljer og løse mange andre opgaver, der hører sig til et motionsløb af den størrelse.

Reserver allerede nu dagen til at hjælpe, vi har allerede modtaget positive tilkendegivelser om at hjælpe og inden for kort tid vil systematikken til at registrere hjælperne være sat op.

Lad os gøre Royal Run 2025 i Horsens til en begivenhed vi som klub kan være stolte af!

### **Medlemsmøde 25. september**

Det var en fornøjelse at høre udvalgene præsentere dem selv og deres arbejde. Det giver en stor ydmyghed at så mange bidrager til at løse klubbens mange forskellige og store opgaver. Efter præsentationerne og kage var der gruppearbejde og input til klublivsudvalget, klubbens interne kommunikation og Royal Run. Johanne v. Gydesen fra Dansk Orienterings Forbund guidede os igennem aftenen om end hun blev lidt overrasket over vores talelyst, men sådan er det når man har noget på hjerte.

Temaet omkring klubbens interne kommunikation blev drøftet, men da de gode råd gik i forskellige retninger har bestyrelsen besluttet at fordybe sig i emnet. Det sker ved en kommunikationsworkshop d. 18. november. Vi har inviteret 3 nyere medlemmer for at de kan fortælle om hvordan klubbens interne kommunikationen opleves fra deres synspunkt. Desuden er vi 4 erfarne frivillige, der fortæller om kommunikationsbehovet og i øvrigt skal suge erfaringer til os. Det hele foregår under kyndig vejledning af Jakob Lind Tolborg, der tidligere har rådgivet klubben om kommunikation og brugen af facebook.

Vi håber vi kan få en konstruktiv aften og optimere den interne kommunikation, så det bliver lettere at finde rundt i klubbens mange tilbud, som ofte kræver tilmelding og at dem der arrangerer begivenhederne får lettere ved at opsamle tilmeldingerne.

### **Søndag den 13. oktober**

Vi vandt sikre sejre til op- nedrykningsmatchen og blev dermed i Nordkredsens 1. division. Med 68 deltagere var vi færre til divisionsmatch end vi plejer. Det skyldes efterårsferien og at vi samtidig stillede 31 hjælpere til mountainbikeløbet Prison Break, hvor vi viste vej for ikke mindre end 780 MTB-ryttere.

Så vi klarede begge opgaver i fin stil!

Næste år er divisionsmatcherne lagt d. 28. september og 5. oktober, så der er ikke dobbeltbookning i 2025.

**Og så blev Camilla Søgaard verdensmester i MTBO (igen) og Eskild Stig Nielsen, Krista Lervad Lundø og Lukas Bergmann Verhelst blev udtaget til U-18 landsholdet**

Det er rigtig fedt, at vi har nogle MTBO-ryttere og løbere der har ambitioner og satser på at gøre sig dygtige i vores sport. Det er en anerkendelse af klubbens arbejde hele vejen rundt og tjener til inspiration for os andre. Og selvfølgelig gør det os stolte når vores medlemmer lykkes på øverste niveau.



Vi ses i skoven!

# Nyt fra Træningsudvalget



Af: Tommy Jakobsen

## Divisionsturneringen.

Det lykkedes os desværre ikke at kvalificere klubben til DM-hold finalen, men til gengæld fik vi ved op/nedrykningsløbet 13. oktober i Silkeborg markeret hvem der er "best of the rest". Vi deltager således igen i 2025 i divisionsturneringens 1. division. Britta Ank Pedersen fortæller mere om det på andet sted i dette blad

## Lørdagsløbene

Sådan ser planen for resten af 2024 ud:

23.11.2024: Isenbjerg

30.11.2024: Ussinggård

07.12.2024: Ølsted Kærskov - arrangør søges

14.12.2024: Bygholm (jule-fidusløb, træningsløb, julehygge, pokaluddeling mv.)

21.12.2024: Boller Nederskov

Første træningsløb i 2024 er lørdag 4. januar, hvor vi afvikler det første af de traditionelle åbent hus løb i januar og februar i Bygholm. Vi forventer at kunne præsentere hele 2025 terminslisten inden længe.

Det er min opfattelse af lørdagsløbene er en af grundpillerne i Horsens Orienteringsklub og jeg bliver bekymret, når jeg oplever, at det bliver vanskeligere og vanskeligere at finde arrangører til løbene. I 2025 og 2026 skal klubben bruge mange frivillige kræfter til hhv. Royal Run og Påskeløbene, men jeg håber at I vil have kræfter tilovers, så vi også i disse to år kan tilbyde træningsløb om lørdagen.

For at understøtte rekrutteringen af løbsarrangører, vil vi fremadrettet være mere opsøgende og denne opgave er lagt i hænderne på Lars Sørensen. Jeg vil bede jer om at tage godt imod Lars, når han kontakter jer for at sammensætte arrangør-teams til lørdagsløbene.

## **Voksenholdet**

Voksenholdet 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 i området omkring fængslet og vi mødes ved Byskolen på Fussingsvej. Her vil være opvarming og styrkeøvelser indenfor efterfulgt af udendørs O-løb og O-teknik - og det hele 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.

Der kan forekomme afvigelser fra ovennævnte træningsplan, bl.a. tirsdag 19. november, hvor vi har fået mulighed for at løbe et indendørs træningsløb på VIA i Horsens, men se den komplette træningsplan på hjemmesiden og på opslagstavlen i klubhuset.

Trænerteamet består fortsat af Hans Jørgen Vad, Rikke Holm, Elise Keller og Per Mønster og de håber at se rigtig mange deltagere til vintertræningerne.

## **Begynderkurser**

Træningsudvalget vil tilbyde begynderkurser lørdagene 11. januar og 18. januar klokken 10-12 i klubhuset. Alle er velkomne og kurserne tilrettelægges, så både helt nye, men også de lidt mere øvede, vil få et solidt udbytte. Det lærte kan så afprøves til dagens træningsløb i Åbjergskoven.

## **Klubmesterskab, nat**

Slutteligt skal det nævnes, at klubmesterskab, nat er fastlagt til Night Champ løbet torsdag 6. marts 2025 i Store Lyngdal.

Rigtig god vintersæson til alle!

## Nyt fra klublivsudvalget



Af: Annette Groth Kjeldsen

Første orientering er selvfølgelig til vores alles **super tirsdag**.

Så skal vi til at planlægge 2025 super tirsdage, husk at holde den første tirsdag i måneden fri, så i kan komme og spise med. Super tirsdag betyder at vi efter træning sætter os ind i klubhuset og spiser aftensmad, som en helt lignende skikkelse fra klubben har lavet. Sidste super tirsdag middag jeg var til smagte yderst godt, tror kødet har været af højeste kvalitet, godt mørt, måske en løbende af slagsen!



Anden orientering er en information om at der i **starten af November åbner for køb af klubtøj!**

Mette Kokholm vil sende ud på facebook og hjemmeside når du kan bestille / prøve tøj. Klubben giver tilskud til klubbens tøj, mere information følger. **Bestilling åbner omkring 01. Nov. Tøjet ankommer EFTER jul, lige til forårets komme (omkring Februar)**

## Fidus løb og julehygge

ALLE sæt d. 14.12.2024 af til en brag af et juleløb efterfulgt af ægte klubhygge lavet af klublivsudvalget.

Kan du lide skørt anderledes juleløb (i år lavet af sidste års vindere: Mads og Ella), gaver, gløgg/kakao og æbleskiver, så er denne eftermiddag noget for dig. Indbydelsen følger på facebook og hjemmesiden, MEN husk at sætte dagen af i kalenderen. You don't wanna miss it!

**Juleklubtur** for ungdomsløbere og deres forældre til Feriecenter slettestrand, fra d. 29.11 til d. 01.12.

Turen er spækket med o løb i det nordjyske, hygge, mad og mere hygge. Ligesom en ægte juletur skal være. Er du ungdomsløber eller forældre til en ungdomsløber, så skynd dig at melde til: [irene@cfin.au.dk](mailto:irene@cfin.au.dk) Der vil være kørselsmulighed hvis du mangler, bare skriv til Irene.

07.12.2024 afholder Per Mønster og Gitte Mønster fra HOK igen i år, en etape af **crossløb serien** ( ikke orienteringsløb) du kan læse mere om her:

<https://my.raceresult.com/298311/info>

[https://horsensok.dk/arkiver/begivenhed/crossloebes-serie-sydoestjylland-3-afdeling?instance\\_id=5320](https://horsensok.dk/arkiver/begivenhed/crossloebes-serie-sydoestjylland-3-afdeling?instance_id=5320)

Der er god forplejning, god stemning, og det giver så godt til vinter benene. Kom og løb med.

2025:

I hele Januar og Februar vil der være løb fra klubhuset, hvorefter du kan købe boller og varm kakao i klubhuset. Perfekt ovenpå en kølig løbetur

( Måske vil du står for at lave kakao og boller en lørdag i Jan/ Feb? )



D. 14.03 til d. 16.03 er der **klubtur til Nordjyske 2 dags**. Karen Siig har booket overnatning sted allerede, og sørger for at der er styr på turen. Sæt kryds i kalenderen, så du er klar når tilmelding åbner.

Jeg var, afsted for første gang sidste år, og det var SÅ skøn en tur. Super gode baner, nogle i det smukkeste snevejr, og virkelig hyggelig samvær med klubkammerater.

Billeder fra 2024 turen:



KLUBBEN HAR BRUG FOR DIG ! i 2025 (og 2026) har vi brug for ALLE hænder til følgende:

**Royal Run** d. 09.06.2025. Det største motionsløb i Horsens nogensinde, læs mere her:

<https://horsensok.dk/arkiver/24967>

**Påskeløb:** I påsken 2026 skal vi, Horsens OK arrangere det årlige påskeløb. Hvor løbere fra hele Danmark og udenfor vores grænser, kommer og løber. Påskeløbet forløber over 3 dage, og klubben får brug for at alle tager en tørn. Så sæt allerede nu tid af til din klub i påsken 2026

**THYLEGENE** lever i bedste velgående. Thylege er vores årligt tilbagevendende klubbetur i Juni. Sidste år blev den afviklet med stor succes. Turen er for alle, og er ikke som andre klubture, den er endnu sjovere.

Kunne du tænke dig at stå for banelægning, post ind og udsætning osv. Så skynd dig at melde retur (NB: Lokationen må gerne flyttes til tættere på Horsens) Så vil vi i klublivsudvalget prøve og finde frivilige til stedet, maden osv.

Her er sidste års arrangører:



De største og bedste hilsner fra Klublivs Udvalget. Skulle du have lyst til at komme og være med i vores udvalg, har vi stadig plads:



# Nyt fra ungdomsudvalget



Af: Troels Nielsen

I sidste nummer af Udløberen så vi frem mod en spændende efterårssæson, og vupti, så er efterårssæsonen næsten overstået, og det er tid til at se frem mod vintertræning og den kommende 2025 sæson.

Heldigvis har efteråret budt på en masse spændende orienteringsløb og træninger, hvor klubbens ungdomsløbere har deltaget og ydet en flot indsats. Mange har forbedret sig gennem de træninger, som vores team af engagerede trænere tilbyder uge efter uge, og mange har herudover deltaget i konkurrencer, hvor det er blevet til mange flotte præstationer, og endda medaljer til vores løbere i både jyske- og danske mesterskaber.

## Efterårets mesterskaber

Efterårets første medaljer blev uddelt til jysk-fynsk mesterskab i stafet, som blev afviklet i Mols Bjerge. Horsens OK var stærkt repræsenteret og havde 5 hold med i ungdomsklasserne, hvor det blev til 2 medaljer. Astrid, Tilde og Krista vandt guld i D16, mens Robert, Viktor og Richard vandt bronze i H12.

Dagen efter lagde Mols Bjerge bakker til det individuelle jysk-fynske mesterskab, og i alt 4 ungdomsløbere kunne tage hjem som jysk-fynske mestre. Thora Toft Møller Mikkelsen vandt D 10, Astrid Lykke Nielsen vandt D 14, Theresa Skouboe vandt D 20 og Jonas Ellegård Kokholm vandt H 20.

Ved DM mellem i Pamhule var der igen flere gode præstationer, men i forhold til mange andre mesterskabsløb blev det i forhold til medaljer lidt "stolpe ud" for horsensløberne. Dagens eneste medalje til Horsens blev vundet af Thora Toft Møller Mikkelsen, som vandt sølv, kun 14 sekunder fra en førsteplads.

Årets DM stafet blev afviklet i et af Danmarks mest krævende orienteringsterræner, Vester Thorup Klitplantage. Horsens OK stillede med 3 hold i ungdomsklasserne, og det blev til en flot sejr og guldmedalje i H 16, hvor Eskild Stig Nielsen, Krista Lervad Lundø og Lukas Bergmann Verhelst var hurtigst i det udfordrende kliterræn.

Det individuelle danske mesterskab i lang blev ligeledes løbet i Vester Thorup, og her fuldendte Krista Lervad Lundø en imponerende DM-weekend med at vinde guld i D 16. Herudover blev det til sølvmedalje til Thora Toft Møller Mikkelsen og bronzemedalje til Astrid Lykke Nielsen i D 14.

### **Efterårets andre arrangementer**

Efterårssæsonen har ikke kun budt på diverse mesterskabsløb. Sammen med en masse andre Horsens løbere har en stor flok ungdomsløbere deltaget i løbene til divisionsmatchen. Desværre skulle Horsens OK ikke deltage i finalen i årets divisionsmatch, men ved op- og nedrykningsmatchen i Silkeborg Nordskov, viste vi ved en stærk fælles indsats, at Horsens OK hører til i 1. division.

Klubbens ungdomsløbere har også haft travlt til andre arrangementet. 7 løbere fra Horsens OK deltog i Kampen om Skagerak, som er en mini "landskamp" mellem Nordkredsen/Danmark og 2 norske orienteringskredse, og 5 løbere var klar på startstregen, da det legendariske KUM (Kreds Ungdoms Match) genopstod den første weekend i november. Det var nogle glade løbere, som vendte hjem fra begge arrangementer, og jeg vil opfordre alle potentielle deltagere til at holde øje med arrangementerne næste år, så der kan sættes kryds i kalenderen. Begge arrangementet har foruden orienteringsløb fokus på socialt samvær på tværs af klubtilhørshold, kreds, alder m.v., så det er nogle super gode arrangementer, så jeg synes, endnu flere ungdomsløbere skal unde sig selv at deltage i.

Vi har også haft en lang række gode arrangementer i egne rækker, som har budt på mulighed for orienteringsteknisk udvikling, socialt samvær og fællesskab i klubben. Tirsdag efter tirsdag har vores træner team sørger for teknisk træning i skovene omkring Horsens, og torsdag har de mest øvede haft mulighed for supplerende o-teknisk træning sammen med TVO fra trekantsområdet. Skovfræserne har fortsat deres imponerende arbejde, og har flere gange sat deltager rekord og fyldt vores klubhus med glade løbere og forældre.

Som et nyt tiltag arrangerede vi i år ungdomsklubmesterskab i forbindelse med et af vores tirsdagstræningsløb. Et imponerende arrangement med gode baner i Staksrode og efterfølgende bål og fællesspisning ved shelter, hvor årets klubmestre blev fejret. En STOR tak til alle, som var med til at gøre det til en god aften. -jeg tror bestemt, at det er noget, vi

vil forsøge at gentage næste år, så hvis du gik glip af oplevelsen i år, så får du forhåbentlig muligheden for at prøve næste år.

I efterårsferien arrangerede vi klubtur til Göteborg, hvor der var mulighed for at prøve kræfter med de udfordrende svenske terræner. I alt var der mulighed for at løbe 7 træninger på de 5 dage, og herudover tog 9 deltagere en tur til Frederikstad i Norge for at deltage i Blodslitet, et ultralangdistance løb med samlet start. Alle startende løbere fra Horsens OK gennemførte, og i H 16 blev det endda til en imponerende dobbeltsejr til "Horsens OK", da Eskild Stig Nielsen blev nr. 2 og vores gæsteløber, Emil Borup Fredberg fra Silkeborg OK, vandt.

I november har Horsens OK arrangeret årets sidste U1 kursus, hvor 20 nordkreds-løbere i alderen 10-13 år trænede sammen i Ølsted, Bjerre og Højvangshallen. Horsens OK er også repræsenteret, når der i weekenden den 23.-24. november arrangeres U2-kursus i Silkeborg. Ungdomskurserne er en fantastisk mulighed for at få og opretholde venskaber på tværs af klubberne, som gør det endnu sjovere for væres ungdomsløbere at deltage i konkurrencer i hele landet. Jeg vil derfor fortsat opfordre alle ungdomsløbere og forældre til at prioritere at deltage i kurserne, de giver et stort udbytte på mange fronter.

### **Juletur til Nordjylland**

Den sidste weekend i november/første weekend i december arrangerer Horsens OKs ungdomsafdeling igen den efterhånden traditionsrige weekendtur til Svinkløv. Hvis du er hurtig, kan du måske fortsat nå at tilmelde dig. Det plejer at være en enormt hyggelig weekend, hvor orienteringstræningerne suppleres med julehygge, pakkelej, badetur i varmtvandsbassin, fællesspisning og meget mere.

### **Udtagelse til U18 landsholdet**

På baggrund af resultaterne i årets vigtigste løb og indleverede interesselikendegivelser har Dansk Orienteringsforbunds landstrænere i slutningen oktober udtaget løbere til forbundets landsholdsgrupper i 2025. Som ungdomsudvalgsformand er det svært ikke at være stolt over at 3 ud af 20 U18 landsholdsløbere i 2025 stiller op for Horsens OK. Lukas Bergmann Verhelst er blevet udtaget til U18-landsholdsgruppen for andet år i træk, og herudover er Krista Lervad Lundø og Eskild Stig Nielsen blevet udtaget som debutanter i landsholdsgruppen.

Troels Nielsen

## Nyt fra Skovfræserne



Af: Agnete Viuff

Siden sidste klubblad har Skovfræserne haft tre sjove løb i Åbjergskoven.

Den 25. august var der LEGO-løb hvor 13 seje børn (6 nye og 7 "gamle") var med til at finde LEGO-klodser i skoven og bygge deres eget kort.



Den 22. september var der eventyrløb hvor der var deltagerrekord med hele 22 skønne børn, hvor af 12 prøvede Skovfræserne af for første gang. De hjalp vores herboende drage med at finde de drageæg den havde mistet og jage de onde røvere ud af skoven.

Den 27. oktober var der Halloween-løb. Igen blev der sat rekord med 23 deltagende børn (8 nye og 15 "gamle"), mange i flotte kostumer, som løb Halloween-banko i skoven og var med til at finde mor-spøgelset og alle hendes små spøgelsesbørn.





Derudover var Skovfræserne selvfølgelig også til stede til divisionsmatchen den 8. september i Rold Skov med både banner og spil til børnene. Spillene blev flittigt brugt af både store og små og gjorde ventetiden lidt sjovere for alle.

Hen over vinteren holder Skovfræserne pause, men vi glæder os til en ny sæson til foråret. Første træning bliver fastelavnsløb den 23. februar 2025 kl 10.30 fra klubhuset.



# Velkommen og farvel

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

Navn	Bopæl	Fødselsår
Thorbjørn Laursen	Stenderup	2002
Mads Leisgaard	Horsens	1976
Ulrik Christiansen	Horsens	1975
Karen Thygesen	Hedensted	1984
John Winther	Hedensted	1976
Lea Thygesen	Hedensted	2013
Wilma Thygesen	Hedensted	2018
Karina Dühning Jæger	Skanderborg	1984
Tinus Lassen	Lund	1969
Marie Louise Hede Nielsen	Horsens	2006
Mona Ingwersen	Horsens	1954
Michael Viuff	Horsens	1986
Freja Viuff	Horsens	2020

Michael Jacob Vallentin	Horsens	1969
Roar Vallentin	Horsens	2008
Frey Vallentin	Horsens	2012
Jens Kruse Fischer	Egebjerg	2015

Farvel til:

Peter Heide Wessel	Horsens	1979
Herman Lundsby Wessel	Horsens	2011
Ludvig Leisgaard	Horsens	2011

## BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

*Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus*

Besøg os på [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk) og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus



## Ny i klubben og på voksenholdet



Af: Ulrik Christiansen

Hej Hok

Det har været en sand fornøjelse at stifte bekendtskab med orienteringsløb. I kan med god grund være stolte af jeres være måde overfor nybegyndere

Man føler sig virkelig velkommen fra dag 1. I er suveræne til at guide/forstå kortene. Mand bliver helt høj af at udfordre sig selv på en ny måde både fysisk og mentalt.

På mit personlige plan har jeg prøvet mange sportsgrene dog mest fodbold som jeg stoppede med i 30 erne da man skal passe på knæ og ankel skader



## Danmarksmesterskab i stafet og lang individuel



Et nytegnat kort over Vester Thorup Klitplantage dannede rammen for oplevelserne med spændende kurvedetaljer, blandet bevoksning, varierende tætheder og stisystemer.

Vi har tidligere stiftet bekendtskab med stedet, dels til Nordjysk 2 dages, og ikke mindst til Thylege, hvor Troels også havde arrangeret tur til det lille fiskerleje og redningsaktionen.

*Af: Aase Thygesen*

De tidligere oplevelser vi havde haft ved Thorup trak i os. Men havde vi nu noget at gøre der ved et Danmarksmesterskab. Vi luftede tanken i familien og fik fluks at vide, at de fattede ikke, at der ikke var flere deltagere. Det er et af Danmarks fedeste terræner med nytegnat kort, som kan give en enorm oplevelse. Det er også mere underholdende, når det er med mange deltagere, og ikke kun de tre i hver klasse, som regner med at få medalje, der er tilmeldt.

Sådan var det heller ikke helt. Der var 628 tilmeldt fordelt således: 267 nord kreds løbere, 131 syd kreds løbere og 260 øst kreds løbere. I de 267 fra nordkredsen var det Silkeborg og PAN, der stillede med henholdsvis 70 og 62 deltagere, vi var 32 fra Horsens. Silkeborg og PAN er dem vi gerne vil matche i 1. division. Giver forskellen i antallet eftertanke?

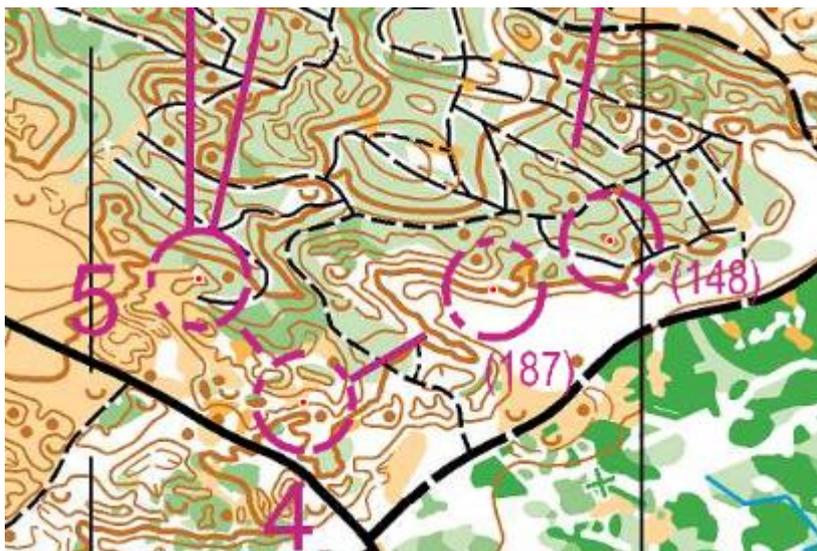
Det var en kanonoplevelse med rigtig mange store udfordringer, jeg er ikke enig i, der var stisystemer, og med den bevoksning der var, lignede vi nogen som havde været i krig efterhånden, som vi kom i mål.

Til stafetten lørdag var jeg fundet frem som reserve. Det har jeg efterhånden været nogen gange. Jeg er ikke vild med at løbe stafet, men når jeg kaldes reserven, så lægger det ligesom en dæmper på presset, man forventer ikke så meget af en reserve. Denne gang var det Elin, jeg som reserve skulle løbe med.

Før løbet sagde Elin til mig, vi tager det roligt, det er også svært for alle de andre. Lige bortset fra Pan med Else og Mona som begge er hurtigløbende, så var det ene hurtigløbende sjællændere, vi skulle op imod. På det ene af holdene var det Janet og Ulla fra OK Øst, hvor jeg vidste, at de to normalt løb op med Inge Jørgensen, som de fleste kender som meget,

meget hurtigløbende, og som har været suveræn vinder i mange år. Det var altså ikke nogen spøg, men jeg var jo kun med som reserve ingen forventninger.

Efter Janet var kommet ind til skiftet og sendt Ulla ud, gik der ca. 20 minutter til Elin kom ind som nummer 2 på banen. Elin tog mig sød i hånden og sagde: "Pas på derude Aase, det er så svært". Efter de tre første poster som jeg fik temmelig hurtigt, tænkte jeg, det går jo fint. UHA, UHA, det skulle jeg ikke have tænkt.



Her er et lille kortudsnit, hvor det gik galt. Post 3 var gaffelpost, 148 er min post. Jeg overser desværre post 4, og løber direkte til min post 5. Jeg havde ved post 3 tjekket, at min næste post skulle have 159, og da jeg så stod ved post 5 og den havde 157, blev jeg noget forvirret, indtil jeg opdagede, at

jeg havde overset post 4. Mit tilbageløb har jeg overhovedet ikke nogen fornuftig forklaring på, jeg kan overhovedet ikke sige, hvor jeg har løbet, jeg havnede ved min post 3, jeg klippede post 3 igen, fordi Kirsten Olsen stod der, hun skulle ikke se, jeg havde været på skovtur, hun skulle tro jeg havde indhentet hende. På min splittid kan jeg se, at min tur fra 3 til 5 og tilbage igen har taget 25 minutter, derfra skal selvfølgelig trækkes de 5 minutter, som jeg i første omgang havde brugt fra post 2 til 3. Havde jeg gjort det rigtigt, havde det taget 4 min. fra post 3 til 4.

Resten af løbet gik helt perfekt. Da jeg kom i mål kom Elin farende, du skal over til samaritterne, der løber blod af dig.

Jeg var mere optaget af at fortælle hende, jeg ved, vi får medalje nok en 3. plads, jeg ved de andre er bag mig. For mens jeg stod ved min post 5, hørte jeg, Kirsten løbe rundt og spørge nogen efter post 157, og jeg har ikke set hende siden. Mens jeg var i samaritter teltet, kom Elin farende, I skal gøre hende pæn, vi skal have sølv.

Efterfølgende sagde Elin, hvor er jeg glad for den medalje med alt det lort, jeg lavede derude. Jeg kan tilslutte, med alt det lort vi tilsammen lavede, og alligevel fik en sølvmedalje, så var vi tilsammen ikke så ringe som de andre. Også selvom Rasmus skrev til Flemming, der er plads til forbedring med vores mødre. Uanset hvad, så kunne vi ikke løbe op med Janet og Ulla, som fik første pladsen. De er meget yngre end os, og i vores alder betyder 6 og 10 år meget.

Til individuel løb jeg min egen klasse, på papir før start kunne jeg få en 5. plads. Jeg måtte acceptere, at der kun var hurtigløbende deltagere, som tidligere altid har skiftes til at være suveræn vindere. Men en god tur i skoven kunne jeg da få.

Marianne, som fik sølv på banen, startede først ud to minutter før mig. Allerede ved post 3 så jeg hende, og ved post fire gik hun for langt til højre for posten, det var en megasvær post. Jeg kaldte på hende. Hvorfor gjorde jeg nu det til en konkurrent.

For 13-14 år siden var vi i Ungarn. Fra stævneplads til start skulle vi gå 3,5 km op ad et bjerg i stegende varme.

Marianne havde taget en flaske vand med, jeg kendte hende ikke dengang, men på et tidspunkt sagde hun, tag nogle slurke af mit vand, du ligner en som trænger til det. Selvom vi er konkurrenter, så blev vi også venner.



Jeg håber også, jeg fik en ven i en af de yngre klasser. Da jeg fik mig maven fra post 4 til brandbæltet, stod en meget uheldig lille pige. Hun skulle have en post ved den sorte markering, jeg har lavet på kortet. Jeg løb med hende hen til enden af brandbæltet. Her fortæller hun og peger, at hun har været nede af den vej, men kunne ikke finde posten. Vi snakker lidt om, at der har hun også en grøft langs stien, det skulle hun ikke have, det var hun helt med på, at det skulle hun heller ikke have. Jeg tror, jeg så hun fik en bronze medalje. Hun virkede også kvik,

og som en der normalt havde styr på det. Jeg kiggede ikke, hvor hun kom fra, har heller ikke set nogen af ungdomsløbernes kort fra Horsens.

Men jeg syntes ikke, det var let, at finde den vej hun skulle på. Burde der have været en hjælpepost ved brandbæltet?

Fra min post 5 fik jeg Kirsten bag mig igen indtil post 8. Jeg hørte flere gange hun spurgte nogen, om hvilket postnummer de skulle have. Ved post 8 er jeg oppe ved Marianne igen, men desværre bommer jeg post 9 temmelig meget. Ser ikke Marianne senere på banen. Men da det gælder om at have alle posterne, når man kommer i mål, var jeg så heldig at avancere til en 3. plads.

I år har jeg ikke fået en medalje i en karat, der giver adgang til besøg hos borgmesteren. Det vil jeg heller ikke få næste år, når jeg ser, de som stod på podiet i D75 i år, er D80 næste år. Men jeg er glad ved weekendens to i anden karat, det viser, man skal aldrig give op. På skamlen fik vi utrolig meget ros af dem, som gav os medaljen om halsen. Trist Annelise, som stod øverst, ikke kunne høre den ros, hun der fik.

På Facebook var der særlige lykønskninger til medaljetagerne. Jeg vil lykønske alle som deltog, uanset om løberen har været i skoven i 22 minutter og 55 sekunder eller i 4 timer og 43 minutter ja, også de udgåede, det var sejt af alle.

Nu er sæsonen næsten slut på gensyn næste år med endnu flere fra Horsens. Når jeg har været på en stævneplads med rigtig mange Horsensløbere, så føler jeg mig altid rigtig høj, når jeg tager hjem. Det er altid en god oplevelse at være sammen med klubmedlemmer.

Aase

# Overbevisende sejr i op-/nedrykningsmatchen



Af: Britta Ank Pedersen

Med tre sikre sejre og dermed maksimum point i op-/nedrykningsmatchen søndag 13. oktober i Silkeborg Nordskov blev der ikke efterladt nogen tvivl om, at Horsens Orienteringsklub hører til i 1. division også i 2025.

Modstanderne i kampen om to pladser i 1. division til næste år var Mariagerfjord OK, der lige som Horsens OK også har løbet i 1. division i år, samt Herning OK og Aalborg OK, der var de to klubber, der i årets løb har klaret sig bedst i 2. division.

Resultaterne i de indbyrdes opgør målt i løbspoint blev for Horsens OK:

- Horsens OK – Mariagerfjord OK: 196 – 136
- Horsens OK – Aalborg OK: 189 – 117
- Horsens OK – Herning OK: 193 – 96

De øvrige klubbers opgør endte samlet ud i, at Mariagerfjord OK blev nr. 2, så der bliver altså status quo i forhold til fordeling af klubberne i 2025: Horsens OK og Mariagerfjord OK løber i 1. division, hvor vi har selskab af OK Pan Aarhus og Silkeborg OK. Aalborg OK og Herning OK løber fortsat i 2. division.

## Et stævne på toppen

Silkeborg Orienteringsklub havde fundet en meget dejlig stævneplads til os ved den gamle skovløberbolig Nyløkke på toppen af den store bakke, der ligger centralt i Silkeborg Nordskov. Herfra blev løberne sendt ud på spændende baner og mere eller mindre på tværs af bakken og op og ned ad slugterne på begge sider.

Fra Horsens OK var tilmeldt 68 løbere, der var blevet fordelt bedst muligt, så vi kunne hente flest mulige point. Da alle var i mål, kunne det gøres op, at 66 stillede til start, 64 gennemførte, og i alt 60 Horsens-løbere gav point, og med Horsens-sejr i ikke mindre end 21 af de 36 klasser var grunden lagt til det flotte resultat.

Mange navne kunne fremhæves. Her skal blot nævnes, at det igen til denne divisionsmatch var lykkedes at få et par af vores helt nye medlemmer til at stille op til deres første konkurrenceløb, og Tinus Lassen og Ulrik Christiansen tog sig ubeskedent af hhv. 1. og 2. pladsen i begynderklassen. Og både D10 og H10 blev vundet af Horsens OK ved hhv. Josephine Vide Markussen og Erik Aagaard Nielsen.



## Klar til 2025

Nu kan vi dermed begynde at forberede os på divisionsturneringen i 2025, hvor vi igen kan forvente nogle spændende indledende matcher, der skal afgøre, hvilke to af de fire klubber i Nordkredsens 1. division, der kvalificerer sig til at deltage i DM for klubhold mod de to bedste klubber fra Østkredsen og Sydkredsen.

Programmet for 2025-turneringen er lagt, så blokér følgende datoer i jeres kalender og meld jer til løbene:

- [Søndag 11. maj i Kompedal Syd](#)

- Søndag 31. august i Stråsø.
- ENTEN: Søndag 28. september: DM Hold i Kærgaard
- ELLER: Søndag 5. oktober: Op-/nedrykningsmatch i Silkeborg Vesterskov

Der er allerede åbent for tilmelding til den første match i maj, så meld dig til med det samme.

Til løbene i Stråsø og Kærgaard vil der blive tilbudt gratis bustransport til/fra klubhuset.

Der arbejdes p.t. på at tilrettelægge en træningstur i weekenden, hvor vi løber divisionsmatch i Kompedal søndag 11. maj. Programmet vil lørdag bestå af relevant teknisk træning og et kort træningsløb tilpasset alle aldre og niveauer samt overnatning, fællesspisning og klubhygge et sted tæt på Kompedal, så vi er klar til matchen om søndagen.

Hold øje med Udløberen og hjemmesiden for nærmere informationer.

## Blodslitet



Af: Thomas Emil Jensen

Det lyder nærmest frygtindgydende, meeeen... så slemt kan det da heller ikke være, vel?

Det var i hvert fald min tanke, da Mads og Troels spurgte efter interesse for en afstikker over den norske grænse i forbindelse med efterårets klubtur til Sverige. Her bød Frederikstad Skiklubb nemlig velkommen til den 56. udgave af Blodslitet — ”Norges mest traditionsrige langdistance-o-løb”.

Nu er jeg jo så heldig, at det ofte er rigtig let for mig at vælge klasse, når jeg tilmelder mig, og det var også tilfældet her. Jeg kunne selvfølgelig vælge en åben bane, men ville jeg stå tidligt op om morgenen og køre helt til Norge for at løbe en åben bane? Altså... nej? Så var der jo kun én mulighed tilbage: H21-E. En klasse, hvor banen var over 21 km i norsk terræn, og hvor mange af konkurrenterne var i absolut verdensklasse — herunder VM-guldvindere som Jerker Lysell og Emil Svensk. Selvom startafgiften var til den høje side (500 NOK), ville jeg altså stadig få meget for pengene.

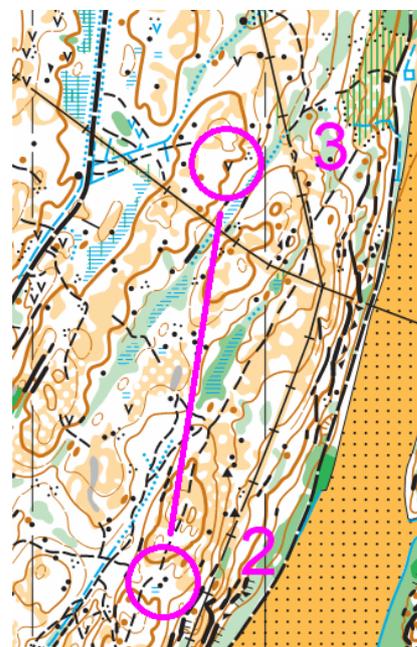
Efter tre dage i Sverige med fem træninger, hvor jeg af forhåbentligt åbenlyse årsager havde sprunget halvdelen over, gik turen mod Norge kl. 7 lørdag morgen. Med mig i bilen havde jeg Nikola, Mads, Lukas og Emil Fredberg (fra Silkeborg OK), og lige bagved kørte Troels med Anne, Astrid og Eskild. De blev dog ikke bagved længe, for allerede inden, vi havde forladt Göteborg, lavede jeg dagens første bom — dog lidt hjulpet af en forældet GPS og en spærret afkørsel. Resten af køreturen var dog heldigvis ret kedelig.

For et løb med omkring 1200 tilmeldte var stævnepladsen overraskende lille. Vi fandt en lille plet, vi kunne stille vores ting på, og så handlede det ellers om at blive klar til løb. Drik en tår vand, stram skoene, på med nummeret, drik vand, husk kompas, husk brik, drik vand... Nårh ja, og for alt i verden: husk gelerne! Jeg havde medbragt fem geler med en forventning om, at det ville passe godt til en løbstid på cirka 3½ time. Nikola, som også løb H21-E, havde medbragt otte. Han tilbød mig endda, at jeg kunne få ekstra, og forsikrede mig om, at jeg ville få tilbuddet igen, hvis vi skulle mødes ude på banen. Jeg ”nøjedes” dog med mine fem — så længe skulle det jo heller ikke tage.

Formatet var fællesstart med to stævnepladspassager, hvor der også var kortskifte. Det var meget lig DM Ultralang bare et halvt år tidligere, og det havde jeg jo gode erfaringer fra: Det blev mit hidtil længste løb, og jeg gennemførte den 28 km lange bane adskillige minutter indenfor tidsgrænsen på fire timer. Når banen til Blodslitet så var omtrent 7 km kortere og tidsgrænsen 45 minutter højere, var der efter min mening ingen grund til bekymring. Det måtte dog komme an på en prøve...

I startboksen blev vi placeret på rækker efter klasse og startnummer. Jeg var tydeligvis seedet, for jeg stod på allerforreste række sammen med blandt andre World Cup-guldvinder Eirik Breivik, og foran både Jerker Lysell og Emil Svensk. Kort efter starten gik, lykkedes det dem dog at komme foran. Faktisk kom hele H21-E-feltet, og for den sags skyld også det meste af D21-E-feltet, foran længe før post 1. Var der noget galt? Nej, tværtimod. Jeg ville jo højst kunne hænge på toget et par poster eller tre, så jeg valgte i stedet at gøre mig umage med at komme godt ind i kortet helt fra start. Ligeledes valgte jeg også simple og sikre vejvalg på de indledende poster, så jeg var sikker på at komme godt i gang, og for at give mig en bedre fornemmelse for terrænets karakter, inden jeg for alvor kastede mig ud i det. Med så lang en tur foran mig, behøvede jeg jo ikke at vinde det hele på post 1.

Mange steder var terrænet domineret af åbne klippeflader, som man let og hurtigt kunne følge og løbe på — hvis man da havde de rigtige sko på. Med pigsko kunne man sagtens finde bid på klipperne, selvom de var både våde og glatte. Det formoder jeg i hvert fald, for jeg havde ikke pigsko på... Strækket fra post 2 til 3 var et godt eksempel herpå. Et rigtig dejligt stræk, hvis man kunne løbe på klipper med fuld selvtillid, men for mig var det nærmest lige så hurtigt at løbe mellem træerne omkring de åbne områder eller endda nede langs moserne. Uanset hvad, var der tydeligt opfang i form af to højspændingsledninger, så det kunne ikke gå meget galt.



Efter syv poster med kun et enkelt lille svaj var det tilbage til stævnepladsen for at skifte kort, og her kom jeg ind sammen med de absolut forreste i klassen. Det var dog deres andet skifte, så jeg prøvede på ikke at være for meget i vejen,

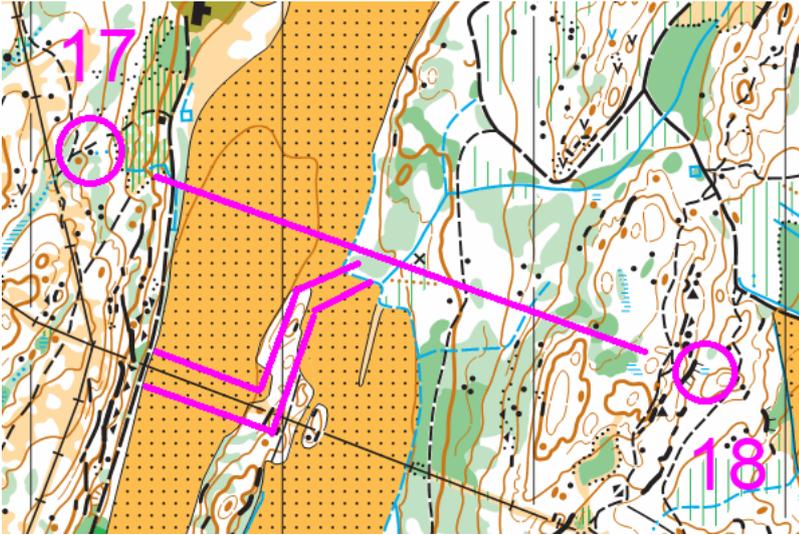
mens jeg fandt mit andet kort. På vej fra skiftezone til start blev jeg heppet af Astrid, som første skulle starte et par timer efter os andre, og Anne, der var med som entusiastisk tilskuer.

Anden sløjfe mindede forholdsvis meget om den første. Post 3 fra første sløjfe mødte vi endda igen, og sågar med stort set identisk indløb. Det var derfor mere end almindeligt skuffende, at det for mit vedkommende skulle blive dagens største bom. Jeg glemte nemlig, at der var to højspændingsledninger, så da jeg ramte det første, var jeg overbevist om, at jeg var kommet alt for langt. Jeg nåede i hvert fald 100 m tilbage i retning væk fra posten, inden jeg indså fejlen, og havde derfor god tid til at føle mig en smule dum, inden jeg mentalt nulstillede mig til næste post. Resten af sløjfens otte poster forløb heldigvis uden væsentlige udfordringer, og så var det tid til kortskifte igen.

Der var gået 75 minutter, da jeg passerede starten for tredje og sidste gang. Det vidste jeg uden at tjekke uret, for her blev alle de ældste klasser sendt afsted, og jeg nåede ikke til startslusen før dem... I det mindste fik jeg da oplevelsen af at overhale folk ud af starthullet, selvom de alle sammen drejede en anden vej, netop som jeg passerede de forreste. Nå, men to ud af tre sløjfer gennemført på 75 minutter lovede da meget godt. Logisk kunne man jo tænke, at jeg var igennem to tredjedele af banen, eller i hvert fald halvdelen, hvis distancen var skævt fordelt, ikke?

Det kunne man godt tænke, men man ville tage fejl. Faktisk ville man tage rigtig meget fejl. Ved starten på den sidste sløjfe havde jeg ikke engang gennemført en tredjedel af banen! Ja, okay, det var måske også for godt til at være sandt. Godt nok havde jeg taget 15 poster, men der manglede stadig 31. Og mens vi på de første to sløjfer ikke kom meget mere end én km fra start, skulle vi nu slæbes rundt i alle kortets yderligheder op mod tre kilometer "hjemmefra".

Efter en hurtig tur på tværs af det forholdsvis velkendte terræn nær start, blev jeg mødt med en ordentlig dosis mælkesyre til benene: flere hundrede meter af våde, mudrede fodspor fra hundredvis af løbere, der havde været igennem den tvungne passage før mig. Det var så efterfulgt af en jævn stigning iklædt relativt tæt skov og ujævnt underlag, og så sluttede strækket af med et lidt diffust indløb.



Min plan var at fange slugten opad stigningen, og så at pejle efter de mørkeste, grønne partier oppe på plateauet. Med tjek på retningen burde jeg så kunne fange en lille høj før stien, og komme højre og ned om klipperne i postcirklen. Jeg troede, jeg havde gennemført indløbet helt perfekt, men det var først, da jeg tjekkede postnummeret, at indså, noget var galt. Fra jeg forlod slugten havde jeg åbenbart formået at finde alle de forventede terrængenstande (og der stod endda en post ved den sidste!), men det hele var parallelforskudt. Nå, andre løbere omkring søgte ud til stien mod nordøst, så jeg konkluderede, at jeg var for langt på nord — og ganske rigtigt dukkede den korrekte post op et lille stykke syd på.

De næste par poster forsvandt hurtigt: Der var lækkert nåleskov og ikke mange bakker at forcere. Inden længe stod jeg altså ved dagens første reelle væskepost (men der var nu også væske ved skiftezonon). Det er tungt at slæbe al den væske helt ud i skoven, så jeg gør altid mit bedste, for at det ikke skal være forgæves. På de lange distancer drikker jeg gerne minimum tre kopper vand ved hver væskepost, for jeg ved, at jeg får brug for det, og kommer jeg først bagud på væske, kan jeg ikke indhente det før målgang.

Som altid tankede jeg altså godt op, og kort tid efter fik jeg også tømt min femte og sidste gel. Ingen panik i mit hoved, for på nær nogle få poster lige om lidt, var resten af banen relativt flad og præget af stier. Det skulle nok være hurtigt overstået.

Jeg nærmede mig en lille sekvens i den sydøstlige afkrog af kortet, og hvem mødte jeg i modløb? Det var da Nikola! Han havde ikke set mig på hele turen, så han havde presset maksimalt for at "indhente" mig. Jeg havde dog være et stykke bagud lige fra starten. Vi

forsikrede hinanden om, at vi begge to havde det okay. Nikola tilbød mig en ekstra gel, som han havde sagt, han ville, og jeg takkede pænt nej, for jeg følte mig godt ovenpå, og resten af turen var jo ingen sag. Heldigvis kom jeg på intet tidspunkt til at fortryde dén beslutning...

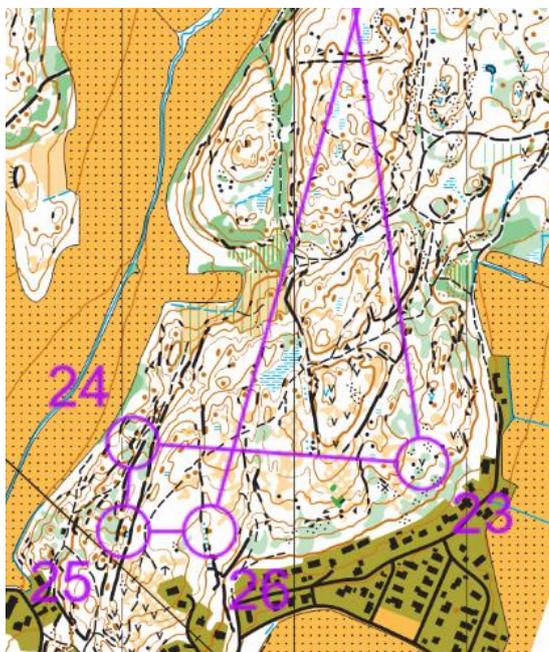
Nå, men hvis jeg mødte ham i modløb, hvor langt havde jeg så op? Kun omtrent én km? Og hvis han har presset maksimalt, og jeg egentlig forsøgt at disponere lidt mere balanceret, kan jeg så ikke godt fange ham inden mål? Tjo, det måtte jeg kunne. Den lille sløjfe kan næppe tage mere end ti minutter!

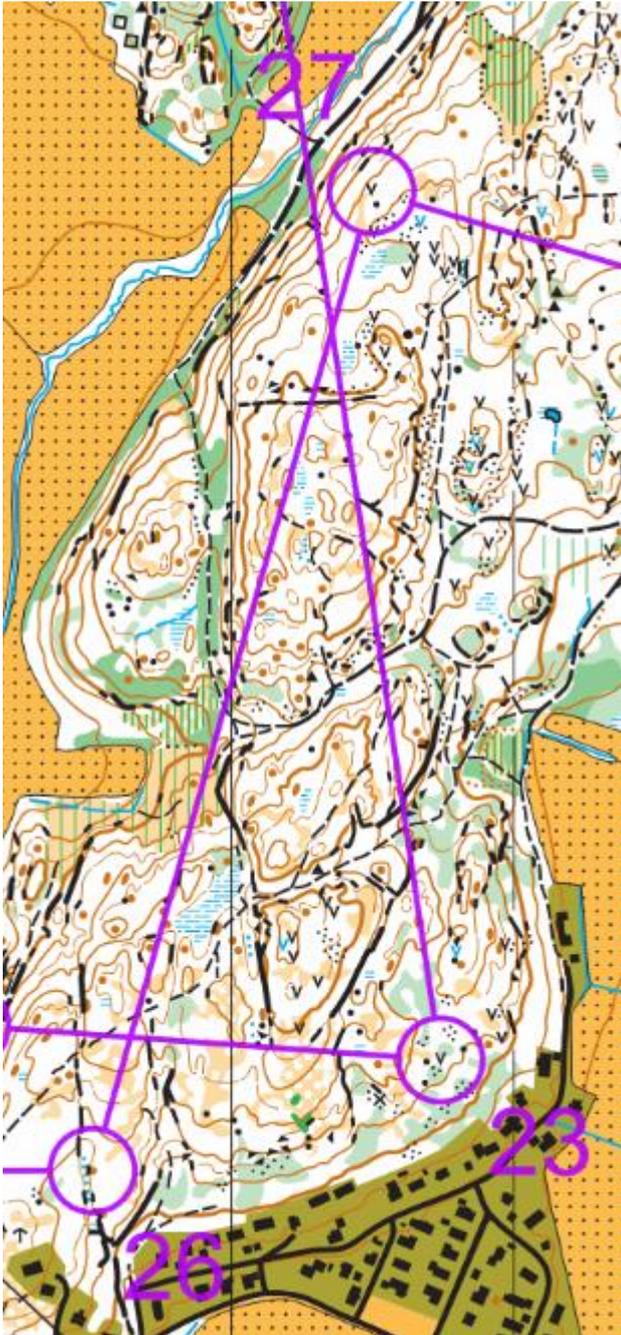
Jeg gjorde mig omhyggelig med indløbet til den første post, for tæthedsbilledet så diffust ud, og posten var placeret i et stenet hul. Jeg brugte derfor tydelige ledelinjer vest for strækstregen: Først stien opad den stejle skråning fra marken og gennem det grønne, og videre nedenom klipperne, indtil jeg befandt mig direkte vest for posten.

Så skulle jeg blot følge toppen af slugten og være påpasseligt med retningen de sidste stykke ind i posten. Det lykkedes også meget godt, men det tog rigtig lang tid, for turen nedad var præget af våde, glatte klippeflader, så jeg var enormt forsigtig for ikke at falde.

Næste stræk tog jeg rundt langs kurverne umiddelbart ovenfor husene for at undgå glatte stigninger. Mit indløb var til gengæld fra nord, da jeg ville undgå at forcere de stejleste klipper, hvis det på rimelig vis kunne lade sig gøre. Selvom jeg løb nedefor klipperne, var jeg dog alligevel ikke helt langt nok nede, så jeg løb en smule for langt. Min intuition stoppede mig dog, så jeg hoppede en tand længere ned, kiggede mig omkring, og ganske rigtigt: Der stod posten, kun nogle få meter tilbage.

Herefter var der ingen vej udenom klipperne, så det blev den stejle vej op. Det var dog heldigvis tydeligt at se, hvor man kom op, så med hjælp fra kompasset var denne — og næste — post hurtigt klaret. Det var da ikke så galt, vel? Øhh, tog det 15 minutter? Og kostede de stejle og glatte klipper det sidste overskud i benene? Nå, okay, men i det mindste var resten af turen let overstået. (Spoiler: Jeg var kun lige halvvejs, og jeg havde stadig mere end to timers løb foran mig.)

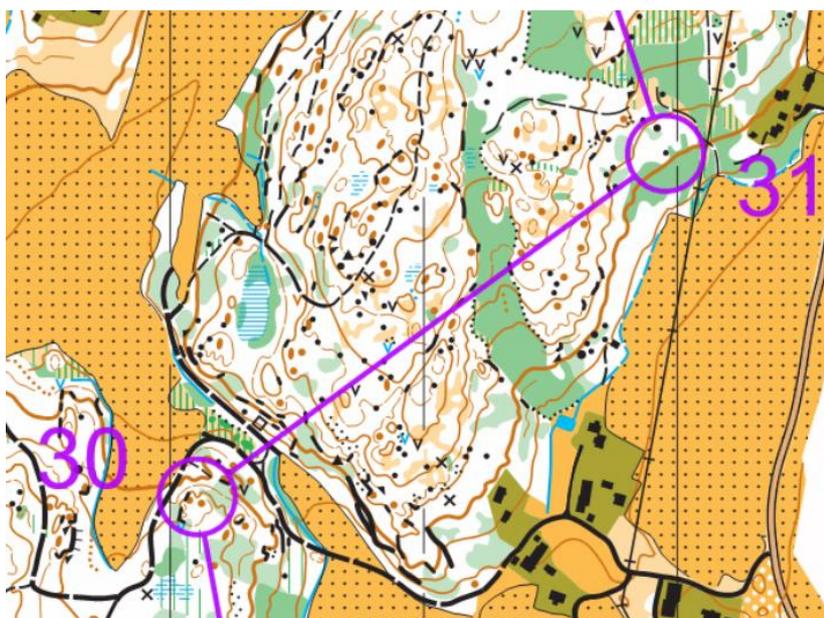




Ikke alt var brugt op: Hovedet stod stadig skarpt. Det havde jeg især gavn af allerede på det næste stræk, hvor væltede træer tvang mig til at ændre min planen til et parallelt alternativ længere mod vest. I stedet for at bruge den første nordøstlige sti mellem højene, fulgte jeg bunden af klipperne, som jeg tidligere var blevet bekendt med, rundt til den anden nordøstlige sti. Her var der god mulighed for at sætte tempoet op, og det havde der heller ikke være problemer i, hvis jeg da lige havde husket, at jeg havde ændret min plan. Stien drejede, og jeg forsøgte derfor at skære ind over den åbne skov for at fange det næste spor. Det kom dog aldrig, men til gengæld fik jeg øje på en skrænt, som virkede mistænkeligt tæt på. Der var egentlig også lidt vådt omkring mig, og... var der ikke en post derovre? Selvfølgelig var det jo ikke min post, men den måtte jo stå ved noget definérbart, så jeg tjekkede den alligevel og... Jo, det var faktisk min post. Øhh, nå. Fedt? Jeg måtte vist lige justere taktikken lidt og være mere bevist omkring mit fokus og mine beslutninger.

De næste par poster forløb uden problemer, bare langsomt. Der var både ujævn skovbund, tæt underskov og væltede træer i området, men jeg blev dog belønnet med endnu en væskepost — og faktisk ikke kun væske. Der var nemlig også både hele og halve bananer, hvis nogen skulle ske at have brug for det. Spiste jeg sådan en, eller måske endda to? Nej, for i min særdeles begrænsede visdom besluttede jeg, at da jeg ikke før havde prøvet solid mad under løb, så ville jeg ikke eksperimentere med det nu, for hvad nu, hvis jeg fik ondt i maven? Ja, flot. Jeg skulle vist bare have spist, men sådan gik det ikke.

Til post 31 gjorde jeg det svært for mig selv ved at vælge et langt, teknisk indløb tæt ved stregen, hvor holdepunkterne blandt andet var en høj blandt mange andre, lignende høje, eller en slugt mellem mange andre, lignende slugter. Tæthedsbilledet var også enormt diffust, og post var svær at se på afstand. Alligevel lykkedes det at ramme posten i første forsøg. Det havde dog været noget lettere at følge den store sti på den første halvdel af strækket, og kantløbe marken (som var eksplicit tilladt) helt frem til postcirklen på den anden halvdel, men det var der jo ikke meget sjov i (og det så jeg først bagefter).



På de resterende 15 poster skete der faktisk ikke det helt store på teknikfronten. Jeg foretog dog en enkelt justering mere på taktikken. Mine ben var nemlig så trætte, at jeg tabte enormt meget fart i terrænet. Til gengæld var farten på godt underlag ikke påvirket i nær så slemt omfang. På det tidspunkt kunne det altså godt betale sig for mig at løbe rigtig lang udenom — måske endda mere end dobbelt så langt i de værste tilfælde. Den taktik fik dog ikke ubetinget medvind, for netop, som den kom i spil på post 33, begyndte jeg at få krampe i det ene ben. Fint nok, for der var alligevel ”kun” seks km tilbage. I fugleflugt...

På det næste lange stræk så jeg en mulighed for at planlægge mit vejvalg, så jeg kom forbi en tidligere væskepost en ekstra gang. Det var omtanken værd, for selvom de var begyndt at pakke den ned, var de endnu ikke færdige, og jeg fik mig en ekstra tår vand eller tre. En anden lille snedighed var at vælge det indløb, som lå direkte oveni udløbet mod næste post. Med den relativt sikre antagelse om, at jeg ikke lå i spids, var der nemlig en pæn chance for, at der ville være trukket et spor hele vejen ind til posten. Den tanke betalte sig også.

Da jeg nåede frem til turens sidste væskepost, post 41, havde jeg for længst forladt "godt løbet"-distriktet og var nu dybt ude i "godt kæmpet"-reservatet. Jeg havde nu krampe i begge ben, og selv uret var løbet tør for energi. Der gik åbenbart også lang tid med at fylde væske på, for personalet ved posten nåede da at spørge mig, hvordan det gik. Tja... Det gik. Tre km af banen tilbage.

Heldigvis for mine ben var der på vej til post 42 rig mulighed for at benytte de fineste, jævreste stier i hele området. Selv dét var dog ingen garanti for succes, for da jeg satte den ene fod bare en smule for skævt, var benene ved at falde sammen under mig. Okay, ro på, og især ro på i terrænet. Tiden var allerede meget langsommere end håbet. Det eneste, der talte, var at gennemføre.

Den afsluttende sekvens fandt sted i det velkendte terræn nær starten. Posterne var nye, men mange af de samme passager kunne benyttes igen. Blandt tekniske skavanker blev det således kun til et lille svaj ved post 44, og et par minutter senere stod jeg endelig i mål. 4 timer, 31 minutter og 20 sekunder. Min længste tur nogensinde målt på tid. Og den endelige distance? Formentlig... lang. Uret døde jo, og det gemte ikke engang et delvist track. Jeg vidste dog, at jeg ved sidste væskepost, som kom efter 18,5 km bane, var oppe på cirka 25,5 km. Jeg var altså formentlig oppe på 30 km i alt.

Nikola, Mads, Lukas og Emil mødte mig alle i mål. Jeg fangede ikke Nikola; han slog mig med 42 minutter. Og hvordan var det gået H16-drengene? Tja, da jeg endelig kom lidt til mig selv og fik spurgt, så fandt jeg da også ud af det. Lukas havde haft et flot løb og var blevet nummer 18, og Emil og Eskild? "Godt," var meldingen fra Emil, "vi blev nummer et og to." Hvad?! Det havde I altså ikke behøvet at være så beskedne omkring...

## Medlemsmøde i september



Af: Agnete Viuff

Den 25. september blev der holdt medlemsmøde i i klubhuset. Jeg må indrømme at jeg i første omgang tænkte at der nok ikke var nogen grund til at jeg deltog i det - jeg er jo så ny i klubben. Men Mads opfordrede mig til at deltage, så jeg tog afsted for at se hvad det så var for noget.

Da jeg ankom, var det til smil og glæde over at endnu et ungt/nyt medlem var kommet. Jeg kiggede mig lidt omkring og kunne godt se at gennemsnitsalderen var til den høje side og at der ikke var så mange af de forholdsvis nye medlemmer repræsenteret. Kort tid efter satte Johanne fra DOF (Dansk Orienterings-Forbund) mødet i gang med et rigtig fint oplæg om hvordan motivationen for at være med i en idrætsforening varierer meget på tværs af generationerne og at hvis man vil have de yngre generationer med, så skal man sørge at give plads til forskellige måder at være frivillig på. Et rigtig interessant punkt, var en undersøgelse som viste at 25% af medlemmer af en forening gerne ville påtage sig opgaver, hvis blot de blev spurgt!

Altså er det rigtig vigtig at tage fat i de medlemmer som viser lidt interesse og spørge om de har lyst til at hjælpe med klubbens opgaver. Johanne brugte et eksempel hvor man har spurgt et næsten nyt medlem om de ville være redaktør på klubbens medlemsblad og det medlem sagde "ja" - gad vide hvor det eksempel kommer fra? ;)

Efter Johannes oplæg blev det tid til at de forskellige udvalg i klubben skulle præsentere det de arbejder med. Det blev en længere omgang med rigtig meget information, da der er både ungdomsudvalg, træningsudvalg, løbsudvalg, veteraner, materialeudvalg, kortudvalg, kassér, skole orientering, klublivsudvalg og nok endnu flere som jeg har glemt igen. Det var temmelig overvældende og helt utroligt at høre hvor meget tid og energi der bliver lagt af frivillige her i klubben. Lige fra at reparere udstyr til at opdatere kort, lave baner og holde fester. Det var fedt at høre om det store engagement der bliver lagt i klubben og det gør mig lidt stolt at jeg er en del af det.

Efter oplæggene og en pause med kaffe og kage skulle vi ud i en række workshops. Det første der skulle arbejdes med var hvordan vi bedst kommunikerer internt i klubben og styre

den store mængde information der skal ud til medlemmerne. De enkelte grupper gav deres input og idéer til løsninger.

Den næste workshop handlede om hvilke aktiviteter og events som var vigtigst for klublivsudvalget at fokusere på i 2025. Igen gav alle grupper deres input og idéer og her var der mange der nævnte den skønne sommerafslutning vi havde i år, hvor vi fejrede at klubben havde fået 2 priser.

Til slut var der oplæg omkring Royal Run hvor klubben skal være med til at arrangere løbet den 9. juni 2025. Det bliver virkeligt et kæmpe event og mega sejt at det er vores klub der skal være medarrangør. Det er vist også første gang at en orienteringsklub er med til at arrangere Royal Run. Oplægget endte ud i endnu en workshop omkring hvordan orienteringsklubben kan bruge Royal Run til at lokke flere til at prøver orienteringssporten. Igen kom grupperne med idéer, og mange nævnte at bruge vores åbent hus/lørdagsløb i januar og februar som motionstilbud til dem som har meldt sig til løbet og mangler en sjov måde at træne op til det.

Mødet gik over tid grundet de mange gode diskussioner i de forskellige workshops, men det var virkelig en fed måde at være med til at præge klubben fremadrettet, Det var også fedt at mærke at idéer og input blev lyttet til uanset om de kom fra nye eller gamle klubmedlemmer. Jeg kan kun opfordre de andre medlemmer der, ligesom mig, tænkte at sådan et medlemsmøde ikke var relevant for dem, til at prøve at komme med næste gang. Det giver en meget bedre forståelse for hvor meget der foregår i klubben og er en rigtig god mulighed for at byde ind med idéer eller bare lytte til hvad det er der arbejdes på i klubben lige for tiden.

## JFM-stafet og lang



Af: Astrid Nielsen

Op til weekenden hvor JFM blev afholdt var jeg ret nervøs, for jeg ville gerne gøre det godt. PAN havde arrangeret løbene og vi skulle løbe i Mols Bjerge, så det var et hårdt terræn jeg gik i møde. Men jeg havde en god fornemmelse for jeg følte mig i okay god form.

Weekenden startede lørdag med stafet. Jeg var på hold med Krista og Tilde. Vi stillede op i D-16 så det var jo også lidt spændende i og med at Tilde og jeg kun er førsteårs D-14. Jeg skulle løbe førstetur.

Jeg startede samtidig med D/H-43, så der var masser andre i startboksen. Mit løb gik godt, og jeg lavede kun et par småfejl. Men det var en hård tur, for det var varmt og bakket. Da jeg kom i mål, skiftede jeg som nummer et til Tilde, og hun løb også en fin tur. Tilde kom også ind som nummer et, og fik sendt Krista godt afsted. Krista løb en god tur, og løb holdet i mål som nummer et. Så vandt vores hold, og det var da bare fedt.

Så blev det søndag, og jeg skulle præstere igen.

Jeg fik varmet godt op, og var klar til start. Igen skulle vi løbe i Mols Bjerge, og jeg var bare klar på det. Jeg startede 2 minutter efter min største konkurrent Kille, så det var spændene om jeg ville se hende derude. Det gjorde jeg.

Allerede på vej til post nummer et, så jeg hende. Vi skulle rundt om en stor lavning, hvor jeg løb rundt om. Hun var løbet ned i lavningen, og jeg så hende lidt for langt nede. Det var da megafedt at møde ens konkurrent allerede så tidligt på banen. Vi endte med at klippe post et ca. samtidig, og derfor løb vi også og pressede hinanden rundt på banen. Ved en af vores sidste poster tager jeg et andet vejvalg end hende, og det er faktisk hurtigere. Så jeg ligger altså forrest af os. Men hun kom rimelig hurtigt op til mig igen, og vi løb om kap i mål. Jeg endte med at klippe målposten et sekund før hende, og endte med at vinde min bane. Det var sygt fedt, jeg havde vundet begge løb i weekenden, så jeg var så glad.

# Skoleorienteringsløb



Af: Erna Germann

Jeg har fået til opgave at skrive om efterårets bedste arrangement, men hvilket arrangement er bedre end det andet.

Teamet der laver skole o-løb har været yderst aktive i 2024 – der er gennemført syv arrangementer.

Et skole o-løb er en pendant til klubbens træningsløb dog med den forskel at kortet er specielt tegnet efter kortnormen for skole kort.

Eleverne bliver vejledt i det teoretiske og det praktiske ved at finde vej via et kort. Alle forløb bliver tilrettet den årgang der skal undervises.

Teamet modtager en evaluering fra lærerne efter forløbet – en evaluering kan se således ud:

## Evaluering af samarbejdet med Horsens Orienteringsklub

*Forløbet med Horsens Orienteringsklub, har været både lærerigt og inspirerende. Vores elever har udover at have fået en masse læring, også synes det har været rigtig sjovt.*



*De har glædet sig til hver lektion og er blevet motiveret af den udvikling, de har kunne mærke i deres kompetencer. Derudover har afvekslingen mellem aktiviteterne været rigtig god. Aktiviteterne var tilpasset, så alle kunne deltage uanset niveau og alle elever blev mødt med engagement og hjælpsomhed fra de deltagende instruktører.*

*I de lektioner, hvor der var to klasser med, fungerede det godt, da der blev sat en ekstra start-post op, så alle elever var hurtigst muligt i gang med aktiviteten. Den sidste gang, kunne den ene klasse med fordel have startet på Go4O banen, mens den anden klasse blev sat i gang. På den måde havde flest mulige elever været i aktivitet med det samme.*

*Vi har været rigtig glade for samarbejdet med Horsens Orienteringsklub og håber meget at kunne fortsætte samarbejdet og bygge videre på det gode fundament, der er blevet lagt.*

*Mvh. Line og Rasmus*

Det Lokale Skole OL blev afviklet i maj måned med i alt 551 elever. Vi ramte den smukkeste majdag og skolerne er så taknemmelige for dette arrangement.

Skolernes Motionsløb den 11. oktober blev det sidste skole o-løb i 2024. Arrangement blev afholdt for Lundskolen med stor succes. Der blev lavet baner for 135 elever i mellemtrinnet. Banerne havde sværhedsgrad alt efter årgang.

Arrangementet bød på et orienteringsløb i Lund og en specialbane på sportspladsen (GO40) og blev hvis vi selv skal sige det ganske vellykket! 😊



# GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36  
8700 HORSENS  
75625477

[WWW.GULDSMEDLIND.DK](http://WWW.GULDSMEDLIND.DK)

# Projekt Dåseringe



Flere af jer har måske tænkt, hvorfor ligger der dåseringe i vindueskarmen i klubhuset, hvem samler på dem, hvad sker der med dåseringene, o.s.v.?

Her en lille forklaring!

Dåseringene i vindueskarmen i klubhuset (kun aluminiumringe fra øl og vand) bliver samlet af Tove & Peer Straarup, der samler dem til Sgt. Georgs Gilderne i Horsens. Herfra afleveres ringene til Projekt Dåseringes afdeling i Skanderborg, der omsætter ringene til kontanter. Kontanterne doneres hovedsageligt til et hospital i Chiang Mai, Thailand – Prothesis Foundation.

Af: Tove Straarup

Projekt Dåseringe yder hjælp til blandt andet benproteser og etablering af mobile klinikker i Thailand.

Donationerne bliver bragt til hospitalet for at sikre, at pengene ender det rigtige sted.

Vi har gennem de sidste par år oplevet, at en stor del af klubbens medlemmer (og deres familier) samler dåseringe til os, hvilket vi er taknemmelige for. Vi har afleveret ca. 15 kg videre.

En del bliver afleveret i vindueskarmen i klubhuset, og dejligt mange direkte til os når vi alligevel er i klubhuset. Vi har på nuværende tidspunkt afleveret ca. 15 kg til projektet.

Læs mere på [daaseringe.dk](http://daaseringe.dk).

Tove & Peer

## På cykeltur i Odsherred



Man kan vel godt kalde det en tradition, når det er tredje gang, vil jeg mene!

Så traditionen tro var jeg deltager i MTBO Camp sammen med de to sejeste piger, Runa Iversen og Anne Boje Rønning. Vi har tidligere været afsted sammen i Thy i 2021 og i Oksbøl/Fanø i 2023, begge gange med stor succes og fornøjelse.

Af: Mette Kokholm

Denne gang var destinationen Odsherred, et temmelig ubetrådt land fra min side. Nogen vil måske endda kalde det Udkantsdanmark? I MTBO-sammenhæng et ukendt område for alle, da alle kort var nytegnede, så der var store forventninger til eventen, og med et Veteran-VM senere på året i Danmark, var der også en forventning om relativt stor deltagelse fra udlandet.

MTBO Campen er et årlig træningsevent over fem dage, som i år var arrangeret af Allerød. Der var cirka 200 deltagere. Der køres sprint, mellemdistance, langdistance og ultra langdistance, og derimellem er der indlagt ekstra tekniske træninger.

Så der var nok at tage fat på, når man som jeg ikke rigtig har siddet så meget i sadlen siden sidste MTBO Camp. Men vejret lovede godt, og sønnen havde givet cyklen en overhaling, som en slags mors dag gave. Jeg havde lejet et hyggeligt sommerhus i Klint til os tre piger, vinen og lækkert mad var indkøbt, og selvfølgelig havde vi også strikketøj med. What's not to like!



Torsdag lagde vi ud med en lille sprint på 4,5 km. Der var kun cirka 7 km til stævnepladsen fra sommerhuset, så vi cyklede selvfølgelig dertil. Jeg vandt sprinten på næstsidste posten over Anne (Runa deltog ikke, da hun først kunne komme dagen efter). Så et ret pænt udlæg, synes jeg selv, som lovede godt for de næste dage. Tur/retur + sprint = cirka 25 km. Det blev

fejret med "årets første dyp" på stranden ved Klint, cirka 200 m fra sommerhuset. Helt fantastisk!

Fredag stod den på mellemdistance i Kørup. Nogen havde nævnt noget om bakker, men det glemte jeg alt om, da vi efter cirka 30 minutters kørsel nåede frem til stævnepladsen uden cykelhjelme og uden kortholder (begge dele lå fint på mit værelse i sommerhuset). Heldigvis er MTBO-folket et herligt folkefærd, og jeg kunne låne. Anne skulle starte først, men knækkede en skrue, da kortholderen skulle spændes fast, og igen måtte vi ud at låne.

Men vi kom begge afsted, og snart blev vi ramt af en teknisk svær bane og en masse kurver. Der slog min kondi og cykelteknik ikke helt til, og jeg måtte trække nogle gange undervejs. Godt brugt kom jeg i mål efter at have cyklet cirka 26 km og konstaterede forventeligt, at Anne havde slået mig. Det blev fejret med endnu et dyp i den sydlige ende af Sejrø Bugt ud for Kørup. Det gjorde godt, og vi var dermed klar til en teknisk træning sammen med Runa, som i mellemtiden var kommet frem. Efter endnu 10 km havde jeg fået nok for i dag. I alt cirka 35 km. Dagens flotte præstation blev fejret med endnu et dyp ved Klint Strand.

Lørdag skulle vi ud på langdistance i Lyngs. På papiret cirka 25 km. Belært af erfaring var kortholder, cykelsko og cykelhjelme blevet lagt i bilen aftenen forinden. Ikke mere glemt udstyr!

Min bagdel brokkede sig lidt, da jeg satte mig i sadlen og skulle køre de 5 km til starten, men det blev snart glemt, da jeg blev sendt afsted og skulle finde første post. Den drillede, og så var jeg allerede sat bagud af både Anne og Runa. Men det skulle ikke slå mig ud, for vejret var fortsat super godt, og jeg blev fortsat godt udfordret med at lægge vejvalg, holde styr på cykelteknik og trafikken også. Til stor glæde for mig var terrænet noget mere fladt, og jeg synes, jeg kom hæderligt igennem banen, men måtte dog konstatere, at jeg havde taget nogle lidt fjollede beslutninger undervejs, som gjorde, at jeg sammen med mit bom i starten brugte noget længere tid end de andre to. Men de var så søde, og de ventede på mig, og efter gennemgang af banen, vejvalg og stræktider var det tid til endnu et tiltrængt dyp i vandet ved Sejrø Bugt/Lyngs Badestrand.

Dagens kilometertal endte på 35 km inklusive de 5 km til start.

Søndagen kom hurtigt, og dermed tid til Ultralang distancen. Med lidt sommerfugle i maven tog vi afsted til Nykøbing Sj. og Anneberg Kulturpark, hvorfra masse starten skulle foregå.

Vi havde valgt Høker-distancen "Very Long" = 35 km på papiret. Jeg havde inden start ingen anelse om, hvordan jeg ville klare det, som nævnt var jeg jo ikke ligefrem trænet til denne begivenhed, så det virkede nok lidt uoverskueligt at skulle afsted med 5 kort og 30 poster.

Men afsted kom vi, og igen igen bommede jeg første posten, og blev sat af alle. Men det fjernede presset, og jeg kunne blot nyde, at jeg ikke havde andet for på denne dag end at nyde det hele: solen, naturen, motionen, Odsherred og at lave nogle gode vejvalg. Jeg havde en skøn tur, og lige pludselig var jeg ved post 28 – kun 2 poster tilbage – jeg blev helt høj, og resten af turen gik strålende.

I målet ventede mine søde veninder, som også havde haft en skøn dag på cyklen. Alle stræk blev gennemgået, vurderet og målt, men der var dog ingen tvivl om, at Runa havde vundet denne dag pænt overlegent. Hun er sej! Høkeren blev målt til cirka 55 km, kørt på 3 timer og 35 minutter.



Tilbage i sommerhuset fik vi koldskål og jordbær, og jeg pakkede mine ting sammen for så at blive kørt til færgen på Odden, så jeg kunne nå rettidigt hjem til Royal Run om mandagen 2. Pinsedag, hvor jeg skulle løbe 5 km med en anden veninde i Århus.

Wauw, sikke en ferie – hvor jeg, godt brugt i kroppen, mødte tirsdag på arbejde – men fuldt ladet op med energi.

Mette Kokholm

## DM Knockout sprint



Af: Susanne Thyssen

Kolding OK arrangerede i august DM Knockout-sprint, der blev afholdt for kun anden gang, første gang var sidste år i Hillerød. Man har lavet en forsøgsperiode på 3 år til at forme arrangementet og se om der er opbakning til denne form for konkurrence, som ellers kun har været praktiseret i forbindelse med VM i Sprint. Carsten og jeg deltog for første gang i år i Kolding og vidste ikke meget om konceptet, men tænkte det lød sjovt – og vi blev ikke skuffet, det var sprint på speed og virkelig intenst, sjovt og med stor underholdningsværdi. Banelægger Niels Dalgaard (H20) havde lagt mange kræfter i at lave gode baner.

Man løber i nogle anderledes klasseinddelinger end normalt, men stadig herre og damer for sig: yngste klasse er til og med 18 år, dernæst 19-44 år, 45-59 år og ældste klasse plus 60 år. I de klasser hvor der var mange tilmeldte, løb de både kvartfinale, semifinaler og finale, mens de klasser, der havde færre deltagere fik en semifinaler og en finale. For de løbere, der ikke gik videre efter kvart- eller semifinaler, blev der afholdt en B-finale, således alle løbere fik mulighed for mindst to sprintløb. Da man skal løbe flere løb, var banerne forkortede så vindertiderne var på 9-10 minutter for hvert gennemløb.

For ikke at lave et alt for langt og kompliceret indlæg, har jeg valgt kun at fortælle om D45-59 klassen. Vi var 12 kvinder tilmeldt, hvilket gav to semifinaler á 6 løbere, hvor de 3 hurtigste løbere fra hvert hold gik videre til en finale á 6 kvinder. De 6 kvinder der ikke gik videre, kunne vælge at løbe B-finalen. Vi løb 1,5 km med 11/10 poster i begge løb på kort i 1:3000 og ingen løse postbeskrivelser.

Inden første løb skulle samtlige deltagere være indskrevet i en karantænezone 1300 meter fra stævnepladsen/mål senest kl. 9.00 uanset starttidspunkt. Jeg var placeret i semifinaler hold 1 og skulle starte kl. 9.48, mens hold 2 skulle starte 3 minutter senere. I karantænezonen hvor også starten gik fra, fik vi udleveret et opvarmningskort over et opvarmningsområde. Det var forbudt at bevæge sig uden for området samt medbringe mobiltelefon, men der var toiletter og transport af overtøj.

Startproceduren var som vi kender det fra alle andre løb, med *fremkald 4 minutter før start*. Så kl. 9.44 stod vi 6 kvinder klar til fremkald, men så holdt ligheden også op. I *boksen 3 minutter før start* kom vi ind i et telt, hvor vi ikke måtte sige noget men skulle stille os foran en plade med et nummer på, jeg havde nummer 6. Vi skulle nu lave et "runners choice". Under pladen var der 3 kortudsnit med 3 forskellige baneforløb: bane A, bane B og bane C

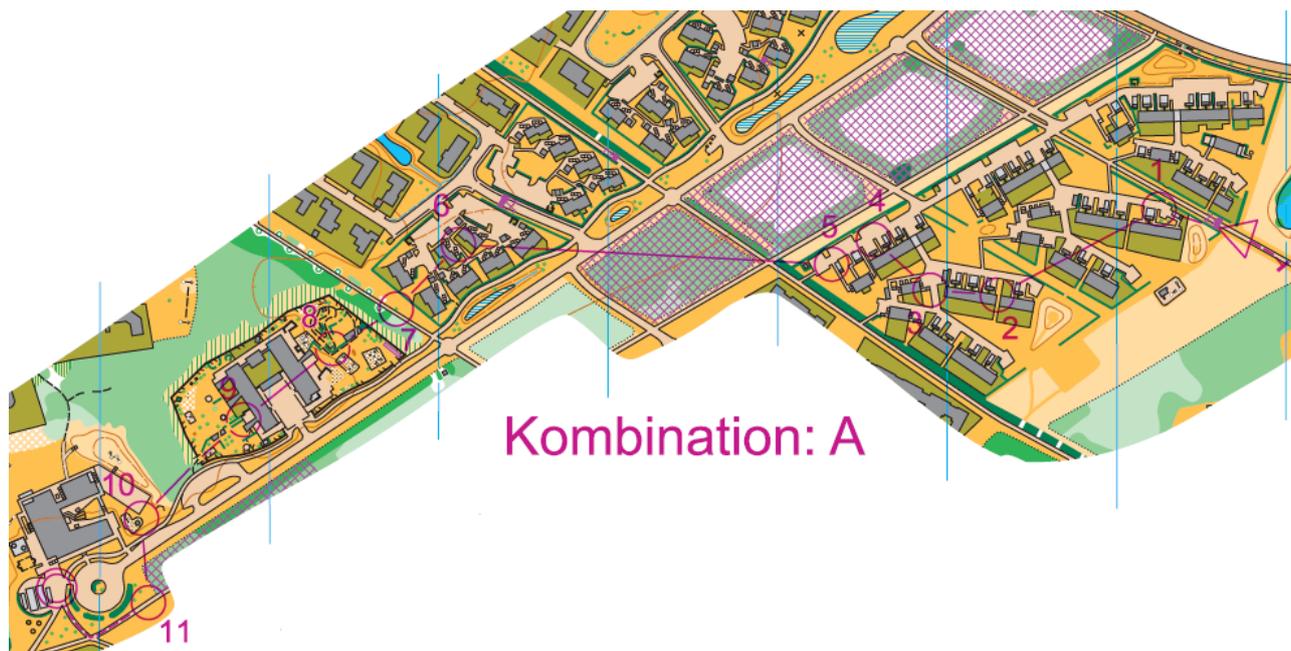


Baneforløbet bestod af 3 poster, og var et deludsnit af hele banen med i alt 11 poster. Vi fik nu 20 sekunder til at vælge, hvilket baneforløb vi helst ville løbe på en del af den samlede bane, men vidste ikke hvor på banen det kom. Resten af banen var ens. Spredningsmetoden bruges for at vi *ikke* bare skulle løbe det samme baneforløb alle sammen, ja med mindre vi alle tilfældigt valgte samme "runners choice".

Der blev snakket en del under opvarmningen, om hvilken taktik der var bedst til at foretage sit valg. Nogle mente, at det var bedst at bruge de 20 sekunder på, at kigge på alle tre udsnit og så vælge det man syntes så nemmest ud. Andre mente, det var bedst at beslutte sig på forhånd og så bruge tiden til, at kigge på vejvalg. Personligt brugte jeg den sidste taktik, da jeg tænkte, det ville give mest ro, men det er nok smag og behag, om man er til det ene frem for det andet. Jeg havde således på forhånd besluttet mig for at vælge bane A, og håbede så at det var et godt valg, og med tiltro til banelægger om 3 fair baneforløb.

I *boksen 2 minutter før start* blev vi kaldt ind enkeltvis og skulle pege på vores valg af bane. Vi måtte selvfølgelig hverken snakke eller kigge på kortet som vi hver især havde fået udleveret.

I *boksen 1 minut før start* skulle vi gå frem til startstregen og vente på startsignalet.



Som I kan se på min endelige bane, så var post 1 ens for os alle og angivet med starttrekant i deludsnittet, post 2, 3 og 4 var så forskellige (runners choice) og post 5 var igen ens for os alle og angivet med mål-signatur i deludsnittet. Resten af banen fra post 5 til mål var ens for alle. Læg mærke til de kunstige afspærringer (tyk pink streg med skravering bag) som er lavet for at gøre vejvalgene sværere og som selvfølgelig skal overholdes. Samtlige på mit hold overså den der ligger lige foran starttrekanten, både på kortet og den fysiske spærring (Ja jeg undrede mig også selv) og var dermed ved at foretage et forbudt vejvalg til post 1. Vagten stoppede os og vi skulle vende om og løbe tilbage til start og foretage korrekt vejvalg. Hvis man vender om og løber tilbage af samme rute og dermed ikke opnår en fordel men kun en ulempe i form af et tidstab bliver man ikke disket.

Vi foretog alle det samme vejvalg til post 1 men løberen der havde ført da vi løb ud i det forbudte vejvalg panikkede lidt over at hun nu var bagerst (det var ikke mig) og opdagede ikke vi overgik til "runners choice" så hun fulgte med mig over til min post 2 som hun så *ikke* skulle have og var dermed meget tæt på at lave et knockout på sig selv. Hun nåede lige i finalen med et godt løb derfra og et spurtopgør.

Strækningen post 5 til 6 drillede de fleste pga. de to vejspærringer der gjorde det svært at se et godt vejvalg. Selv så jeg ikke vejvalget hvor man løber nord-vest mellem de skraverede områder op til den første spærring og ind gennem boligerne, videre nord om hækken og så

tager post 6 bagfra. I stedet kom jeg til at løbe ad stien syd-vest og halvt rundt om det skraverede område og kunne ikke rigtig se hvordan jeg skulle komme ind til posten. Fik først sent øje på den lille sti der går gennem hækken nord for den lille aflange sø syd for post 6. Lige i passagen gennem hækken møder jeg den førende løber der er på vej til post 7. Jeg får hende løbet op ved post 9 og tager teten til mål og var glad for at komme i finalen.

Efter en kort pause var det nu tid til at indfinde sig i karantænezonen for finaleløbet. Området var på stævnepladsen men bag om bygningerne så man ikke kunne følge med i de andre klasser, eller se starten. Reglerne var som ved første gennemløb og igen skulle D 45-59 vente en rum tid, da indskrivningen var senest kl. 10.25 og vores start først var kl. 12.00. Det var på forhånd ikke oplyst om der ville være "runners choice" ved alle løbene, så det ville vi først få oplyst i startboksen.

Der var ingen gaflinger på finaleløbet. Til gengæld var der kortvend, hvilket var ved at snyde mig samt masser af kunstige spærringer der gjorde orienteringen svær. Igen var ingen af os særlige kvikke til post 1 og overså det gode vejvalg nord om afspærringerne og forbi post 5, men bare man får alle med i vejvalget er intet tabt. Det var vildt intenst og der var næsten samling på tropperne helt til post 5, som jeg klipper først. Der var desværre også kortvend ved post 5 hvilket jeg overså og begyndte at orienterer til post 1, opdagede det da de andre ikke løb med, vendte kortet og vendte om og satte efter de andre, men det var svært at nå dem. Løbet rakte til en 4. plads.

Kortet herunder fra finalen er vist uden kortvend ved post 5.



Carsten kom desværre ikke videre til finalen, da han lavede et knockout på sig selv med et dårligt vejvalg, men til trods synes vi det var et fedt arrangement, hvor vi efter vores egne løb kunne følge med i elitens finaleløb, der var spændende tilrettelagt, så man kunne følge de skiftende placeringer undervejs i løbene.

Knockout-sprint afholdes næste år igen i Jylland ifølge O-service, kom og vær med, det er underholdende, intenst og ikke så kompliceret som det kan lyde med "runners choice", man skal bare følge starts-personalets anvisninger. Men vigtigst af alt så husk det kun for sjov, det er ok at dumme sig, specielt hvis man husker at grine af sig selv.

## Præcisions-orientering (Præ-O)



Af: Anne Antonsen

Den 26. oktober, drog Jonas, Anette, Irene og jeg til præ-o i Silkeborg.

Lidet vidste vi, at det var et reelt DM vi havde meldt os til. Ingen af os, havde prøvet præcisions orientering før, og vi blev noget overrasket over, at man ikke engang skulle løbe.

Vi fik en meget grundig introduktion, da vi formentligt ikke blev set som konkurrenter, og vi gik spændt op til startkøen.

Præ-o gik ud på, at vi skulle starte ved en tidspost, hvor vi blev sat i en stol, med kik til 6 poster. Vi fik herefter udleveret 3 kortudsnit, med 1 post på hver, og da tiden gik i gang, måtte vi kigge på kortene. Nord var denne dag bagud, og dette kunne gøre det ekstra svært på postdefinitionerne. Det var en sjov disciplin, og man skulle tænke meget hurtigt.



Da dette var gjort, skulle man ud på en 2.5 km gåtur, med et kort i hånden. På ruten var der 22 stationer, hvor der var imellem 1-4 poster, hvor man skulle finde den rigtige, ud fra kortet og postdefinitionerne. Man kunne også vælge at ingen af posterne var rigtige.

Her skulle man virkelig læse sig ind på kortet, højdekurver og tætheder. Det var virkelig lærerigt, udfordrende og sjovt. En meget anderledes måde, at gå til orienteringsløb på. Efter 2 timer, var vi alle kommet godt igennem, og vi var spændte på resultatet. Vi afholdt vores eget interne klubløb, og Irene løb med sejren, og vandt en pose slik.

Vi fik alle 4 et flot resultat i en meget anderledes og udfordrende disciplin, og jeg tror næsten med sikkerhed jeg kan sige, at det ikke er sidste gang vi skal afsted til præ-o ☺

# **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**

# Royal Run lander i Horsens 2025



Af: Thomas H. Kokholm

Royal Run er kendt for at være mere end blot et motionsløb. Det er en folkefest, hvor deltagerne kan vælge 3 forskellige distancer, og hvor alle – fra begyndere til erfarne løbere – har mulighed for at være med. I Horsens forventer jeg, at foruden de tilmeldte deltagere, at byen vil være fyldt med alle dem som hepper på deres familier, venner, og som blot møder frem for at opleve en motionsfolkefest med masser af kulturelle arrangementer.

Det er nemlig et særligt kendetegn ved Royal Run: den brede aldersgruppe blandt deltagerne. Børn, unge, voksne og ældre deltager side om side, og det bliver en dag, hvor generationer kan opleve glæden ved motion sammen.

Horsens og især Horsens Kommune har på mange måder oplevet en stærk transformation - hvor byen i løbet af de seneste 25 år har gennemgået en enestående udvikling fra fængselsby til kultur- og oplevelsesby.

## Hvorfor Horsens i 2025?

Hvordan sikrer man sig at Royal Run kommer til vores by? Ja det handler i bund og grund om at vise mod, ambitioner og så det kræver fuld opbakning fra det politiske niveau. Jeg startede med et give Peter Sørensen, borgmester, et telefonopkald for at finde den rette vej til fælles interesse - og ja resultatet er nu kendt.

At Royal Run er mere end et motionsløb giver sig udtryk ved de særlige kendetegn. Erfaringerne siden 2018 er at deltagere sætter farten ned sammenlignet med andre løb - for netop at kunne opleve alt det der sker langs ruten.

En underliggende ambition fra min side er at vise foreningslivet frem, men i særdeleshed Horsens Orienteringsklub, som en klub der ønsker at være et stærkt motionstilbud til alle, og at vi med erfaringerne fra Beringstafetten og andre



store orienteringsløb kan give endnu flere en god motionsoplevelse - og måske det leder nogen fra veje og stier ud i skoven.

## **Sker der mere end blot løbet den 2. pinsedag?**

Frem mod den 9. juni næste år kommer der til at ske mange ting. Optakten til 2. pinsedag kan reelt deles op i to dele: sammen med de andre fire Royal Run værtsbyer er der skitseret 5 begivenheder fra januar til maj måned, med det mål at skabe små boost - man kan kalde det fortræning.

Den anden del skal vi som klub og andre foreninger sætte rammerne omkring - de såkaldte Side Runs, hvor vi i en længere periode kan skabe store og små begivenheder og give de motionsuvante muligheden for at mødes for at vandre og gå - fokus er fællesskab.

## **2. Pinsedag**

For at løse en opgave omkring Royal Run er mange personer involveret, men isoleret set er min og klubbens opgave, at sikre afviklingen af løbsdelen, og det betyder alt fra start til mål på de tre distancer: 1 mile, 5 og 10 km. Dermed skal vi bemande og guide deltagere afsted i startblokke, dele væske ud på de definerede væskeposter flere steder i byen, heppe alle de sidste meter over målstregen og at give medaljer, forplejning og væske i mål samt guide deltagerne helt igennem målslusen. Uden at kunne afsløre ruterne - de bliver nemlig først offentliggjort til april, er store dele af byen påvirket af løbet.

## **TV 2 er på i 9 timer**

Har man fulgt med de øvrige år så har man måske bemærket den massive TV dækning, og forventningen er også at der bliver sat fuld fokus på Horsens og ud til alle som følger med hjemmefra. Hele 9 timer forventes der at blive vist Royal Run.

## **Salget af startnumre satte rekord i Horsens**

15.000 startnumre blev solgt på rekordtid, og selv om jeg godt fornemmede og forventede stor opbakning, er det alligevel en rigtig stor fornøjelse at opleve så kraftigt et tilløb. Det skaber et naturligt pres på den opgave der ligger foran, nemlig det at alt skal være perfekt. Deltagere og deres familier, og alle fra Horsens og omegn der møder frem til byen denne 2.

pinsedag har store forventninger - og dem skal vi efterleve og overraske positivt.

## Hjælper er også en folkeoplevelse

Der er mange ting at glæde sig til i pinseweekenden, hvor byen er tæt pakket med arrangementer allerede fra torsdag, en stor surprise lørdag og så en folkemotionsfest mandag.

Så kom og vær med og vær stolt på dine egne og klubbens vegne, så vi kan danne rammen omkring selve løbedelen til en uforglemmelig dag i Horsens.

## Slutteligt - kommer Kong Frederik?

Hvor meget jeg end gerne ville vide det, så må jeg blot krydse alt hvad krydset kan, og så forsøge mig med telepati.



# Vigtige datoer

## ▲ Tirsdag d. 3. december:

Supertirsdag med reception for Camilla Søgaard, verdensmester i MTBO

Efter træningen fejrer vi Camilla Søgaard med en reception, tilmelding til receptionen til [irene@cfm.dk](mailto:irene@cfm.dk)

## ▲ Lørdag d. 14. december:

Fidusløb/ Træningsløb.

Efter løbet vil der være gløgg og æbleskiver, overrækkelse af pokaler til klubmestre og julebanko med gode præmier. Tilmelding til gløgg og æbleskiver til [annette.g.kjeldsen@gmail.com](mailto:annette.g.kjeldsen@gmail.com)

## ▲ Tirsdag d. 31. december Nytårsløbet

I Horsens løber vi nytåret ind. Med start og mål fra Forum Horsens løber vi orienteringsløb i byen med distancer fra ca. 5 til 12 km.

## ▲ Lørdag d. 4. januar 2025

Åbent hus orienteringsløb for alle fra klubhuset

Det første lørdagsløb i serien af lørdagsløb fra klubhuset hvor vi løber orienteringsløb i Åbjergskoven, efter løbet er der hygge, varm kakao og hjemmebagte boller i klubhuset.

En rigtig god lejlighed til at tage din omgangskreds med til orienteringsløb.

## ▲ Søndag d. 26. januar 2025

Horsens OK inviterer til vinterlangdistanceløb i Isenbjerg.

Der vil være distancer fra godt 3 km op til 15/20 km, så det er ikke kun langdistance løb.

En del af overskuddet går til Nordkredsens Venner, som støtter ungdomsarbejdet i nordkredsen.

▲ **Torsdag d. 6. marts**

Klubmesterskab i natløb løbes til Night Champ løbet i Store Lyngdal.

▲ **Fredag til søndag d. 14. - 16. marts**

Klubtur til Nordjysk 2 dages med løb i Vester Thorup.

Arrangør: Karen Sieg

▲ **Søndag d. 13. april**

Horsens OK arrangerer divisionsmatch i Palsgård.

Stævneleder Allan Skouboe

▲ **Torsdag til lørdag d. 17. - 19. april**

Påskeløb ved Vingsted Frederikshåb v. Billund.

Danmarks største orienteringsløb med baner og klasser til alle.

Det er sidste påskeløb, hvor vi kan samle erfaringer inden vi selv skal arrangere i 2026.

Karen Sieg arrangerer klubeftermiddag og aften med fællesspisning og kortsnak langfredag efter løbet.

▲ **Lørdag til søndag d. 10. - 11. maj**

Divisionsmatch med klubtur, divisionsmatchen løbes 11. maj i Kompedal.

Vi skal løbe for klubben i 1. division. Divisionsmatcherne er et samlingspunkt for hele klubben, hvor vi igen håbe at kunne stille over 100 deltagere.

# 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 