UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

54. årgang / nr. 273/ september 2025

Hilsen fra redaktøren

Så er vi i gang igen efter en skøn sommerferie, hvor det heldigvis har været muligt at holde o-løbs-formen lidt ved lige, da ungdomsløberne har arrangeret o-løb som sommerferieaktivitet sammen med Horsens Kommune. Det har også fået flere nye familier ud at prøve vores fantastiske sport. Forhåbentligt betyder det nye ansigter til tirsdags- og torsdags-træningerne 😊

Kontakt

Ansvarshavende chefredaktør:

Agnete Viuff

agneteviuff@gmail.com

Forsidebillede:

Medaljehøsten ved Jysk Fynske Mesterskaber (JFM) i Frøslev d. 16.-17. august. Her hentede Horsens Orienteringsklub intet mindre end 32 medaljer fordelt på både stafet og langdistance.

Næste klubblad udkommer i november 2025

Indholdsfortegnelse

Vi skal til DM for klubhold	3
Intervaltræning med godt humør!	0
Formanden har ordet	1
Nyt fra Træningsudvalget	5
Hilsen fra klublivsudvalget og DOF's klublivsudvalg	7
Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget	10
25-års jubilæum for veteranerne	12
Nyt fra Skovfræserne	13
Velkommen og farvel	15
Horsens OK afholder Påskeløb 2026	17
Nyt fra og om skoven	19
Royal Run i Horsens: Jeg havde en FEST!	21
Beretning fra Thylegene i Tranum Klitplantage 2025	23
Verdens første O-løb i banancykling	25
Mit første DM	27
Hallands 3-dages – en skøn orienterings-oplevelse i det svenske	30
EYOC 2025 – Tjekkiet	33
Orienteringsløb som sommerferieaktivitet	36
Den fedeste orienteringssommerlejr!	38
Gammelt kort, ny vinder — Wild Midt West 2025	39
Vigtige datoer	43

Vi skal til DM for klubhold

Af: Britta Ank Pedersen

Horsens Orienteringsklub har endnu en gang kvalificeret sig til de danske mesterskaber for klubhold, DM Hold.

Kvalifikationen er sikret ved to flotte løb i Kompedal i maj og senest i Stråsø 31. august. Begge gange er vi blevet nr. 2 efter Silkeborg OK, men foran OK Pan Aarhus og Mariager Fjord OK. Dermed stempler vi ind til DM, hvor det er de to bedste hold fra kredsen, der får lov at deltage.

Til DM skal vi igen løbe mod Silkeborg OK fra Nordkredsen samt FIF Hillerød Orientering og Søllerød OK fra Østkredsen og OK Snab Vejle og Kolding OK fra Sydkredsen.

DM Hold løbes 28. september i Kærgård Plantage ved den jyske vestkyst nord for Blåvand, og alle Horsens OK-medlemmer opfordres til at melde sig til. Et godt resultat kræver et stort og bredt sammensat hold, så der er brug for alle – både erfarne og nye løbere i alle aldre.

Sidst vi var til DM for klubhold, i 2023, var vi 117 tilmeldte, og vi kom hjem med en sølvmedalje. Vil du være med til at gentage succesen? Så meld dig til DM Hold i Kærgård 28. september. Frist 19. september, men meget gerne før!

Opbakning og disciplin skal der til 😊

Ved de to kvalifikationsmatcher i divisionsturneringen i år har i alt 117 forskellige klubmedlemmer været med. 91 var tilmeldt løbet i Kompedal i maj og 94 til løbet i Stråsø i august.

Vi har brug for alle og flere til for at få et godt resultat til DM Hold.

Når vi har klaret os godt i turneringen – både i år indtil videre og de gange, vi har været med til DM Hold, er det dels på grund af den store opbakning fra klubbens medlemmer, dels takket være medlemmernes høje disciplin. Det er meget få Horsens-løbere, der står på resultatlisten som "Ikke startet" eller "Udgået". Tak for det – det er forudsætningen for, at vi kan få succes ved løbene.

Fire gange tidligere inden for de seneste otte år, har Horsens OK kvalificeret sig til DM Hold, og hver gang er vi kommet hjem med medalje. Medaljerne har fordelt sig således:

2017 i Finderup:

- OK Pan Aarhus, guld
- **Horsens OK, sølv**
- Søllerød OK, bronze

2019 i Als Nørreskov:

- OK Pan Aarhus, guld
- **Horsens OK, sølv**
- Søllerød OK, bronze

2021 i Klinteskoven på Møn:

- FIF Hillerød, guld
- Søllerød OK, sølv
- **Horsens OK, bronze**

2023 i Broddingbjerg:

- Silkeborg OK, guld
- **Horsens OK, sølv**
- OK Snab, bronze

Kom med til DM Hold i Kærgård 28. september og vær med til at kæmpe for endnu en medalje til Horsens Orienteringsklub. Se indbydelsen på løbets hjemmeside, og meld dig til via O-Service.

Klubben betaler løbsafgiften, og der er gratis bus fra klubhuset med afgang kl. 07.45 på løbsdagen. Der er morgenbrød og kaffe/te/juice til alle i bussen. Skriv BUS ved din tilmelding i O-Service, hvis du vil reservere en plads.

Bemærk: Til DM Hold er skygning **kun** tilladt i klasserne Begynder, D10, D12B, H10 og H12B. Løbere, der har brug for skygge, skal derfor tilmeldes én af disse klasser.

Horsens OK havde klubhund med til divisionsmatchen i Stråsø 😊

Demonstration af EMIT-systemet til nye og nyere løbere ved divisionsmatchen i Stråsø.

Jonathan Hyldgaard (til venstre) deltog efter kun få træninger i sit første orienteringsstævne, og han vandt H12B og sikrede 3x1 point til Horsens OK.

Roar Amundsen havde også debut som divisionsmatchløber, og han fik 2+1+1 point i H45B.

Mikkeline Korsholm er ved at være en erfaren løber! Hun klarede sig flot i D12 og fik 4+4+3 point.

Til løbet i Kærgård løbes med SportIdent, som vi kender det fra vores egne træninger.

Intervaltræning med godt humør!

Af: Elise Utzen

Torsdag aften er der blevet et fast træningstilbud – der mødes vi nemlig til intervaltræning i klubben. Som trænere står vi to klar til at byde velkommen, og vi kan love masser af grin og god energi undervejs.

Intervaltræning lyder måske hårdt – og ja, vi får pulsen op! – men der er mange fordele:

- **Hurtigere fremgang:** Intervaller booster både fart og kondition på kortere tid end almindelig jog.
- **Mere overskud i skoven:** Når du træner korte, intensive perioder, bliver det lettere at holde tempoet oppe, selv i krævende terræn.
- **Fællesskab og motivation:** Vi løber sammen, på rundstrækninger, så alle mødes undervejs – uanset tempo.

Programmet er varieret med alt fra bakkeintervaller til pyramider og Cooper-test, så der er både udfordringer og mulighed for at følge sin egen udvikling. Og bare rolig: Vi tilpasser altid, så alle kan være med, uanset niveau.

Træningen starter kl. 17.30 fra klubhuset med fælles opvarmning, hvorefter vi går i gang med intervallerne på skovstierne. Når mørket falder på, finder pandelamperne frem, og vi slutter af med lidt stabilitetstræning og udstrækning.

Vi glæder os til en efterårssæson med masser af fart, sved på panden – og smil på læben. Kom og vær med – vi lover, det bliver sjovt og effektivt!

Formanden har ordet

Af: Mads Mikkelsen

Vi er i DM Hold finalen

Vi gjorde det igen, vi sikrede os en 2. plads i nordkredsen og har dermed kvalificeret os til DM Hold finalen den 28. september i Kærgård Plantage.

Vi har både i foråret og i sensommeren taget sikre sejre over både OK Pan Aarhus og Mariager Fjord OK, mens vi ikke kunne gøre noget ved Silkeborg OK. Det er bestemt ikke en selvfølgelig at vi kan slå OK Pan Aarhus, der på papiret er en større klub med flere landsholdsløbere, men vi er bedre til at samle holdet og det er jeg i al beskedenhed stolt af. Vi formår at motivere både nye, nyere og erfarne medlemmer til at komme med til orienteringsløb og bruge det meste af en søndag til at løbe for fællesskabet i klubben og egen fornøjelse!

Divisionsreglerne er indrettet sådan at der er brug for alle, nye og erfarne, unge og ældre og alle dem midt i mellem for der er baner til alle niveauer.

Nu er vi kommet i finalen og ambitionen er at vi skal vinde en medalje!

Det kræver at vi igen kan stille fuldt hold, jeg håber at vi kan samle flere end de 122 løbere vi var i Viborg for 2 år siden, da vi sidst var i finalen! - ellers er der 5 andre klubber, der står klar til at tage medaljerne.

Så skynd dig ind og meld jer til o-service. Irene har skrevet en vejledning til tilmeldingen, se den her: Sådan tilmelder du dig divisionsfinalen! – HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Tag med til DM Hold, løb et orienteringsløb for fællesskabet, i et super spændende terræn, det bliver sjovt!

Royal Run d. 9. juni

Horsens Orienteringsklub stillede med godt 160 frivillige til at arrangere Royal Run d. 9. juni 2025.

Opgaven lød på at få arrangementet til at fungere og møde løbere og tilskuere med et smil 🙂

Det syntes jeg vi lykkedes med!

En særlig tak til vores stævne- og funktionsledere:

- klubbens stævneleder: Thomas Herbert Kokholm
- frivilligkoordinator og ruteansvarlig: Johannes Poulsen
- startansvarlig: Flemming Thyssen
- målansvarlig: Peer Straarup

Det blev et kanon flot arrangement!

Jeg syntes vi kan være stolte af at have arrangeret Royal Run sammen med Horsens Kommune, Royal Run organisationen og alle de andre frivillige fra byens klubber og foreninger. Jeg er især stolt over at det lykkedes at stille med så mange frivillige fra klubben, klubbens egne medlemmer, men også klubmedlemmers familie og naboer. Det styrker klubben, når vi kan præstere sammen.

Tak for indsatsen👏

Beringsstafetten d. 26. august

Noget andet vi kan være stolte af er at vi sammen med Atlética arrangerer Beringsstafetten. I år var der udsolgt og deltagerrekord til løbet. Det betød at der var omkring 4.100 deltagere i alt fordelt på stafetløb og walk. Dvs. faktisk en stor fremgang ift. sidste års 3.500 deltagere.

Det er virkelig flot og må betyde at vi gør noget rigtigt med at arrangere Beringsstafetten.

En særlig tak til Martin Lervad Lundø, som er formand for løbsstyregruppen, resten af styregruppen og de mange andre hjælpere.

Rekruttering – 22 nye medlemmer i 2025

Ungdomsafdelingen har i sommerferien gennemført 5 rekrutteringsløb med tilskud fra Horsens Kommunes pulje til sommerferieaktiviteter. I år brugte vi annoncering på Facebook for at skabe opmærksomhed om løbene og der var generelt en noget bedre opbakning end de andre år, så annonceringen må have virket.

Sidste løb var lørdag d. 9. august, dvs. lige før skolestart, hvor Tina Kronborg Vallentin stod i spidsen for at arrangere o-løb med efterfølgende bålhygge med pølser og snobrød. Der var i alt 35 deltagere, heraf 32 nye og det bedste af det hele er at nogen af dem allerede har meldt sig ind i klubben.

Trods sensommerens fremgang, er vi stadig et stykke fra målet om 40 nye medlemmer hvert år, så I opfordres til at tage jeres kammerat, kollega, nabo, familie eller en anden i kender med til orienteringsløb. Vi har masser af forskellige hold, hvor vi tager godt imod de nye medlemmer. For de yngste har vi skovfræserne, som er de 5 – 8 årige. Om tirsdagen har vi tre ungdomshold fra ca. 8 år og ældre og et hold for voksne, hvert hold med dygtige trænere, der er klar til at tage imod og sætte de nye i gang med orienteringsløb.

Hvis du har en god idé til rekruttering af nye medlemmer, skal du endelig sige til!

Højt aktivitetsniveau

Vi er en klub med et virkelig højt aktivitetsniveau. Det er fedt at der er så mange aktiviteter i klubben, der ligger energi og engagement i alle aktiviteter, som bidrager til klubbens fællesskab. Man bliver helt forpustet af de mange aktiviteter, som spænder bredt fra skovfræsere til veteraner, over Thylege, klubaftener, klubture landsholdsdeltagelse med flotte præstationer og to sølvmedaljer vundet af Camilla Søgaard til VM i MTBO. Du kan læse om de mange aktiviteter her i klubbladet, god læsning!

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen

madsmikkelsen@yahoo.dk

Nyt fra Træningsudvalget

Af: Tommy Jakobsen

Divisionsturneringen.

I Horsens Orienteringsklub kan vi noget med de ulige år. I 2017, 2019, 2021 og 2023 kvalificerede vi os til DM-hold finalen og nu gjorde vi det knageme igen i 2025. Det er rigtig flot og nu bliver det jo spændende, hvad vi kan drive det til i finalen. Britta Ank Pedersen fortæller meget mere om alt dette andet sted i bladet her.

Træningsløbene i 2025

Vi er i den glædelige situation, at vi har arrangører til alle årets resterende løb og vi har også undgået aflysninger i foråret. Det skyldes overvejende, at I har været flittige til at melde jer som arrangører, men også at et par af vore træningsløb i efteråret, faktisk arrangeres af naboklubber. Det drejer sig om Hundsø 1/11 og Palsgård 15/11. Jeg forestiller mig, at det er et samarbejde som vi blot vil udvide i de kommende år.

Orienteringssporten er storforbruger af frivillige og jeg skal indrømme, at jeg var noget nervøs for at skulle konkurrere med Royal Run 2025 om frivillighed. Min nervøsitet var helt ubegrundet. Alle I gode mennesker i Horsens OK steppede op og håndterede både det store royale arrangement og de mere daglige opgaver i klubben. Tak for det og jeg håber at I vil gentage offervilligheden igen i 2026, hvor Påskeløbet helt sikkert vil kræve mange kræfter.

Klubmesterskab 2025

Årets klubmesterskab afvikles søndag den 21. september ved OK Gorms løb i Hastrup Plantage mellem Nørre Snede og Brande.

Indbydelsen til mesterskabet ligger på klubbens hjemmeside og her fremgår det, at der er tilmelding i de sædvanlige mesterskabsklasser, men også at vi i år har 4 helt nye klasser. For at understøtte arbejdet med at tiltrække nye medlemmer og nye konkurrenceløbere tilbyder vi derfor de nye i sporten klasserne D-mellemsvær, H-mellemsvær, D-let og H-let. Betingelserne for deltagelse i disse klasser kan læses i indbydelsen.

Vi håber at rigtig mange vil tage godt imod dette initiativ. Der tilmelding via O-Service senest fredag 12. september.

Voksenholdet

Voksenholdet fortsætter i efteråret med træning hver tirsdag fra kl. 17.30 i samme skove som ungdomstræningen. Trænerteamet består fortsat af Hans Jørgen Vad, Rikke Holm, Elise Keller og Per Mønster og de mødes hver tirsdag af en stor flok ivrige træningsdeltagere i alle aldre og på alle niveauer.

Vi er mange til voksentræningen, men der er plads til flere. Kom og vær med - jeg kan garantere jer for, at det er både lærerigt og rigtig sjovt.

Træningsudvalget ønsker alle en rigtig god efterårssæson - og husk nu at tilmelde jer DM-hold finalen!

Hilsen fra klublivsudvalget og DOF's klublivsudvalg

Af: Annette Groth Kjeldsen

Tak for fællesskabet.

Vi er utrolig glade for at opleve, hvordan klubbens medlemmer bakker op om de mange tiltag, der bliver sat i gang. Det er netop jeres engagement og deltagelse, der gør en forskel. Det sociale liv i klubben er fundament for, at vi sammen kan løfte klubben og skabe et miljø, hvor alle føler sig velkommen og har et naturligt tilhørsforhold.

Tak fordi i er med til at gøre klubben til et sted, hvor fællesskab, glæde og udvikling går hånd i hånd.

Med det sagt kan jeg her remse op de forskellige sociale tiltag i klubben i efteråret 😊

Super tirsdag:

Som altid vil jeg fremhæve vores månedlige aften hvor vi spiser sammen 😊

I dag (02.09.25) takker vi hinanden for den kæmpe store og flotte indsats der blev lagt til royal run. SÅDAN, siger jeg bare. Vi fejre også medaljetagerne til JFM stafet og DM, endnu mere SÅDAN.

Seje familien Lundø laver maden.

De næste super tirsdage er : 07. oktober (Kok: Mette K.), 4. november (Kok: Trine, Henning og Dorte) og 2. december (flæskestegsholdet Elin, Troels, Lene og Hennning)

Torsdags træning:

Jeg vil gerne slå et slag for torsdagstræning, som er hver torsdag fra klubhuset fra 17.30 til 18.30

👉 *Intervaltræning med de bedste trænere!*

Alle kan være med – vi har deltagere i alle aldre, og træningen tilpasses dit niveau. Kom som du er – gå hjem med masser af energi! 💥

Klubmesterskab 21. September :

Kom og løb med i årets klubmesterskab. Her løber du imod / med dine klubkammerater. I bestræbelserne på at involvere nye og urutinerede løbere i mesterskaberne, har vi udvidet med 4 nye klasser: D-let, H-let, D-mellemsvær og H-mellemsvær. Læs mere lige her: https://horsensok.dk/wp-content/uploads/2025/08/Klubmesterskab-2025-Dag.pdf

Klubaften 25. September VI HAR BRUG FOR ALLE 😊

Vi inviterer alle klubbens medlemmer til klubaften torsdag d. 25. september kl. 19.00 i klubhuset. Vi har lagt klubaftenen på en torsdag lige efter voksenholdets torsdagstræning, fordi vi rigtig gerne vil snakke med nyere medlemmer om kommunikation, klubliv og orienteringsløb.
Hvad mangler nye medlemmer? og hvad kan vi gøre bedre som klub?

Årets efterårstur til Sverige, 15. til 19. Oktober

Klubtur er for alle og Horsens orienteringsklub laver bare de bedste ture 😊 Så kom og brug din efterårsferie på den bedste måde.

Læs mere her : https://horsensok.dk/arkiver/26980

Juletur til det nordjyske:

Den succesfulde juletur til det nordjyske gentager sig i år igen. Fra d. 28.11.25 til d. 30.11.25. Invitation følger på hjemmesiden og Facebook 😊

Turen henvender sig til børn, unge og deres forældre og er et fantastisk afbræk fra den grå hverdag vi oplever i november. Fyldt med o-løb, og socialt sammenhold. Turen involverer blandt meget andet pakkespil og badetur, og er altid et hit iblandt børn såvel som voksne.

Julehyggedag i forbindelse med Fidusløbet 13.12.2025

Frank Krog og Thomas Emil var så seje, at de vandt sidste års fidusløb, og er dermed så heldige at lave dette års fidusløb. I den forbindelse vil i klublivsudvalget gentage sidste års julehygge. Planlægningen er fortsat i gang, og det er endnu ikke endeligt hvad dagen kommer ti at indeholde i år. Så snart vi har det på plads, sendes mere info ud på hjemmesiden og Facebook. Men sæt allerede nu dagen af til at mega julehygge med verdens bedste O-klub 🎄🎅🤶

Hilsen fra DOF's klubudvalg.

Når jeg ikke løber rundt i skovene, eller sidder til møde i bestyrelsen, sidder jeg til møde med Dansk orienteringsforbunds klubudvalg.

Klubudvalget arbejder med udviklingen af orienteringssporten ude i klubberne, både på kreds- og nationalt niveau.

I udvalget arbejder en god blanding af nye og mere erfarne.

Min hilsen her i bladet, er for at dele vores seneste "outcome". Et inspirationskatalog til dig som løbs- og stævnearrangør, der gerne vil appellere til en bredere deltagerkreds:

https://dof.dk/images/Uddannelse/Vaerd%20at%20overveje%20som%20staevnearrangor.pdf

Annette Kjeldsen 9

Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget

Af: Troels Nielsen

Sommeren synger på sidste vers, sommerferien er overstået, og de fleste er allerede godt i gang med efterårstræningen, som igen i år byder på et spændende og lærerigt program. Det giver anledning til at samle lidt op på aktiviteterne for ungdomsudvalget og Eliteudvalget.

Krista Lundø har været udtaget til EYOC (Junior EM) i Tjekkiet. Det var stærkt besatte konkurrencer, men hun havde nogle flotte løb. I langdistancen blev Krista nr. 12 ud af 94, løbere, i sprinten blev hun nr. 16 ud af 91 løbere, og på den afsluttende stafet var Krista med til at sikre en 4. plads til Danmark, kun 3 sekunder fra bronzemedaljen. Holdet lå længe til en 3. plads, men desværre havde Frankrig en meget hurtig sidstetur, som lige akkurat løb sig forbi den danske sidstetur. Krista løb førstetur på stafetten, og kom i mål som nr. 3, kun 35 sekunder efter den førende løber.

Årets sidste landsholdskonkurrence for ungdomsløberne er JEC (Junior European Cup) i Skotland, hvor Lukas Verhelst har mulighed for at blive udtaget. Stævnet bliver afviklet i begyndelsen af oktober.

Igen i år har der været afviklet ungdomssommerlejre, både for U1, U2 og junior. U1 havde et usædvanligt lavt deltagerantal, men Horsens OK var med, både på løbersiden og på leder/forældresiden. Vi håber på øget deltagelse næste år.

U2 havde samlet lejr for hele landet, som blev afholdt i nærheden er Uddevalla i Sverige. Her var der god tilslutning med samlet ca. 50 løbere, heraf 4 løbere fra Horsens. Løberne havde en god med hård uge i de svenske terræner og har meldt retur om en sjov og lærerig tur.

Juniorgruppen havde i år sat kursen mod Tjekkiet, hvilket var attraktivt for mange. Lejren blev “udsolgt” og havde venteliste. Dejligt med stor tilslutning, men lidt ærgerligt, at det var nødvendigt at sige nej til enkelte løbere. Lukas Verhelst deltog fra Horsens og havde en god uge med udfordrende orientering i de tjekkiske sandstensterræner.

-hvis I ikke selv har prøvet at løbe i sandstensterrænerne i Tjekkiet, så kan det anbefales at holde øje med muligheden. Det er imponerende.

JFM og JFM stafet er afviklet i Frøslev Plantage med flotte resultater og stor medaljehøst til ungdomsløberne fra Horsens OK.

I skrivende stund ser vi frem mod DM-weekenden i Tisvilde Hegn i næste weekend, hvor Horsens OKs ungdomsafdeling igen er godt repræsenteret, både i de individuelle konkurrencer og i stafetten, hvor vi stiller med 3 hold (D/H-43, D16 og H16)

Årets "minilandskamp", Kampen om Skagerrak blev afviklet i samme weekend som divisionsmatchen i Stråsø. Horsens havde 6 piger tilmeldt, som havde en sjov og udfordrende tur til Norge.

I løbet af sommerferien har klubbens ungdomsløbere stået i spidsen for at arrangere 5 sommerferieløb i samarbejde med Horsens Kommune. Løbene var godt besøgt, og flere af deltagerne fra sommerferieløbene er også begyndt at deltage i ungdomstræningen om tirsdagen.

Frem til efterårsferien er der planlagt tirsdagstræninger i skovene omkring Horsens, hvor ungdomstrænerne som sædvanligt står klar med lærerige træninger. Jeg vil opfordre alle til at bakke op om tirsdagstræningerne og få glæde af det store arbejde, som trænerne yder.

Mvh

Troels Nielsen

25-års jubilæum for veteranerne

Af: Trille Ditlevsen

38 veteraner fejrede 25-års jubilæum torsdag d 28/8.

Der var morgenkaffe, som altid og Ole havde sat poster i skoven til et kort, sjovt og overkommeligt løb.

Vinderne var Tove og Jørgen C se fotoet.

Kl. ca. 12 fik vi gæster dvs. formanden Mads Mikkelsen, idémanden Lars Sørensen og operasangeren Møller.

Der blev holdt lidt taler om grundideen for veteraner, der blev sunget og skålet. Derefter var der buffet og snakken gik.

Kun en har været med i alle 25 år, og det er Birthe Christensen.

Både Ole og Birthe har i mange år ydet en stor indsat i vores klub, både hvad angår banelægning, korttegning og sammenhold på klubben. Kæmpestor tak til dem!

Nyt fra Skovfræserne

Af: Agnete Viuff

Skovfræserne er i gang igen efter sommerferien og fik skudt efterårssæsonen i gang med et Smølfe-løb til børnene.

Heldigvis var der masser af børn der var med på at redde Smølferne efter den onde Gargamel havde taget dem til fange. Lige midt i vores skov!

Før sommerferien fik vi også afholdt et Safariløb hvor en masse sjove og eksotiske dyr havde gemt sig i junglen og på savannen. Det blev til en rigtig spændende safari rundt i Åbjergskoven.

Vi var selvfølgelig også med til det traditionsrige lagkageløb hvor Skovfræserne fik løbet efter ingredienser og bygger flotte lagkager sammen med de andre ungdomsløbere.

Senest var Skovfræserne med resten af klubben til både Beringsstafet og Divisionsmatch i Stråsø.

Næste gang er lørdag den 20. september hvor vi gentager succesen med LEGO-løb. Så hvis du elsker at bygge og være ude i skoven, så kom og vær med far kl. 10.30 til 12.00!

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?

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

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

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

www.loberen.dk

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus

LØBEREN - Alt i udstyr til løb

Velkommen og farvel

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

Velkommen til:

Navn	**Bopæl**	**Fødselsår**
Pernille Gold Barash	Horsens	1993
Klara Bay Kronow	Gedved	2003
Susanne Maul	Horsens	1966
Rakel Christensen Rasch	Horsens	2013
Anne Bindesbøl	Uldum	1986
Loke Bindesbøl	Uldum	2016
Lene Rhiger Hyldgaard	Horsens	1987
Jonathan Rhiger Hyldgaard	Horsens	2015
Josefine Rhiger Hyldgaard	Horsens	2018
Johannah Rhiger Hyldgaard	Horsens	2021
Kenneth Juel Zornow	Horsens	1987
Trine Juel Zornow	Horsens	1989
Cirkeline Juel Zornow	Horsens	2016

Marie Kørup	Horsens	2011

Farvel til:

Navn	**Bopæl**	**Fødselsår**
Anne Antonsen	Anne Antonsen	Anne Antonsen

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

Horsens OK afholder Påskeløb 2026

Af: Trine Ravn og Dorte Grinderslev

Skærtorsdag, Langfredag og Påske lørdag 2026 afholder Horsens OK 3-dages orienteringsløb for orienteringsklubber i Danmark, Tyskland, Norge og Sverige.

Det betyder, at du som medlem af klubben gerne må hjælpe med opgaver i forbindelse med løbene og løbe nogle af dagene.

1. etape, 2. april foregår i Lottrup skov. Skoven ligger i nærheden af Juelsminde og er en skov, det er 30 år siden, vi sidst har kunne løbe i. Den er meget kuperet med åbne områder, som er nemme at løbe i.

2. etape, 3. april foregår i Velling Snabegaard skovene. Det er en spændende og svær skov, som også er meget kuperet.

3.etape, 4. april foregår i Børgelund skov. Det er et godt skovområde at slutte af med. 2. og 3. etape skovene ligger tæt på Vrads, som ligger 30 km vest for Horsens.

Alle funktionslederne er på plads, se listen nedenfor, og flere af jer medlemmer er allerede blevet spurgt, om I vil være hjælper. Vi har dog brug for flere hjælpere, se mulighederne nedenfor. Som hjælper får du en padeljacket og en regnjakke med klubbens logo på.

Stævnelederne Frank og Lars holdt informationsmøde for alle funktionslederne, hvor skovene blev præsenteret.

Er du hjælper til Påskeløbene, er du ikke udelukket fra at løbe orienteringsløb i påskeugen. Klubben afholder nemlig også "fortræning". Det betyder, at du mandag 30. marts kan løbe i Bjerre skov og tirsdag 31. marts kan løbe i Palsgård skov. Derudover afholder klubben traditionen tro indendørs sprint på VIA Horsens 1. april 2026.

Der er brug for hjælp til disse funktioner:

Start, Mål, IT og Resultater, Parkering, Materiel og Stævneplads, Børneaktiviteter, Stævnekontor, Kiosk.

Meld dig til en af disse opgaver via NemTilmelding: https://horsensok.nemtilmeld.dk/15/

Har du allerede sagt ja til at være hjælper, vil vi også gerne have dig til at registrere det på ovenstående link.

Følg Påskeløbet på Facebook (“Påskeløb i Danmark”) og via link på klubbens hjemmeside.

Nyt fra og om skoven

Af: Lars Sørensen

Opgaven med løbstilladelser og terminslisten er nu overtaget af Tommy og undertegnede. Jeg er registreret som skovkontakt og søger skovtilladelserne.

Urørt skov har ramt de fleste af vores statsskove. Konsekvensen ses i Staksrode hvor skoven er blevet skamferet. Jeg overvejer faktisk at invitere en politiker ud for at hvad der er stemt ja til.

Klubben har mulighed for at komme med høringssvar til planerne for urørt skov og lige nu sender vi et høringssvar omkring Skablund. Her er der lagt op til at halvdelen af skoven skal være græsningsskov med udsatte dyr. Bliver det tilfældet tror jeg ikke vi løber der mere.

Vi skal også på et tidspunkt tage stilling til om det er forsvarligt at løbe i de skove hvor der udsættes dyr.

På kortene til lørdagsløb kan der være forbudte områder. Vi har her i år bevæget os meget tæt på de forbudte områder. Som løber har du et ansvar for ikke at bevæge dig ind i disse områder. De er jo områder som enten ikke er søgt om tilladelse eller et område vi har fået nej til at løbe i. Er du i tvivl så løb gerne helt udenom. Det er jo kun træningsløb.

Men også banelæggerne skal tænke lidt. Det er ikke nok at posten er placeret uden for det forbudte område. Løberne kan jo bomme eller tro at det forbudte område er en indhegning og dermed bruge det som opfang. Man kan i Condes benytte en knækpil til at vise at man skal løbe udenom det forbudte område.

Vi er hele tiden opmærksom på om der er nye områder som kan benyttes til løb. Vi har det meste af lokalområdet kortlagt, men skulle du sidde inde med en god kontakt til en skovejer, så henvend dig til undertegnede.

Vi forsøger at komme i så mange forskellige skove som muligt til vores lørdagsløb. Kortudvalget forsøger også at ajourføre kortene hele tiden. Det er et stort arbejde, og nogle af områderne er så store at de måske først bliver revideret når der skal være et større løb i

skoven. Jeg hørt lidt kritik omkring kortet i Hårsbjerg. Men her kan jeg være lidt grov og mene at alternativet måske kunne være et løb i Åbjergskoven.

Husk vi arbejder alle frivilligt.

Lars Sørensen

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867
SØNDERGADE 36
8700 HORSENS
75625477
WWW.GULDSMEDLIND.DK

Royal Run i Horsens: Jeg havde en FEST!

Af: Anne R. Boye-Møller

Da det blev afsløret for et års tid siden, at Thomas Kokholm havde skaffet Royal Run til byen, besluttede jeg mig straks for at tilmelde mig som frivillig. Jeg var ganske enkelt nysgerrig på, hvordan byen og klubben ville klare arrangementet... Og så kunne det da også være ret sjovt at give kongen en medalje om halsen! Så den tjans gik jeg efter...!

En uges tid inden løbet blev jeg inviteret med til et funktionsledermøde i klubhuset. Det var Johannes Poulsen, som havde samlet lederne af ruteafmærkningen. Han havde utrætteligt deltaget i møder med Kommunen den seneste periode. Og alt var planlagt ned til mindste detalje: De tre ruter blev gennemgået sving for sving med en række billeder af, hvilken slags afmærkningsmateriale der skulle være hvor. Det viste sig, at Kommunen havde brugt et år blot på denne opgave herunder en beregning af materialeforbruget per udleveringsdepot. Jo, der sker meget bag kulisserne til sådan et stort event, men Johannes og jeg var enige om, at man nok også havde klaret opgaven med mindre detailstyring. Heldigvis oplevede jeg på selve dagen, at de forskellige afmærkningsteams tog de nødvendige beslutninger, hvis de/vi mente, at noget kunne forbedres for at sikre, at alle løb den rette vej.

På selve løbsdagen 2. pinsedag var det heldigvis rigtig godt vejr! Så jeg var ivrig efter at cykle ned i byen til start/mål-området i min udleverede 'FRIVILLIG' t-shirt. Jeg skulle først være på min post mellem kl. 13-16, så jeg havde god tid til at nyde stemningen og bidrage, hvor jeg fandt behov for det. Det vrimlede med glade folk og meget var ved at blive etableret. Jeg så mange af klubkammeraterne i fuld vigør herunder Thomas Kokholm, som snakkede med borgmesteren. Hvor må det have været en fed følelse for Thomas at se det hele materialisere sig omkring ham!

Jeg valgte at cykle 10 km ruten igennem inden starten skulle gå kl. 10 for at få et indtryk af rutemarkeringen. Jeg var høj af begejstring over rutevalget, som ledte mig gennem byen, parken, fængslet, udsigt over Nørrestrand og op gennem gågaden, som gav en intens stemning. Nogle få steder gav jeg feedback til afmærkningsteamene, hvis jeg havde følt mig usikker på ruten. Bagefter fortsatte jeg med at gennemcykle både 1,6 km og 5 km ruten.

Hvor opdagede jeg mange nye bygninger ved at se byen uden biler i vejsiderne. Og jeg stod og så starten på 1,6 km ruten. Det var virkelig-virkelig sjovt at opleve alle de børn spæne afsted. Og se hvordan mange havde kongekroner på eller havde lavet andet festivitas. Det havde aldrig strejfet mig en tanke, at så små poder også var med til folkefesten. Vildt inspirerende.

Den tjans jeg havde fået var på 5 km ruten, som var KONGE-RUTEN! Jeg skulle sikre i mit lille team, at der var et fint flow af løbere ind igennem VIA bygningen. Og hvis det sandede til ved indgangen, skulle vi hurtigt sende løberne ad en alternativ rute på ydersiden af bygningen. Så jeg blev udstyret med en megafon på en høj betonpille med et fantastisk udsyn over løberne. Herfra kunne jeg så dirigere løberne ind ad de to indgange til VIA med korte, klare beskeder. Vi fik aldrig brug for plan B men det var godt udtænkt.

Det var fra denne position, at min fest rigtig begyndte: Jeg begyndte nemlig at speed-læse løbernes navne på deres brystnumre og heppe højlydt på hver enkelt. Det greb virkelig om sig, og der var mange, der fik ny energi af at høre deres navn blive råbt op. Og var der nogle jeg ikke nåede at heppe på, sagde de 'også mig' til mig. Det var også sjovt, da kongen løb forbi og kiggede op og vinkede. At det endte med, at det var Camilla Søgaard, der havde fået den ærefulde tjans at overrække kongen medaljen, var fuldt fortjent!

Efter oprydning af materiel mødtes vi til en hyggelig afslutning på dagen, idet alle de frivillige gik i samlet flot rundt på 1,6 km ruten. Sammen havde vi skabt en kæmpe folkefest, og jeg følte en stolthed over, at vi havde vist Horsens frem på så fornem vis!

Beretning fra Thylegene i Tranum Klitplantage 2025

Af: Stefan Keller

Årets udgave af det traditionsrige orienteringsløb Thylegene fandt sted i Tranum Klitplantage under varme forhold. Løbet er kendt for sin særlige udfordring, nemlig at der løbes efter gamle kort, hvor detaljer og terræn ikke altid stemmer overens med nutidens virkelighed. Det kræver en anden tilgang end ved normale orienteringsløb, hvor moderne kort ellers er meget præcise. I Tranum var især grøfterne gode terrængenstande som ikke havde ændret sig meget igennem tiden og derfor egnede sig til at orientere efter.

Elise og jeg havde i den grad noget der skulle rettes op på fra de regnfulde Thylege i 2024 så der var fokus fra start til slut. Flere af posterne gav mindre udsving men især post 16 skabte store problemer for mange af deltagerne. Her havde jeg imidlertid en god dag og var heldig at ramme posten hurtigt, hvilket blev et afgørende øjeblik i løbet.

Selv om jeg stadig er forholdsvis ny i sporten, lykkedes det mig at holde fokus hele vejen. Et helt fejlfrit orienteringsløb findes nok ikke, men mine fejl i Thylegene var få og uden stor betydning for det samlede resultat. Det betød, at jeg kunne klippe målposten som vinder af Thylegene 2025 hvilket i den grad kom som en overraskelse for mig.

Jeg er utrolig glad og stolt over at vinde et løb med så mange traditioner og en så speciel historie så det er noget ganske særligt for mig. Nogle gange er det små marginaler, der afgør, hvem der står øverst på skamlen.

Thylegene er meget mere end orienteringsløb for det er også et socialt arrangement hvor orienteringsløbere fra klubben hygger med kort-nørderi, festmiddag og rundbold.

En weekend hvor man lærer mange orienteringsløbere fra klubben at kende.

Jeg kan varmt anbefale at deltage i Thylegene og jeg vil samtidig gerne takke Martin og Troels samt deres familier for et helt fantastisk Thylege 2025.

HANBOHUS
52. THYLEGE
TRANUM 2025
patagonia

Verdens første O-løb i banancykling

Af: Robert Lervad Lundø

Jeg har været på U1 sammen med Anna fra klubben og nogle andre fra Jylland - der var mange gode dage, og fredag var ekstra fed. Fredag gik vildt for sig.

Den startede som altid med de andre børn, og jeg på U1 blev vækket tidligt om morgenen, hvorefter vi skulle direkte ud at spise morgenmad. Så snart vi var færdige med morgenmaden, skulle vi med det samme ind og gøre os klar til at løbe. Da vi var kørt ud til stedet, hvor vi skulle løbe, startede vi med at løbe rundt i skoven for at varme op, og lege kongens efterfølger. Da vi var færdige med opvarmningen, skulle vi ud at løbe. Det var en bane på lidt over 4 kilometer, som jeg nailede og vandt. Yes!

Bagefter skulle vi lige have lidt mere at spise, inden bilen rullede videre ud mod næste løb. Den næste bane som vi skulle løbe var lidt kortere, men også lidt nemmere (og jeg vandt igen).

Da vi var kommet hjem, tog vi lidt mere at spise, og så var der en dejlig lang tid til fri leg, hvor vi rendte rundt ude på legepladsen og hoppepuden inden næste opgave startede.

Alle på hele U1 turen blev mega glade og overraskede, da de hørte hvad det var. Vi skulle lave orienteringsløb på Mooncars! Vi havde endda også selv fået lov til at være med til at komme med ideer til, hvor posterne skulle stå. Mig og en anden dreng fra Pan, som hedder Magne, satte os sammen og kom med mange ideer til, hvor posterne kunne stå. Da vi havde afleveret vores ideer, fik vi endnu mere tid til fri leg, mens lederne lavede de officielle O-kort over banen til mooncar orienteringsløbet.

Da de voksne endelig var færdige med at lave orienteringsbanen, fandt vi ud af, at vi desværre ikke havde nogen mooncars der virkede. Heldigvis kom ham der stod for U1 lejren med en idé om, at vi kunne bruge banancykler i stedet for mooncars. De minder lidt om hinanden.

Jeg var den første, der startede og drønede derudaf. Mellem start og post 1 var der en høj bakke, som man var nødt til at trække op. Lige på den anden side af bakken var der en

sandkasse, som man kunne køre igennem, hvis man havde fart på, ellers var man nødt til at trække igennem den. Udover de to steder var man ikke nødt til at trække på turen.

Jeg endte med at komme ind på 15 minutter og 40 sekunder, hvilket ikke var helt nok til at slå Bjørn fra Aalborg, som gjorde det cirka 20 sekunder hurtigere end mig. Men jeg blev heldigvis stadigvæk udråbt til “banancykel-verdensmester” i H14, fordi Bjørn er yngre end mig.

Senere på aftenen (efter en god slik-tur nede i Spar) skulle vi ned i kælderen på skolen, hvor vi boede. Ham der stod for U1 turen arbejdede som viceskoleleder på skolen, hvor vi boede, og han havde nøglen til håndværk og design. Nede i kælderen fik vi alle en hvid t-shirt, som vi kunne trykke på, at vi var blevet verdensmestre til banancykling. Det var en god tur.

Mit første DM

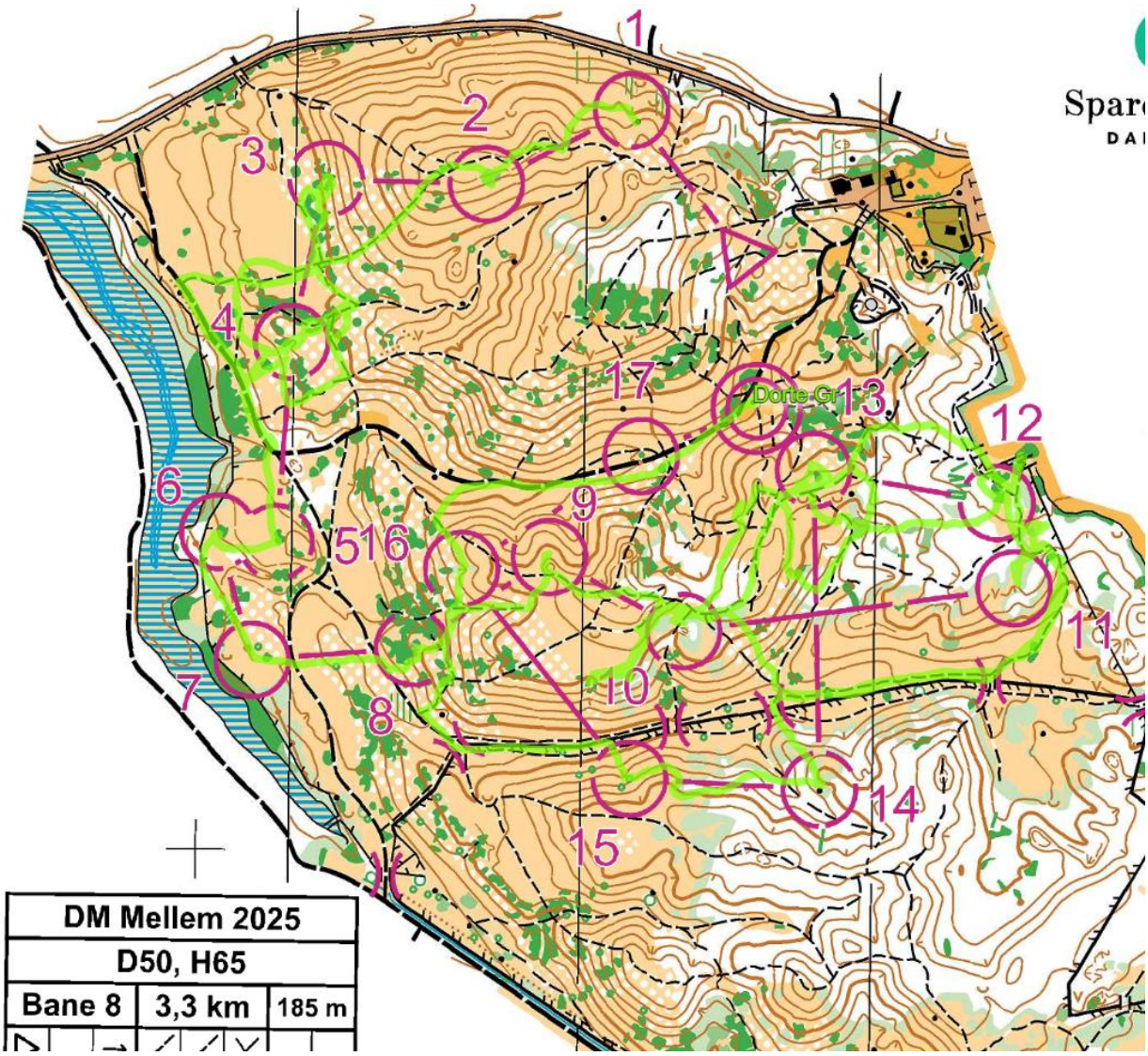
Af: Dorte Grinderslev

Lørdag d. 23/8 var jeg for første gang til et DM i orienteringsløb: Mellemdistance i Rebild Bakker i gruppen D50.

Jeg havde inden da løbet omkring 10 gange på svær bane (ca. 5 af klubbens lørdagsløb, en etape til påskeløb, Gudenådysten, Thylege, et torsdagsløb i Silkeborg og et sommerløb i Rørvig Sandflugtsplantage). For flere af posterne var det gået mellem fint og nogenlunde, om end langsomt, og så var der et antal mellem få og nogle poster hver gang, hvor jeg virkelig fumlede rundt. Tiltroen til egne O-evner var derfor høj, og muligheden for at løbe i det historiske og fredede naturområde var lokkende.

Fra start til post 1 og 2 gik strygende – og jeg nåede endda at stoppe op på første bakkekam og udbryde: "Hold op hvor er her smukt!". Post 3 tog det så 21 min. at finde, men jeg mistede ikke modet, og post 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 og 11 gik rimeligt fint. Men så var der også gået næsten en time, og de mange højdemeter kunne mærkes. Til post 12 fumlede jeg lidt rundt, da et hegn stod ikke der, hvor jeg synes, det skulle stå (man kan dog argumentere for, at det stod der, hvor kortet mente, det skulle stå).

Efter post 12 var der kortvend, hvilket vist slog mig lidt ud. Post 12 var nu markeret som start, og jeg kunne se, at post 13-17 krævede en hel del højdemeter. Det føltes som at skulle i gang med et helt nyt O-løb – vel at mærke uden pause, mad og drikke.



Efterfølgende kan jeg se på O-track, at jeg faktisk kommer rimeligt direkte fra post 12 og næsten hen til post 13. Mit (efterrationaliserings-) forsvar for ikke at finde posten i første hug er, at der stod to tilskuere og drak kaffe lige ved posten. Og så går det for alvor galt! Jeg bruger 30 minutter (!!) på at finde posten og kommer virkelig langt omkring i forsøget. Undervejs var jeg da også flere gange ved at give op og gå ned til mål, men stædigheden vinder. Efter post 13 er det også stædigheden, der får mig videre til post 14, 15 og 16; den sidste næsten kravlende op gennem lyngen. Sidsteposten nr. 17 stod midt på den meget lange opløbsstrækning, og kun opmuntrende tilråb fra et par holdkammerater får mig kortvarigt op i luntetempo, for der er absolut ikke mere at give af efter to timer i bakkerne. Men HEY, jeg kom i top-10 til et DM ☺

Hvad har jeg så lært? Det første og måske vigtigste: Fortsæt med at kaste dig ud i vilde projekter og nyd oplevelsen. For det andet skal kompasset bruges mere til støtte, og for det

tredje skal jeg tælle skridt på flere stræk, da min afstandsfornemmelse tydeligvis ikke er veludviklet nok til at sikre, at jeg ikke render langt væk (i uklar retning), når jeg tror, jeg fx lige skal lidt mere til siden for at ramme posten.

Jeg har meldt mig til DM lang søndag d. 14/9 i Tisvilde Hegn, men jeg overvejer at skifte til en åben, mellemsvær bane i stedet for D50.

Hallands 3-dages – en skøn orienterings-oplevelse i det svenske

Af: Betinna Mikkelsen

Orienteringsløb er for mig et personligt frirum, hvor der er fokus på fysisk aktivitet, mentalt break fra arbejdets komplekse problemstillinger og socialt samvær. Det sociale samvær kommer særligt i spil, når vi tager på klubtur, som f.eks. til Hallands 3-dages i sommerferien. Hallands 3-dages er, som navnet antyder, et 3-dages orienteringsevent i Hallandsområdet, der ligger 2. weekend i juli, dvs. det er muligt at få gode orienteringsoplevelser i det svenske, uden at skulle køre alt for langt. I år blev det afviklet i Kungsbacka Kommune, ca. 50 km. syd for Göteborg, hvor selve løbene blev løbet i Idala skovene.

I år havde vi valgt, at familiens sommerferie skulle starte med at deltage i Hallands 3-dages, inden turen fortsatte op langs den svenske vestkyst for at slutte i Norge. Så sommerferien blev skudt i gang på en klubtur sammen med en del klubkammerater.

Orienteringssporten er meget større i Sverige end i Danmark, og det ses tydeligt på afviklingen af orienteringsevent, også på Hallands 3-dages, hvor der er campingplads tæt på stævnepladsen, stor stævneplads med forskellige boder og ikke mindst udendørs badefaciliteter med varmt vand, så man kan få vasket de svenske moser og sveden af sig efter strabadserne.

Det orienteringstekniske

Jeg har ikke løbet orienteringsløb, siden jeg var lille. Jeg er først startet som voksen, da Freja og Thora begyndte til orienteringsløb, så jeg føler mig stadig som nybegynder – og i gang med at lære. Første gang vi deltog i Hallands 3-dages løb jeg derfor motionsklassen, som stadig er en alderssvarende klasse, men hvor banerne er lidt kortere, og sværhedsgraden er lavere end de sædvanlige svære baner. Det gik rigtig godt, så i år havde jeg tilmeldt mig min sædvanlige klasse, og jeg skal love for, at jeg fik orienteringsløb for alle pengene.

De tre orienteringsløb i Idala skovene er det sværeste orienteringsløb, jeg nogensinde har løbet!

1. etape var en mellemdistance, hvor jeg virkelig fik set noget af området. Jeg endte med at løbe næsten 5 km og var i skoven i mere end 1 time. Mange af posterne kom jeg fint på, men jeg blev straffet hårdt af enkelte fejl, hvor jeg bl.a. kom forkert på en kurve, som førte mig langt ud i terrænet, inden jeg rigtig fandt ud af, hvor jeg var henne. Heldigvis fandt jeg retur og fik gennemført banen. Det skulle dog vise sig blot at være en forsmag på de kommende dages strabadser.

2. etape var en langdistance – og her blev jeg pludselig klar over, hvorfor Irene altid siger, at svenske moser er din ven. De svenske moser er markante, og du er helt sikker på, at de er der. Derfor er de rigtig gode at bruge som ledelinjer. Også på denne etape var jeg udfordret. Jeg løb meget længere end nødvendigt, og jeg var lang tid i skoven. Særligt to poster mister jeg meget tid på. Men det vigtigste fra den etape var, at jeg klarede et meget langt stræk fra post 4 til post 5 helt perfekt. Jeg kom på tværs af terrænet, brugte særligt moserne som ledelinje, og jeg løb lige ind i post 5. Ærligt, det blev til en lille sejrsdans i skoven 😊. Men jeg var nok lidt for kæk, for posten lige efter bommer jeg stort på, så højt at flyve, dybt at falde. Efter 1 time og 48 minutter kom jeg i mål, med alle poster – og bare det at gennemføre blev et succeskriterie.

3. etape var endnu en langdistance, og faktisk den etape som lykkedes bedst for mig. Jeg kommer godt fra start, og etapens længste stræk fra post 3 til post 4 gik helt efter planen. De næste poster frem til post 9 gik også rigtig godt, igen ved god brug af de svenske moser som ledelinjer og opfang. Post 10 kommer jeg desværre skævt på, da jeg kommer for langt til højre på en kurve. Jeg finder post 14 og læser mig ind via den, hvorefter resten af banen gennemføres efter mine standarder helt perfekt. Det var en fantastisk følelse at komme i mål og faktisk være lykkes med sine planer og vejvalg – og tiden, den snakker vi ikke om, den er sekundær i denne sammenhæng.

Det sociale

Vi var en del fra klubben afsted, og vi lå lige ved siden af hinanden på campingen. Omkring os havde de andre danske deltagere fra bl.a. FIF Hillerød, Silkeborg OK og OK Snab også lejr. Både før og efter løbene blev der max. hygget, både med klubkammerater og på tværs af klubberne.

Efter løbene blev der nørdet kort – en stund, som jeg virkelig sætter stor pris på. Det blev til mange gode snakke om de oplevede udfordringer i skoven og vejvalg, både dem det endte med og dem, som man nok burde have taget i stedet. Personligt oplever jeg god sparring fra de mere erfarne orienteringsløbere, som altid står klar med gode råd og fif til, hvordan løbet kan forbedres. TAK for det.

Som mor er det også fantastisk at opleve, hvordan ungdomsløberne hygger sig på tværs af alder, køn og klubber. Faktisk så jeg ikke meget til Freja og Thora i løbet af Hallands 3-dages, da de var sammen med de andre ungdomsløbere fra Horsens OK og de andre klubber. Jeg har slet ikke tal på, hvor mange kortspil og brætspil de fik spillet, men det er en del. Det blev også til en fællestur til en svensk badesø, hvor et par biler blev fyldt op af ungdomsløbere – heldigvis blev det også til en dukkert for chaufførerne.

Samværet på tværs er i højsædet, og lørdagens langbord til fællesspisning er et godt billede herpå. Under stævnet sørger man selv for sin forplejning, hvilket også var tilfældet lørdag aften, dog med en fællesskabstwist. Vi havde aftalt et tidspunkt for spisning, og så blev der ellers slæbt campingborde og -stole ud til et langbord. Det var rigtig hyggeligt og viser klart, at selvom orienteringsløb er en individuel sport, så er det sociale i højsæde.

Herfra skal der lyde en klar anbefaling til at deltage i Hallands 3-dages. Det er godt orienteringsløb, tæt på Danmark, og så er det hyggeligt at tage af sted med en flok klubkammerater.

EYOC 2025 – Tjekkiet

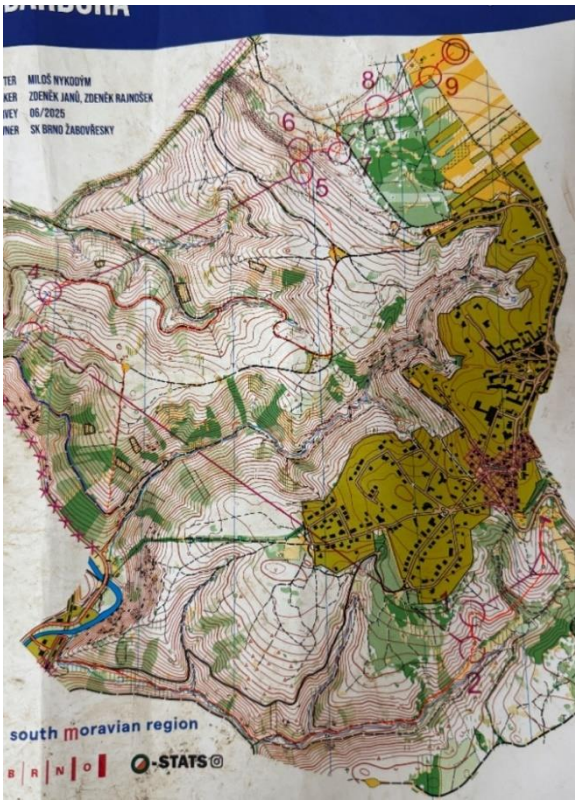
Af: Krista Lervad Lundø

Hej klubblad

Jeg hedder Krista Lundø, og jeg løb EYOC (European Youth Orienteering Championships) denne sommer. Jeg havde nogle fantastiske oplevelser, en rigtig god langdistance og en sjov stafet. Mesterskabet blev afholdt i Tjekkiet, i et MEGET bakket område – i hvert fald i forhold til danske standarder.

Langdistance

Vores første løb til EYOC var langdistance. Jeg var den sidste dansker, som skulle starte, så jeg skulle sidde fire timer i karantæne (ingen kontakt til andre og ingen kontakt til omverdenen). Da det endelig blev min tur til at starte, og jeg havde siddet der i 100 år var jeg maks. nervøs – jeg sad næsten og rystede. Men da jeg først kom ud og varmede op, forsvandt nervøsiteten helt, og jeg var bare positivt og spændt. Så ind i startboksen med mig, gennem felterne, og da start-bippet lød, fløj jeg afsted.

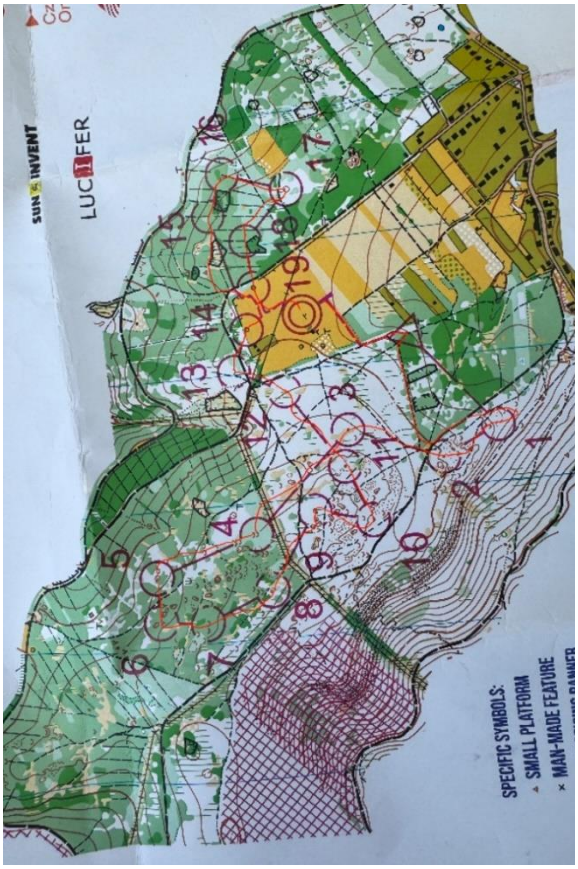


Skoven var forholdsvis nem, og bortset fra højderne, så mindede den meget om danske skove, og jeg løb min bane rigtig godt. Jeg havde mange små stræk og et rigtig langt stræk til post 3. Desværre lavede jeg mit bum der. Jeg havde planlagt mit vejvalg, men jeg havde ikke set, at man kunne undgå en kæmpe bakke (100 højdemeter), som jeg valgte at løbe op ad. Det

er en af de ting, der er svært, når man kommer til udlandet – vi er jo ikke vant til at løbe i rigtige bakker herhjemme. Jeg brugte stierne rigtig meget, da der ikke var særlig mange detaljer på kortet, man kunne orientere ud fra.

Jeg endte som nr. 12 ud af ca. 100, hvilket jeg er helt utrolig stolt af. Men det kunne mærkes dagen efter – jeg havde ondt i benene som aldrig før! :D

Stafet



Sidste dag og sidste løb var stafetten. Jeg havde første tur og skulle derfor starte i fællesstart. Det var jeg virkelig glad for, fordi jeg trives godt i fællesstarter. Da starten gik, gav jeg den gas, og jeg var den første løber i skoven og gav fuld gas. Jeg løb meget mit eget løb, men på vej til post 5 mistede jeg lidt orienteringen og var ved at gå i panik. Heldigvis fandt jeg posten og fangede teten lige bagefter.

Jeg havde et rigtig godt løb og lavede ikke nogen større bom efter post 5. Det var dog vigtigt hele tiden at holde øjnene på kortet og have kontakt mellem det og terræn – ellers kunne man hurtigt miste orienteringen. Mine ben var også med mig, så alt gik rigtig godt.

Jeg tabte føling igen senere på banen og troede faktisk, at jeg lå som nr. 6. Men jeg tog nogle gode vejvalg og kunne holde høj fart, så da jeg løb ind på publikums-passage, lå jeg nr. 2 – kun

8 sekunder bag nr. 1 – og sendte også andenturen godt afsted. Astrid kom ind som nr. 3, og sidsteturen (Hanna) sluttede som nr. 4. Det var en vildt spændende dag!

Orienteringsløb som sommerferieaktivitet

Af: Tina Vallentin

I ungdomsudvalget bruger vi en del tid på at udtænke, hvordan vi tiltrækker flere unge løber til klubben. En af vores planer blev afprøvet i forbindelse med kommunes sommerferieaktiviteter.

Planen var at vise vores sport og dejlige klubhus frem, lige inden skolen og hverdagen igen meldte sin ankomst, så den gode oplevelse ville stå helt klar for børnene, når den kommende sæsons sport skulle vælges.

Lørdag den 9. august, i det skønneste solskinsvejr, slog vi dørene op til åbent hus, og vi er overvældede over den store opbakning. Ikke mindst glæder vi os over, at have budt hele 30 helt nye besøgende velkommen!

Dagen bød på masser af liv og glade dage i skoven. Det var en fornøjelse at se så mange nye ansigter bevæge sig rundt med smil på læben og prøve kræfter med de forskellige udfordringer banerne bød på. Vi hørte latter og snak overalt, og det var tydeligt, at de nye gæster nød at få en smagsprøve på, hvad vores sport og fællesskab har at tilbyde.

Efter en god tur i skoven blev alle budt på hotdogs, samt mulighed for at bage snobrød over bålet. Det var en perfekt afslutning, hvor vi fik mulighed for at snakke med de mange nye.

Vi håber, at alle de nye ansigter, der besøgte os, fik en fantastisk oplevelse. Den efterfølgende tirsdag til sæsonstart mødte ⅓ af de besøgende fra om lørdagen også op, hvilket jo er helt fantastisk. Ja selv til divisionsmatchen var en af de nye drenge med til sit første orienteringsløbs stævne.

En stor tak skal lyde til alle de frivillige, der hjalp med at arrangere dagen, og som sørgede for, at alt klappede. I kan godt sætte kryds i kalenderen, for vi prøver igen næste år.

Vores næste tiltag for at skaffe nye medlemmer bliver i januar og februar til lørdagsløbene fra klubhuset, hvor vi vil tilbyder aktivitetsudvalg/forældreråd at stå for et klassearrangement. Konceptet bliver kort og godt, at man tilmelder klassen på forhånd, så vi er sikker på at have nok kort. Så vil klassen og de deltagende forældre få en instruktion til kortet og orienteringsløb af en fra ungdomsudvalget, inden alle sendes i skoven. Pris pr. barn 25 kr. Tilbage i klubhuset vil der jo som altid være muligt at købe varm kakao og kage. Lettere bliver det ikke at afvikle et klassearrangement, endda til billige penge alt incl. og samtidig får vi vist vores sport frem. Hjælp gerne med at sprede budskabet, det er jo lige nu højsæson for forældremøder.

Den fedeste orienteringssommerlejr!

Af: Lukas Bergmann Verhelst

Sommerens sommerlejre er altid en kæmpe oplevelse. Jeg glæder mig hvert år til at komme afsted i en uge fuld af fedt og anderledes orienteringsløb, gode kammerater og fantastiske oplevelser. Jeg var på U2 sommerlejr sidste år i Sverige men i år var jeg blevet gammel nok til at komme på junior sommerlejr som er for de 17-20-årige.

Normalt plejer turen altid at gå til Sverige men denne gang gik turen til de tjekkiske sandsten og jeg var mega spændt. Det var en ret lang køretur derned men det var det hele værd da man ankom. De kæmpe sten der var over det hele, gjorde orienteringen til noget helt andet end man er vant til.

Ugen bød på en masse forskellige ting såsom, hyttemesterskab, hyttestafet, dying mile (1,6 km i modbydeligt svært terræn), rolig moment træninger og så min favorit nemlig hökeren. Vi skulle løbe et ca. 13 km orienteringsløb klokken 6 om morgenen. Så det var op klokken 4.30, spis morgenmad og så afsted på 1 times kørsel mod skoven. Der var ledere derude på banen så man kunne få forfriskninger i løbet af den lange tur. Forfriskningerne stod på slik, chokolade, chips, sodavand, saftevand, vand og alt muligt andet. Da man så kom hjem igen, ventede der brunch som smagte så godt efter den lange tur.

Der blev også lavet en masse tamtam om aften så man fik rigtig lov til at lære de andre godt at kende mens man havde det sjovt.

Alt i alt en virkelig fed, sjov og lærerig uge med en masse fede orienteringsløb og mange sjovt grin. Jeg glæder mig allerede til næste år til endnu en fantastisk juniorsommerlejr.

Gammelt kort, ny vinder — Wild Midt West 2025

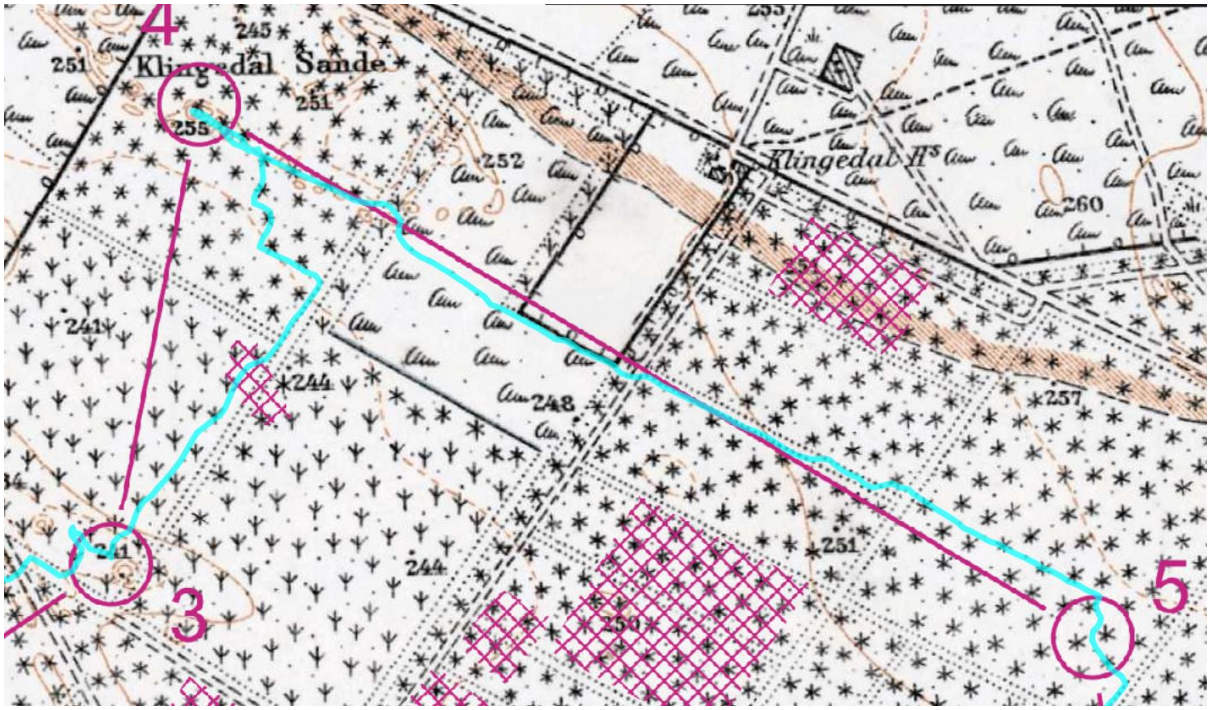
Af: Thomas Emil Jensen

Den 2. august blev dette års udgave af Wild Midt West afholdt. Det er et af de få løb, hvor kortets fejl og mangler ikke bare er en illusion eller dårligt undskyldning, men derimod er et centralt element i konkurrencen. Typisk anvendes der nemlig kort, som er over 100 år gamle — denne gang dog med enkelte "rettelser" i 2025. I forbindelse med banelægningen havde Jørn og Poul Erik nemlig været så flinke at påtegne "generende indhegninger". Mon ikke, de kunne bruges i orienteringen…

Foruden indhegningerne var det — ganske som forventet — ret sparsomt med detaljer på kortet. Ved selve Isenbjerg var der meningsfulde højdekurver, men ellers var kortet hovedsageligt præget af de store skovveje, en grov kategorisering af bevoksningstyper, og meget forældede kommunegrænser. Min taktik byggede derfor i høj grad på skridttælling, kompaskurser og postbeskrivelser, samt en løbende vurdering af stibilledets nøjagtighed. Jeg bestemte mig også for at holde farten lidt lavere end mit normale konkurrencetempo for at øge sikkerheden i orienteringen og forhåbentlig undgå katastrofale fejl. Dén tilgang virkede nemlig godt sidste år, da ømme knæ holdt farten nede, mens tiden alligevel blev god, fordi orienteringen var næsten fejlfri.

På løbsdagen blev mine chancer gevaldigt forøget, da Stefan Keller desværre udeblev med sygdom. Til gengæld kunne jeg se frem til hård modstand fra Tio Mila-holdkammerat Jonas Wihan og en særdeles veltrænet Carsten Thyssen. Jonas havde taget de gode ben med — måske endda lidt for gode, for selvom jeg startede fem minutter efter ham, mødtes vi allerede ved post 1. Lige så hurtigt, som han løb for langt ved post 1, slap han dog fra mig mod post 2.

Jeg fik hilst på Jonas igen ved post 3, hvor han i sit karakteristiske, høje humør vadede på tværs af terrænets måske dybeste mose, og endnu en gang ved post 4, hvor jeg blev vildledt af en indhegning, som banelæggerne vist ikke havde stødt på; her slap jeg med et lille tidstab, da Jonas pegede mig i retning af posten — mange tak!



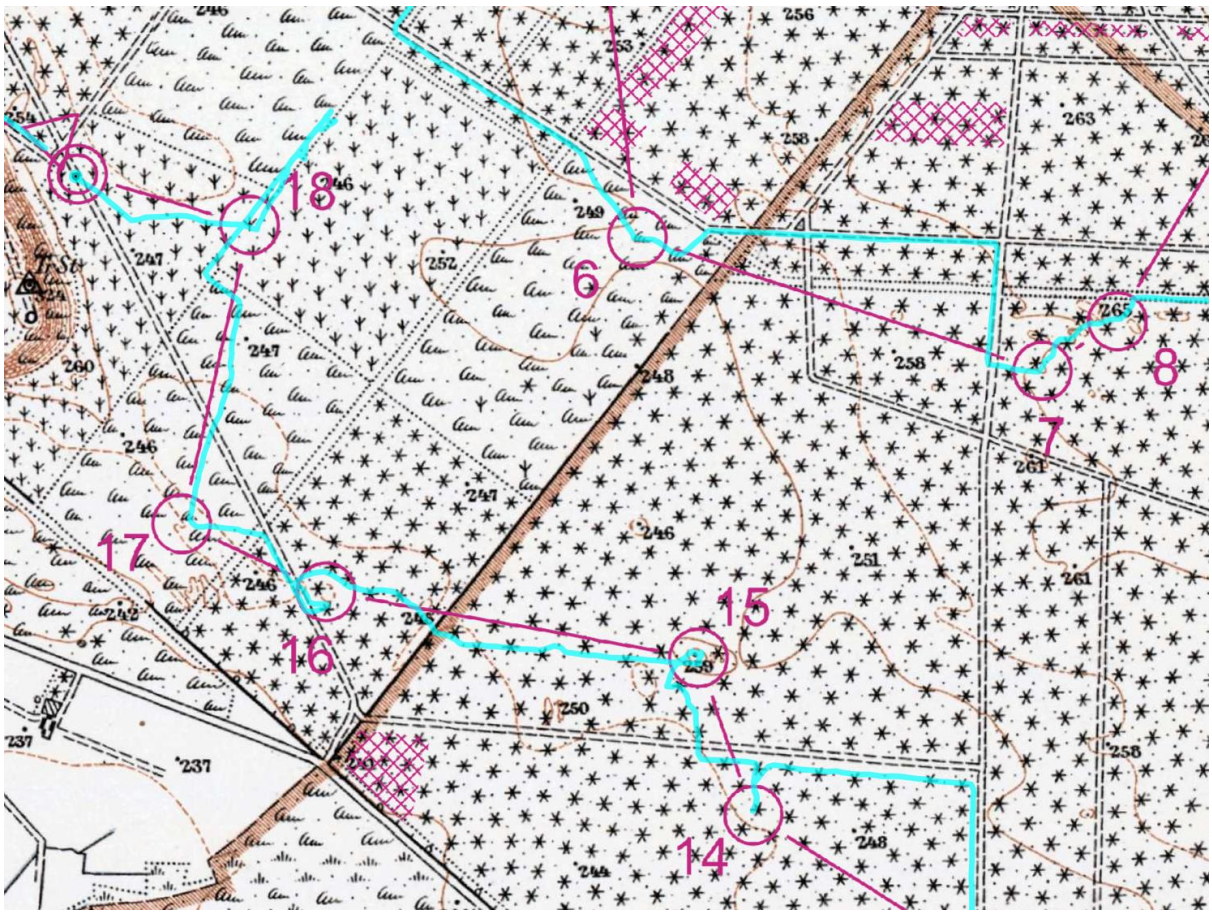
Strækket 4-5 var ret langt. Jeg målte det til lige knap 8 cm på kortet, og da målestokken var 1:20.000, svarede det til 1600 m eller — med min skridtlængde i konkurrencetempo på godt underlag — 640 dobbeltskridt. Underlaget var dog ikke lige godt hele vejen, så når terrænet ydede meget modstand, talte jeg kun hvert tredje skridt i stedet for hvert andet. Det kostede en smule præcision, men det var tæt nok på, til at afstanden til de tværgående stier gav mening, så jeg kunne kalibrere undervejs. Den slags hovedregning og vurdering fik jeg øvet en del i løbet af turen…

Med sikker udførsel til post 5 fik jeg sneget mig foran Jonas igen. Han indhentede mig halvvejs til post 6, og han havde endda overskud til et par minutters hyggesnak på resten af strækket. Herefter blev afstanden større, for post 6 var banens første væskepost, og den benyttede jeg til fulde. Tre glas vand og en gel senere var jeg klar til at fortsætte.

De næste mange poster forløb uden det store drama. Jeg tøvede lidt i indløbet til post 11, fordi jeg kom i tvivl om afstanden på vej gennem strækkets lidt tungere terræn, men ellers holdt jeg teknikken ren helt til post 14. Ved netop post 14 modstod jeg endda fristelsen til at følge et spor, som ikke var på kortet, men som tilsyneladende førte en mere direkte vej mod posten end mit planlagte vejvalg bagom.

Efter 100 minutter i skoven og 16 km i benene begyndte trætheden dog at sætte ind. Indløbet til post 15 blev uskarpt, og modsat tidligere lykkedes det mig ikke at modstå fristelsen, da

jeg så et lovende spor i retning mod post 16. Dét spor forsvandt selvfølgelig, da jeg stadig manglede en tredjedel af strækket, så indløbet blev rodet, og jeg endte på stien bag posten.



Jeg troede egentlig, at Jonas var langt foran eller måske endda allerede i mål, men det var ikke tilfældet. Han havde tabt tid ved post 10, og han kopierede mit bom til post 16, så jeg stødte på ham endnu en gang, da jeg begyndte at løbe mod post 17. Først her gik det op for mig, at jeg måske var på vej til et godt resultat — I hvert fald, hvis jeg kunne undgå store tidstab på de sidste to poster…

Post 17 var sikker — jeg havde vist også en post dér til Vinterlang — så nu manglede jeg kun den allersidste post. Posten skulle stå ved en trærod, og ud fra kortet lignede det, at den var placeret i skovkanten helt ude ved det åbne område omkring mål. Jeg holdt derfor blikket skarpt rettet mellem de yderste træer for at være sikker på ikke at misse den, og mit fokus blev belønnet med mit største bom på hele turen. Fedt…

Der var masser af trærødder mellem træerne, men post 18 var der ikke mange spor af. Jeg fortsatte længere endnu, for selvom afstanden egentlig føltes rigtig, var jeg overbevist om,

at jeg ikke havde overset posten. Efter at have løbet for langt i hele tre minutter, måtte jeg dog erkende, at jeg havde misset den. Jeg vendte mig rundt og trådte en smule længere ind i terrænet for at kunne se posten, hvis den var gemt bag træer og rødder, og hvad så jeg foran mig i det åbne stykke bag skovkanten? Skovens klart største trærod — mindst dobbelt så høj som mig selv — blot nogle få meter længere inde, end jeg havde kigget.

Jonas var kommet foran igen, så jeg satte gang i en form for slutspurt i lyngen. Heldigvis var der stadig lidt energi tilbage i benene, og efter 2 timer, 1 minut og 37 sekunder i skoven og 19,9 km i benene stemplede jeg endelig målposten. Afstanden til Jonas var med nød og næppe ikke helt elimineret, da den endte på 110 sekunder, men hvad med Carsten? Jeg havde slet ikke set ham ude på banen, så jeg troede, han slået mig, men nej: En enkelt fejl til post 10 havde kostet ham omtrent otte minutter, så med en afstand på kun 50 sekunder til Carsten endte jeg for første gang med at have den hurtigste tid på den lange bane til Wild Midt West. Det var en velkommen overraskelse!

Vigtige datoer

- **Lørdag til søndag d. 13. - 14. september**

  DM Stafet og DM lang i Tisvilde Hegn. Der arrangeres i den forbindelse klubtur med overnatning.

- **Søndag d. 21. september**

  KLUBMESTERSKABERNE 2025! Afholdes i forbindelse med OK Gorms løb i Hastrup Plantage

- **Torsdag d. 25 september**

  Klubaften for alle medlemmer i Klubhuset. Kom og giv jeres input til klubbens udvikling. Vi vil rigtig gerne se nye medlemmer og høre deres oplevelse med klubben.

- **Søndag d.28. september**

  DM Hold i Kærgård Plantage. ALLE SKAL MED! Der arrangeres bus fra klubhuset til stævnepladsen og hjem igen.

- **Onsdag til søndag d. 15. - 19. oktober**

  Efterårstur til Göteborg i Sverige. Tilmelding til madsmikkelsen@yahoo.dk eller Andrea Höhnke: hvchenriksen@hotmail.com senest 21. september

- **Fredag til søndag d. 28. - 30. november**

  Juletur ved Feriecenter Slettestrand

- **Lørdag d. 13. december**

  Vi afslutter efterårssæsonen med Julehygge og Fidusløb ved klubhuset

- **Onsdag d. 31. december**

  Nytårsløb ved Forum Horsens

Se flere løb og arrangementer på hjemmesiden Løbsoversigt – HORSENS ORIENTERINGSKLUB og vores Facebookside Facebook Horsens OK

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

Fuglevangsvej 47B • 8700 Horsens • 75 61 33 44 • grafiskforum@grafiskforum.dk • grafiskforum.dk