UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

54. årgang / nr. 274/ november 2025

Hilsen fra redaktøren

Så er vintersæsonen i gang og vi kan kigge tilbage på alle de skønne stævner og mange medaljer klubbens medlemmer har præsteret i løbet af sæsonen. Ikke mindst vores flotte bronzemedalje til VM i hold.

Trods mørke og kulde er der fuld gang i både tirsdagstræning, teori-mandag og intervaltræning om torsdagen. Så der er vist ingen undskyldninger for ikke at få holdt formen ved lige hen over vinteren 😊

Kontakt

Ansvarshavende chefredaktør:

Agnete Viuff

agneteviuff@gmail.com

Forsidebillede:

Formanden Mads Mikkelsen, som stolt viser klubbens bronzemedalje frem til DM i hold 2025.

Næste klubblad udkommer i januar 2025

Indholdsfortegnelse

Bronze ved DM hold 2025	3
Vi Skal vi til DM Hold igen i 2026?	4
Påskeløb: Nye(re) løbere og børn/unge	0
Nyt trænerteam på Stifinderholdet	2
Formanden har ordet	3
Nyt fra Træningsudvalget	7
Tak til Kokken!	9
Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget	11
Nyt fra veteranerne	14
Nyt fra Skovfræserne	17
Velkommen og farvel	18
Tak fra Camilla Søgaard	19
Hvor langt er vi med Påskeløbet 2026?	21
Talentudvikling i samarbejde med Horsens og Silkeborg OK	23
Blodslitet - Sådan blev jeg nummer to til blodslitet	25
Klubtur til Göteborg i efterårsferien	29
Lige en hilsen fra Prison Break afdelingen...	31
Ny Stifinder	33
Åbent hus i januar og februar	35
Vigtige datoer	36

Bronze ved DM hold 2025

Vi Skal vi til DM Hold igen i 2026?

Af: Britta Ank Pedersen

I 2025 lykkedes det endnu en gang Horsens OK at kvalificere sig til DM for klubhold – og at komme hjem fra mesterskabet med en medalje! Denne gang af bronze.

Det er superflot gået.

For det første ved vi, at vi har brug for at stille i stærkeste opstilling i de indledende dyster for overhovedet at sikre os én af de to øverste placeringer i Nordkredsens divisionsturnering, der giver adgang til DM.

Det gjorde vi i 2025 med en 2.-plads efter sejre over OK Pan Aarhus og Mariager Fjord OK i begge kvalifikationsmatcher. Silkeborg OK tog 1.-pladsen begge gange.

For det andet er det tydeligt, at der er flere klubber, der begynder at prioritere divisionsturneringen som en sjov konkurrence, der giver sammenhold og gode oplevelser for medlemmerne på tværs af alderstrin og orienteringsmæssig erfaring. Så vi skal forvente, at der bliver hårdere kamp om medaljerne til DM.

Ved årets DM i Kærgård blev vi slået af Silkeborg OK med 54 point (180-234) og OK Snab Vejle med 28 point (191-219), mens vi vandt matchen mod Søllerød OK med bare 8 point (205-197). Så konkurrencen er ganske tæt og spændende 😊.

Derfor opfordres ALLE medlemmer af Horsens OK til at reservere nedenstående fire datoer for divisionsturneringen 2026 i kalenderen og melde jer til løbene, så I kan være med til at gentage succesen ved næste års turnering.

Divisionsturneringen 2026

I første omgang skal vi løbe to kvalifikationsmatcher mod de øvrige tre klubber i Nordkredsens 1. division. I 2026 er det Silkeborg OK, OK Pan Aarhus og Herning OK.

De to matcher i kvalifikationsturneringen er:

- **Søndag 10. maj 2026 i Hesselholt (Rold Skov-området)**
- **Søndag 6. september 2026 i Hald Ege ved Viborg**

De to bedst placerede klubber kvalificerer sig til DM for klubhold. Her deltager de to bedste klubber fra hver af orienteringssportens tre kredse Nord, Syd og Øst og kæmper om guld, sølv og bronze.

DM Hold afholdes:

- **Søndag 4. oktober 2026 i Nørlund Plantage Syd ved Herning**

Skulle vi ikke kvalificere os til DM Hold, skal vi i stedet løbe op-/nedrykningsmatch mellem de to dårligst placerede klubber fra 1. division og de to bedst placerede klubber fra Nordkredsens 2. division. Her står kampen om at sikre sig retten til at løbe i 1. division i 2027, så det er også vigtigt, da det kun er 1. divisionsklubber, der kan kvalificere sig til DM!

Op-/nedrykningsmatchen afholdes:

- **Søndag 27. september 2026 i Silkeborg Nordskov**

Bonusinfo

Der arbejdes p.t. på at tilrettelægge en trænings- og klubtur i forbindelse med løbet i Hesselholt i maj. Der vil blive tilbudt træning i Rold Skov-området lørdag på alle niveauer, overnatning på Rebild Vandrerhjem og deltagelse i divisionsmatchen om søndagen. Indbydelse følger.

Horsens OK betaler som sædvanlig løbsafgiften for alle medlemmer, der deltager i divisionsmatcherne.

Desuden tilbydes der gratis, fælles bustransport til løb, der ligger mere end 5 kvarters kørsel fra Horsens. I 2026 gælder det kun løbet i Hesselholt 10. maj, og det bliver med afgang om søndagen – ikke ifm. træningsturen.

Glæd jer til divisionsmatcherne i 2026.

Det bliver sjovt og spændende. Og det er for **ALLE**.

Påskeløb: Nye(re) løbere og børn/unge

Af: Af Irene Klærke Mikkelsen, Trine Ravn og Dorte Grinderslev

Horsens Orienteringsklub arrangerer et af Danmarks største orienteringsstævner i 2026, nemlig PÅSKELØB. Det kan du også læse mere om i en anden artikel i bladet.

Denne gang har arrangørerne særligt fokus på at tiltrække nyere orienteringsløbere og skabe nogle fantastiske oplevelser for børn og unge. Påskeløb er for hele familien!

Tilbud til nye og letøvede orienteringsløbere:

Synes du, de svære baner stadig er for svære, men vil du gerne løbe længere end de almindelige lette og mellemsvære baner? Ja, så er der mulighed for lange udgaver af både let og mellemsvær bane de tre dage.

Det betyder også, at du kan tage din ægtefælle, dine venner, naboer mv. med til påskeløb, hvor der vil være en lækker bane også til dem, selvom de ikke er trænede orienteringsløbere. Man kan både gå og løbe, og man kan også tage turen sammen et par stykker og nyde turen i skoven.

Du kan også nøjes med at løbe en dag i stedet for alle tre og på den måde spare benene.

Tilbud til børn og unge:

Det bliver en fantastisk påske for børn og unge. Der bliver mini-orienteringsløb for børn ("børnebane") med forskellige temaer, som nogle af jer kender det fra Skovfræserne, f.eks. sørøverbane og eventyr i skoven. Ved bålet kan du grille skumfiduser og få varmen efter en tur i skoven. Labyrintbane (Go4O) kan du også prøve – hvem er hurtigst? I krea-værkstedet vil du måske lave ansigtsmaling – skal dine klubkammerater udsmykkes til løbet med klubbens farver? Og så vil der være et område på stævnepladsen dedikeret til ungdomshygge.

Hjælp og løb:

Mange af jer har allerede lovet at hjælpe til påskeløbet, og for de fleste vil det være muligt at løbe en eller flere af dagene og desuden løse jeres opgaver. Har du ikke tilmeldt dig som hjælper, så er der stadig plads på holdet for børneaktiviteter og i kiosken. Kontakt Irene, irene@cfin.dk (børneaktiviteter) og Martin Lundø (kiosk) og hør nærmere. Man kan hjælpe en eller flere dage – al hjælp er værdifuld.

Nyt trænerteam på Stifinderholdet

Stifinderholdet er for de ca. 8-12 årige. Vi hygger, leger, lærer og løber. Inden sommerferien var der 11 løbere på holdet, men efter ferien, har holdet være så heldige at få en fantastisk tilgang af hele 9 nye løbere, og selvom mange har deres forældre med til træning, så var der nok at se til for træneren. Jeg har derfor spurgt om hjælp, og til min store glæde sagde de første tre jeg spurgte straks JA til at være med. Tak for den fornemme opbakning.

Jeg kan derfor med glæde præsentere det nye trænerteam for Stifinderne:

Jacob Bang Korsholm

-også kendt som Mikkelines far.

Jacob har tidligere dyrket atletik, specifikt 800m/1500m løb, så han er en kapacitet at få med på holdet.

Rikke Vide Markussen

-også kendt som Josephine og Olivers mor

Rikke har løbet orienteringsløb fra barnsben, og hendes forældre Lene og Henning er stadig aktive i klubben.

Rikke har en krøllet hjerne og finder på sjove ideer.

Kim Birkelund

-også kendt som Magne og Karlas far

Kim elsker at lege og være sammen med børnene. Han har ingen trænererfaring, men han bliver en fantastisk træner.

Irene Klærke Mikkelsen

-også kendt som Jacob, Ella og Jonas' mor, og for at være gift med formanden, Mads.

Irene fortsætter i trænerteamet med sin orienterings- og trænererfaring. Hun kan ikke undvære børnene 😊

Formanden har ordet

Af: Mads Mikkelsen

Vi vandt bronze til DM hold

Med en samlet anden plads i nordkredsen kvalificerede vi os til DM Hold finalen den 28. september i Kærgård Plantage. Vi stillede 109 deltagere og var faktisk den klub der havde flest deltagere, dog med en meget lille margin. Det blev en spændende dyst, hvor vi endte med at vinde bronze. Silkeborg OK vandt og OK Snab, Vejle vandt sølv, mens vi vandt over Søllerød OK, FIF Hillerød og Kolding OK. Jeg havde fornøjelsen af at modtage medaljen og vi var enige i at vi godt kunne mødes på præmieskamlen igen til næste år, hvortil jeg svarede at så skulle vi bytte pladser!

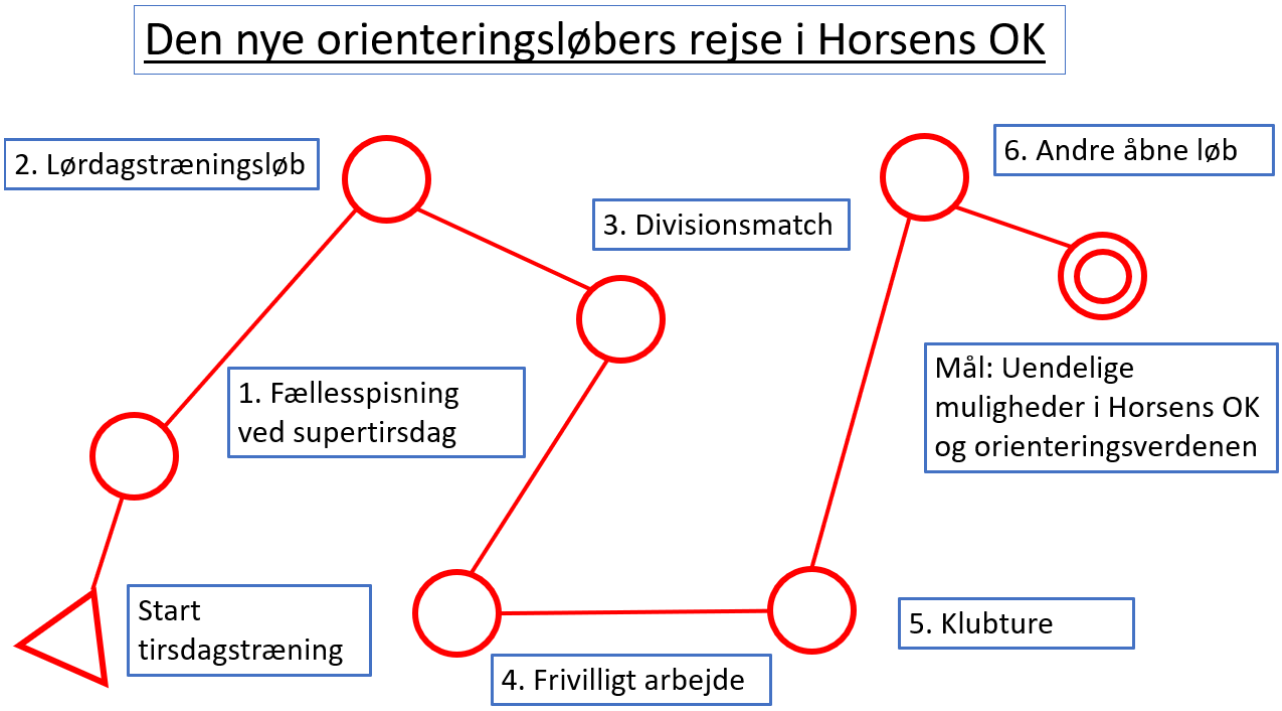
Vi vandt bronze til DM hold fordi vi har en rigtig god bredde, dvs. at vi kan stille op i de fleste klasser, således kunne vi besætte samtlige pladser i de voksne klasser. Den gode bredde skyldes at vi lykkes med at motivere både nye, nyere og erfarne medlemmer til at komme med til divisionsmatch løbene. Der er en direkte sammenhæng med at vores tirsdagstræning virker så godt og at vi kan stille med nye og nyere løbere til divisionsmatchen, stor tak til trænerne på både voksenholdet og de tre ungdomshold for indsatsen med at udvikle og motivere løberne.

Klubaften 13. november 2025

I år havde vi valgt at klubafternen skulle være med vægt på nye medlemmer, dels for at høre om deres oplevelser i mødet med Horsens OK og orienteringsverdenen og dels for at fortælle dem om klubbens mange tilbud. Der kom en håndfuld nye løbere så vi fik en god snak om de forskellige træninger, løb, sociale aktiviteter og kommunikation.

Bestyrelsen fik at den ønskede feedback og generelle bekræftelse på at kommunikationen var forståelig og samtidig talte vi om nye idéer til hvordan aktiviteterne kan gøres endnu bedre.

Vi brugte denne oversigt til at forklarer vores rejse



Figuren skal forstås sådan at alle starter til tirsdagstræning, hvor vi har forskellige hold med trænere og aktiviteter, der er tilpasset alder og erfaringsniveau, så det er et godt sted at starte og der er plads til flere.

Det næste skridt ind i klubben, post 1, er at deltage til fællesspisning ved supertirsdag, hvor man over maden kan tale med de andre klubmedlemmer og spørge om de ting man er nysgerrig omkring.

Post 2 er klubbens lørdagsløb, hvor man tæt på Horsens kan udvikle sig i nye spændende skove.

Post 3 er at deltage i en divisionsmatch på den bane der passer til dig sammen med resten af klubben, bidrage til klubbens samlede resultat og med god tid til at snakke med de andre medlemmer på stævnepladsen eller i bussen.

Post 4 er at bidrage til klubben med frivilligt arbejde, alle aktiviteter i Horsens OK er baseret på frivilligt arbejde og alle kan bidrage til klubben. Du vil sikkert blive spurgt om en opgave, men du er også altid velkommen til at byde ind med dit forslag til en aktivitet du vil hjælpe med eller starte, ellers kan aktuelle opgaver ses her Frivillig i klubben – HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Post 5 er at deltage i klubture, som både giver gode løbsoplevelser i nye spændende terræner og en masse socialt samvær med klubkammeraterne.

Post 6 er at deltage i andre åbne løb (konkurrenceløb), her talte vi om forslaget om at synliggøre de relevante løb, hvor der er andre Horsens løbere der tager med, så der er nogen at være sammen med og hjælper de nye med at få en god start på deres løb.

Målet er at nyde livet som orienteringsløber, hvor du har den nødvendige information og kan navigere mellem de mange tilbud i Horsens OK og resten af orienteringsverdenen.

Selvfølgelig har vi alle forskellige måder at være orienteringsløber på og det er der plads til i Horsens OK. Figuren er lavet for at blive mere bevidst om hvordan nye løbere kommer ind i Horsens OK, og hvordan vi sikrer at hver ny aktivitet bliver en god oplevelse.

Påskeløbet 2. – 4. april 2026

Påskeløbet er Danmarks største orienteringsløb med minimum 1.500 løbere der løber over tre dage. Alle sejl er sat til for at gøre påskeløbet i Horsens OK så godt som muligt. Lige nu er stævneledelsen, ved Frank Krogh Jensen og Lars Sørensen og funktionslederne ved at finde de sidste hjælpere til de mange opgaver der er forbundet med et stort 3 dages orienteringsløb. Kast dig endelig ud i opgaven, det bliver sjovt og noget vi kan være stolte af bagefter!

Nye bestyrelsesmedlemmer søges

Vi søger ny kasserer og to nye bestyrelsesmedlemmer!

Rikke Holm, stopper som kasserer efter 6 år

Erna Germann, stopper som formand for kortudvalget og skoleudvalget efter 6 år

Anette Groth Kjeldsen, stopper som formand for klublivsudvalget efter 2 år

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige tak for indsatsen, I har alle tre gjort en fantastisk indsats for klubben, I vil blive savnet i bestyrelsen.

Posterne skal gerne besættes til generalforsamlingen d. 27. januar, men hvis nogen allerede nu ved at de har lyst til at overtage en af posterne, så giv besked til madsmikkelsen@yahoo.dk hurtigst muligt.

Generalforsamlingen vælger kassereren direkte, mens bestyrelsen konstituerer sig omkring de øvrige udvalg. Det betyder at det er muligt at være formand for kort- skole- eller klublivsudvalget uden at være med i bestyrelsen. Hvis udvalgsformanden ikke er i bestyrelsen, får udvalget en kontaktperson i bestyrelsen.

Bestyrelsen har 7 møder om året, spørg undertegnede eller en af dem der stopper for at få mere at vide om opgaverne.

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen

madsmikkelsen@yahoo.dk

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

Nyt fra Træningsudvalget

Af: Tommy Jakobsen

Divisionsturneringen.

Det blev til en flot bronzemedalje ved årets DM-hold finale og det var en fantastisk fin klubdag søndag 28. september i Kærgård Plantage. Nu venter endnu en spændende turnering i 2026 og Britta Ank Pedersen fortæller mere om dette på andet sted i bladet.

Lørdagsløbene

Første træningsløb i 2026 er lørdag 3. januar, hvor vi afvikler det første af de traditionelle åbent hus løb i januar og februar i Bygholm. Den komplette terminsliste er lige på trapperne og er muligvis offentliggjort når disse linjer læses.

Påskeløbene vil kræve mange frivillige ressourcer, men jeg håber at I har arrangør-kræfter til overs, så vi også i 2026 kan tilbyde træningsløb om lørdagen.

Vi vil i øvrigt læne os lidt mere op ad naboklubberne og anvende et par af deres træningsløb - specielt i ugerne omkring påsken.

Der har været flere forespørgsler på "ældrevenlig" målestok på den korte svære bane til vore lørdagsløb og der er nu truffet aftale med Carsten hos Grafisk Forum om, at bane 3 altid trykkes i 1:7.500 - startende januar 2026.

Voksenholdet

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 opvarmning 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.

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

Kurser i O-teknik

Rygterne siger at både Syd- og Nordkredsen vil tilbyde kurser i O-teknik for voksne i det tidlige forår. Kurserne er egnede for både nye og lidt mere rutinerede løbere og vi vil anbefale at deltage. Vi holder øje med sagen og vil bringe indbydelserne, så snart de foreligger.

Klubmesterskaber 2026

Slutteligt skal det nævnes, at klubmesterskab, nat er fastlagt til Natugleløbet onsdag 4. marts 2026 i Serup Skov mellem Silkeborg og Kjellerup. Der vil komme en indbydelse inden længe.

Det "almindelige" klubmesterskab (for voksne løbere) vil vi afholde ved Silkeborg OK's åbne løb søndag 27. september.

Rigtig god vintersæson til alle!

Tak til Kokken!

Af: Klublivsudvalget

Vores månedlige fællesspisning er et centralt omdrejningspunkt for klubbens sociale liv. Her mødes vi på tværs af alders- og holdgrænser. Her kan du komme, om du har løbet i 50 år eller 2 uger -eller selvom du slet ikke løber, men bare er søskende, forælder eller ægtefælde til en o-løbsentusiast. Her har vi lagt træningen for både ungdoms- og voksenhold ved klubhuset, så det er naturligt at nyde et dejligt varmt måltid mad, lige efter træning. Det er så hyggeligt at samles om fællesspisning, men ingen fællesspisning uden kokken!

Dette indlæg er en hyldest til de gode klubmedlemmer med hjælpere som har taget den vigtige tjans i løbet af året. Tusind tak for Jeres indsats til:

Januar (51,43,8):	**Anne** Boye
Februar (38,28,10):	**Mikael** og **Anna** Andersen
Marts (52,42,10):	**Martin** og **Gitte** Lundø
April (57,46,11):	**Elin** Holm og **Lene** Kofoed
Maj (25,22,3):	**Karen** Sieg
Juni (63,50,13):	**Annette** Groth Kjeldsen
September (66,49,17):	**Martin** og **Gitte** Lundø
Oktober (72,51,21):	**Mette** Kokholm
November (60,44,16):	**Trine** Ravn og **Henning** Suhr, **Dorte** Grinderslev
December (63,48,15):	**Elin** og **Troels** Holm, **Henning** Vide, **Lene** Kofoed

Tallene i parentes er antallet af deltagere til fællesspisning (total, voksne, børn). Det er dejligt at se, at antallet af deltagere er steget efter ferien takket være vores nye medlemmer. Tak fordi I vil være med i fællesskabet. Velkommen.

Tak også til Annette, som har koordineret kokkeindsatsen med sikker hånd, så kokken er kendt i god tid. Hjælp gerne Annette, og meld Jer straks til at tage en tjans i 2026. Hvis du

ikke kan være superkok, så meld dig som snitter eller opvasker. Det kan også lette Annettes arbejde med at finde kokke.

Tak for Jeres indsats,

Klublivsudvalget

Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget

Af: Troels Nielsen

Siden sidste udgivelsen af seneste klubblad er sæsonens sidste DMer blevet afviklet. I weekenden den 13.-14. september 2025 afviklede Farum Tisvilde en flot DM-weekend med krævende baner i Tisvilde Hegn Plantage. Lørdag blev der løbet stafet, og søndag blev der kæmpet om de individuelle medaljer.

Ved lørdagens stafet stillede ungdomsløberne fra Horsens OK med 3 hold. Kristine Skouboe, Tilde B. Thomadsen og Freja T. M. Mikkelsen blev nr. 5 i D16 og Robert L. Lundø, Thora T. M. Mikkelsen og Jonas K. Mikkelsen blev nr. 6 i klassen DH43.

Astrid Lykke Nielsen, Krista Lervad Lundø og Eskild Stig Nielsen stillede op i klassen H16, hvor de vandt guld til Horsens OK efter en flot holdindsats, som blev afsluttet med en supertur, hvor Eskild var ca. 7½ minut hurtigere end nr. 2 på sidsteturen.

Ved søndagens individuelle mesterskab havde Horsens OK 10 ungdomsløbere til start, som samlet hentede 4 medeljer og yderligere 2 placeringer i top 6.

Astrid Lykke Nielsen blev dansk mester i D14, Krista Lervad Lundø vandt sølv i D16, mens Robert Lervad Lundø og Eskild Stig Nielsen begge vandt bronze i henholdsvis H14 og H16.

Ungdomsløberne var også stærkt repræsenteret i Kærgaard Plantage, da Horsens OK sikrede sig en samlet 3. plads i DM Hold finalen. Det var særligt dejligt at bemærke, at mange af de helt unge løbere (og deres forældre) var med på startstregen og hjalp med at sikre det stærke resultat til Horsens OK.

I efterårsferien arrangerede ungdomsudvalget med diverse support den traditionsrige efterårstur, som i år gik til Göteborg i Sverige med overnatning på Partille Vandrerhjem. Vi havde en rigtig dejlig, lærerig tur, og jeg vil kraftigt anbefale endnu flere at deltage, hvis det også bliver aktuelt med en tur til Sverige næste år. En del af deltagerne havde lørdag en afstikker til Frederikstad i Norge for at deltage i Ultralangdistanceløbet, Blotslitet.

Vores sommersæson blev afsluttet med en tur i svømmehallen, og vi er nu i fuld gang med vintersæsonen, hvor der trænes med udgangspunkt fra Byskolen på Fussingvej. De mindste træner typisk inde i gymnastiksalen, mens de ældre løbere typisk træner intervaller eller sprintorientering.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige tak til vores dygtige og engagerede trænere, som endnu engang har planlagt og gennemført en sommersæson med inspirerende og udviklende orienteringstræninger i vores nærskove. Jeg er imponeret og glad over at følge det store arbejde I udfører og bliver ofte begejstret over at se, hvad I finder på for at udvikle vores løbere. Det er også dejligt at se, at I arbejder med forbundets træningskoncept for børn og unge, så I sikrer, at løberne får mulighed for at træne alle de forskellige momenter, der skal bruges for at gennemføre et godt orienteringsløb.

Den første tirsdag i hver måned bliver der løbet natløb med udgangspunkt fra vores klubhus i Bygholm, og herudover er der flere ungdomsløbere, som deltager i NightChamp. Hvis du ikke tidligere har løbet natløb, så vil jeg opfordre dig til at forsøge at deltage i de nattræninger, der bliver arrangeret i forbindelse med supertirsdagen (med spisning) den første tirsdag i hver måned. Det er muligt at låne en pandelampe af klubben, men sig gerne til i god tid, så fordelingen af pandelamper kan koordineres.

I weekenden den 21.-22. november 2025 arrangerede ungdomsafdelingen tur til Slettestrand, hvor "ungdomsløbere" i alle aldre havde mulighed for at teste evnerne i de nordjyske klitterræner, inden turen gik i varmt-vands-bassin ved Slettestrand Feriecenter som opladning til det efterhånd traditionsrige og sagnomspundne pakkespil. Inden pakkespillet var der dog mulighed for at nyde en overdådig julemiddag, som Andrea, Tina og Ulrik havde tryllet frem, mens andre var i skoven og i svømmehallen.

Afslutningsvist vil jeg i denne omgang med en vis stolthed fortælle, at Horsens OK i sæsonen 2026 er hjemklub for ¼ af de løbere, som DOF har udtaget til U-18 landsholdet. Krista Lervad Lundø og Eskild Stig Nielsen er blevet udtaget til U-18 landsholdet igen, mens der er debut på U-18 landsholdet til Astrid Lykke Nielsen. Stort tillykke til Astrid, Krista og Eskild, som nu kan se frem til spændende træningsture med landsholdet med fokus på at dygtiggøre sig i terrænerne i Blekinge, hvor der skal afholdes junior VM i 2026 og i det sydlige Polen, hvor der skal være junior VM i 2027.

Desværre blev der ikke plads til Lukas Bergmann Verhelst i denne omgang. Lukas har væres udtaget til U-18 landsholdet de seneste 2 år, men efter en sæson, hvor især foråret var præget af et længere skadeforløb, så blev det ikke til en udtagelse i 2026.

U-2 gruppen (14-16 år) har netop være på kursus i weekenden den 28.-30. november, og juniorgruppen skal på kursus den første weekend i december. Husk også at holde øje med, hvornår der afvikles ungdomskurser i 2026. U1 og U2 har kursus i weekenden 31. januar – 2. februar og igen i weekenden i slutningen af januar/starten af februar. Juniorkurserne er endnu ikke lagt i O-service, men hold øje med kalenderen.

God fornøjelse med vintertræningen til alle, og husk fortsat at møde op til træningen hver tirsdag, så I er klar til sæsonstart i 2026. -Vi ses.

Troels Nielsen

Nyt fra veteranerne

Af: Trille Ditlevsen

Som veteraner har vi oplevet mange gode torsdage i efteråret.

18/9 kørte vi i det bedste sensommervejr en tur til Tinnet og Vrads for at mindes klubbens arbejde med at arrangere Nordisk Mesterskab i 1975.

Peer Straarup stod for turen og fortalte levende om klubbens store arrangement.

En tur til Svendborg blev det også til, hvor Palle Møller ledte os gennem byen fra havnen og fortalte så levende.

Palle Møller Nielsen fortæller om torvet i Svendborg.

Nimbus museet i Horsens har vi med stor fornøjelse besøgt.

Ole Mønster inviterede os alle til morgenmads fødselsdag i uge 42. Vi var bagefter på vandring i Palsgård park og så de 6 Bjørn Nørgaard skulpturer.

En tur på Horsens genbrugsplads var på planen 30/10. Vi besigtigede området, som i 2050 vil være omdannet til en fin park med legeplads, cykel cross og kajak landingsplads.

Eigil Nielsen fortalte 6/11 om klubbens Junior verdensmesterskab i 1995. Vi så kort og gamle billeder fra den skønne sommer.

Sidste torsdag havde vi besøg af Erik Nielsen og Anne Marie fra klubben, der fortalte om deres udsending fra Mellemfolkesamvirke og Danida over 15 år i forskellige områder i Afrika.

Erik Nielsen fortæller om Afrika

På torsdag får vi besøg af Marie og Jette fra Horsens Bibliotek, som vil fortælle om nye bøger i en times tid.

Den sidste torsdag i året før jul slutter vi af med en julefrokost.

Hermed ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår!

O hilsen

Trille

Nyt fra Skovfræserne

Af: Agnete Viuff

Skovfræserne har i efteråret afholdt 2 løb, som før har været et stort hit blandt de mindste orienteringsløbere.

Det første var vores LEGO-løb hvor der blev fundet legoklodser i skoven, som selvfølgelig blev sat sammen til et orienteringskort som der skulle løbes efter.

Den 26. oktober blev der endnu engang afholdt Halloween-løb med masser af (u)hygge og glade børn i skoven. Klubhuset var pyntet op og der blev lavet et helt mørkt rum fyldt med edderkoppespind til de modigste. Vi var selvfølgelig også i skoven og finde Halloween-figurer og løbe orienteringsløb. Hele dagen blev sluttet af med dødningehovedpizzaer og ækle drinks til børnene 🎃.

Der vil også være noget for Skovfræserne til vores juleafslutning d. 13. december. Her mødes vi kl. 11.45 og laver lidt fælles opvarmning, før vi løber børnebanen (ca. 1 km) sammen 🎅. Efterfølgende er der fælleshygge med æbleskiver og varm kakao i klubhuset.

Velkommen og farvel

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

Velkommen til:

Navn	**Bopæl**	**Fødselsår**
Asger Vang Lystbæk	Horsens	2016
Anders Bovbjerg Nielsen	Horsens	1992
Andrea Pöltl Bjerregaard	Rådved	1988
René Pöltl Bjerregaard	Rådved	1977
Noel Pöltl Bjerregaard	Rådved	2021
Brian Thukær Madsen	Lund	1968
Hans Appel	Hatting	1966

Farvel til:

Hurra – Ingen har meldt sig ud

Tak fra Camilla Søgaard

Af: Camilla Søgaard

Kære alle i Horsens Orienteringsklub

Som nogle af jer allerede ved, har jeg besluttet af indstille min MTBO-karriere efter 15 år på landsholdet. 15 år hvor I og klubben har støttet mig såvel personligt som økonomisk – og for det vil jeg gerne sige TAK. Men faktisk går støtten meget længere tilbage end 15 år.

TAK til jer for at være den bedste klub at vokse op i, siden jeg sammen med min familie begyndte at løbe o-løb for efterhånden 24 år siden.

TAK til jer trænere for fantastiske træninger og alle de timer, I lagde og ligger, så børn og unge kan have det sjovt, udvikle sig og blive gode til at løbe og finde vej.

TAK til jer gode klubkammerater – unge som gamle – for at gøre det fedt at komme til træning tirsdag, torsdag og lørdag hele året rundt og for sammen at skabe et fantastisk sammenhold og et klubhus fuld af liv.

TAK til jer for alle de gode oplevelser i skoven, på klubture og til utallige stævner.

TAK til jer for at tro på mig gennem alle årene – fra min første udtagelse til U16-landsholdet, til junioreliten og til sidst MTBO-landsholdet.

TAK til jer for forsat at følge med og for alle de søde kommentarer og hep på sociale medier selvom jeg ikke længere har min faste gang i klubben.

TAK til jer for at samle mig op, når jeg var skuffet, og for at fejre mig stort, når jeg lykkedes.

TAK til jer for at det altid føles som at komme hjem, når jeg træder ind i klubhuset i Åbjergskoven.

Jeg er stolt af at bære HOK-trøjen og have vist den frem på fornemmeste vis, og jeg glædes over, at klubben forsat støtter op om unge løbere, så de får samme mulighed som jeg.

Kærligst

Camilla Søgaard

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

Hvor langt er vi med Påskeløbet 2026?

Af: Frank Krog Jensen, Lars Sørensen og Trine Ravn

I skrivende stund er der lidt over fire måneder til Påskeløbet 2026, som vi i Horsens OK arrangerer. Vi har været i gang med forberedelserne i mere end to år, og nu nærmer vi os for alvor. Det betyder, at vi kommer ind i den fase, hvor måske lidt luftige planer og ideer skal gøres konkrete, og der skal træffes en hel del beslutninger om, hvordan vi gør mange ting.

Vi har dog en del erfaring i at arrangere løb i klubben, og så skeler vi lidt til naboklubbernes erfaringer med at arrangere påskeløb, som mange af os for øvrigt også selv har deltaget i. Vi behøver derfor ikke at træde nye spor i alt, hvad vi foretager os, men der er nogle områder, hvor Påskeløbet adskiller sig fra andre løb.

3 stævnepladser

En af de større udfordringer Påskeløbet byder på, er at vi løber i tre skove, som ikke er sammenhængende. Det betyder, at vi får tre stævnepladser. Og de tre skal bygges op over kort tid. Det kræver megen mandskab og der skal bruges meget materiel i form af flere telte – heraf et stort til kiosken – borde, stole og masser af andet grej til beregningen og til mål.

Johannes Poulsen er ved at hjemtage tilbud på alt, hvad der skal bruges på stævnepladserne, som vi ikke selv har i klubben. Og vi har besluttet at købe os til det grove arbejde med levering og opsætning af det store telt.

Mange baner og poster

Korttegnerne og banelæggerne har på nuværende tidspunkt allerede brugt rigtig mange timer i skovene. Det er et kæmpe arbejde at få lavet alle de baner, der udbydes til Påskeløbet. Der skal laves over 20 baner til hver af de tre løbsdage, og banelæggerne estimerer, at der skal sættes 120 til 140 poster i skoven hver løbsdag. Det kræver et stort rekognosceringsarbejde og masser af timer ved computeren efterfølgende.

De mange poster i skoven gør, at bestyrelsen har besluttet, at der skal indkøbes flere enheder, så vi har de 120 til 140 enheder, der kræves til en dag. I praksis vil de blive benyttet på dag 1 og 3. Til andendagen låner vi det, der skal bruges i Silkeborg OK.

Kiosk, Parkering og alt det andet der skal til

Mange af de andre funktioner er også i fuld gang med forberedelserne. Irene Mikkelsen er i gang med at forberede det helt store set up til børnene – og hun mangler hjælp. Gitte og Martin Lundø fra kiosken har været på ”rekognoscering” i en af vores naboklubber for at blive klogere på de mængder af mad, der sættes til livs hen over de 3 dage. Stævnepladserne er blevet besigtiget i fællesskab af de ansvarlige for parkering, stævneplads, banelæggerne og stævneledelsen.

Indbydelsen er stort set færdig og vil blive lagt i O-service og på hjemmesiden indenfor kort tid. Derefter ser vi frem til at modtage tilmeldinger fra en masse løbere.

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

Talentudvikling i samarbejde med Horsens og Silkeborg OK

Af: Mads Mikkelsen

Med formålet at udvikle klubbens talenter har vi startet et samarbejde om talentudvikling med Silkeborg OK. Baggrunden er at vi i begge klubber ikke er nok talentløbere til at skabe en god træningsgruppe, det regner vi med at kunne gøre sammen. Foreløbig er vi René Rokkjær fra Silkeborg OK, Martin Lervad Lundø, Troels Nielsen og undertegnede fra Horsens OK i arrangørgruppen, men vi håber flere vil hjælpe når der behov.

Basen er i vores to klubber, men løbere fra andre klubber kan også være med, forudsat at de vil løbe 10-mila stafetten mv. på Horsens - Silkeborg holdet.

Især 10-mila er et fælles mål i samarbejdet, et mål som vi håber kan give løberne motivation igennem vintertræningen.

Vi har ambitioner om at samarbejdet kan udvikles hen over årene.

Første tiltag er Teori-mandag, som foregår i Horsens hver 3. eller 4. mandag med fællesspisning og teori. Formålet er at udvikle løberne på det teoretiske område, så de bliver mere bevidste om hvordan banen og de enkelte poster gribes an. Vi har set at andre klubber

har succes med fast teori og vil gerne udvikle området. Mathias Buchgreitz, Søllerød OK er tilknyttet som teoritræner. Vi er kommet godt i gang med 8 – 10 unge deltagere de første gange.

Weekenderne skal bruges til teknisk træning eller konkurrence deltagelse, hvor der opsøges spændende og udfordrende terræner i Danmark og Sverige. Her er det vigtigt at bevare balancen i kalenderen i forhold til rejsebelastning, fysisk belastning og motivation.

Der er lagt et foreløbigt program hen over vinteren, med træningsdage og ture i Jylland og konkurrencedeltagelse til Danish Spring og den svensk stafet liga i Göteborg og selvfølgelig 10-mila d. 1. – 3. maj 2026.

Er du interesseret i at være med som løber eller arrangør, så kontakt nielsen_troels@hotmail.com eller madsmikkelsen@yahoo.dk og hør mere om projektet.

Blodslitet - Sådan blev jeg nummer to til blodslitet

Af: Eskild Stig Nielsen

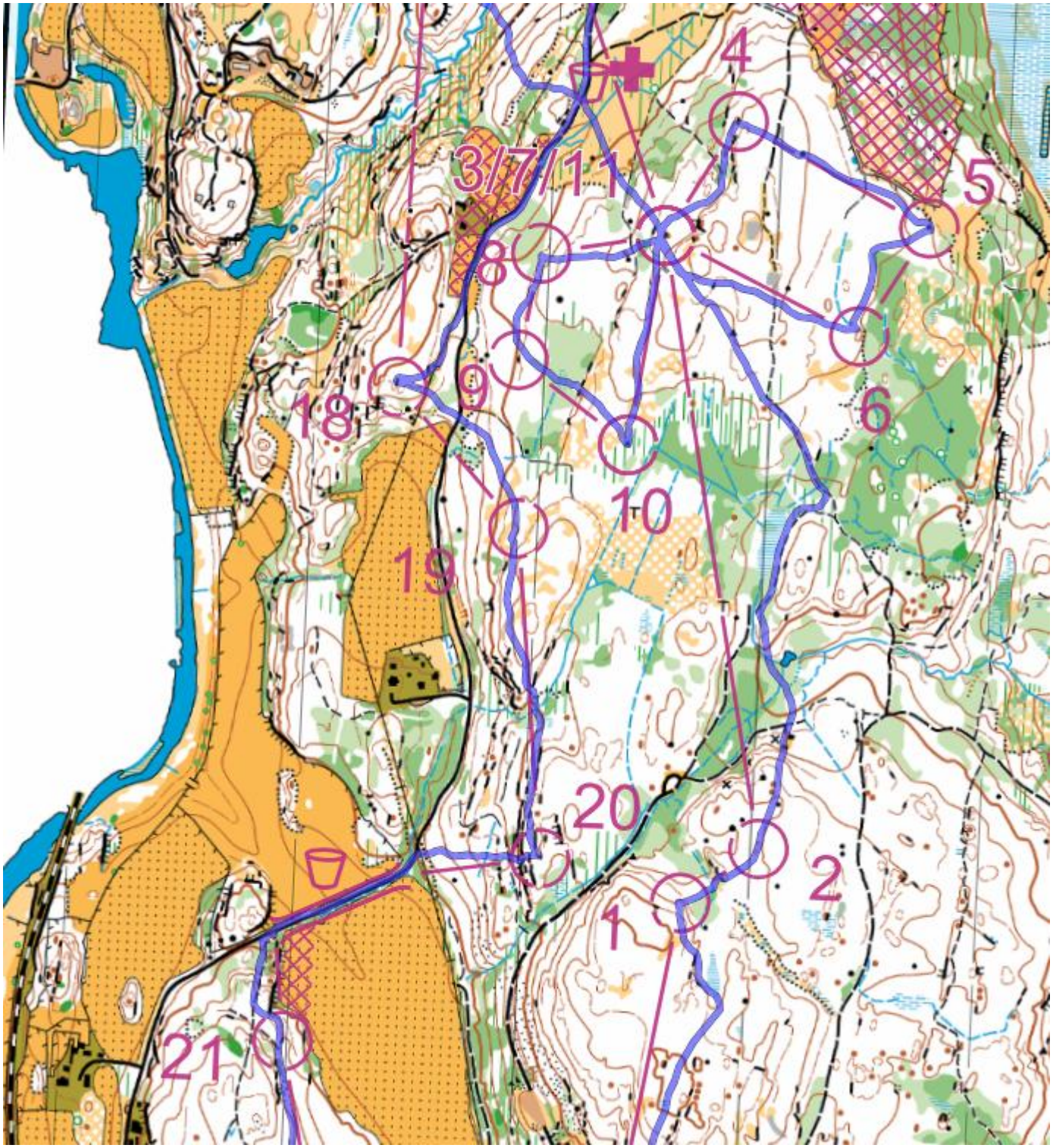
Løbet fandt sted lørdag den 18. oktober 2025. Siden onsdag i ugen op til løbet havde vi været på træningslejr med klubben i Göteborg. Det var en sjov tur, men jeg kunne mærke, at undervejs tænkte jeg hele tiden på at vi også skulle til Blodslitet, og jeg glædede mig til at komme op og løbe blodslidet som ville være turens højdepunkt for mig.

Sidste år lykkedes det mig som førsteårs-løber i H16 at blive nummer 2, så jeg følte, at der også var et vis pres, og jeg havde en god forhåbning og forventning om at kunne gøre det lige så godt eller måske endda bedre i år, når jeg var blevet andenårs-H16-løbere. Derfor kunne jeg også mærke, at jeg var rimelig nervøs og tænkte meget over at være klar i løbet af fredag og torsdag eftermiddag. Jeg glædede mig virkelig meget.

Så blev det lørdag og vi kørte afsted fra Göteborg mod Frederikstad i Norge. Det var en lidt lang tur derop, så vi skulle tidligt afsted. På vejen derop i bilen fandt jeg ud af, at jeg er i år skulle have GPS tracker på, på grund af mit resultat fra sidste år, hvilket jeg syntes var meget sjovt og spændende at prøve. Da vi kom frem til stævnepladsen, kunne jeg godt mærke, at nu var det ved at være tæt på, men der var dog noget tid, til at jeg skulle starte.

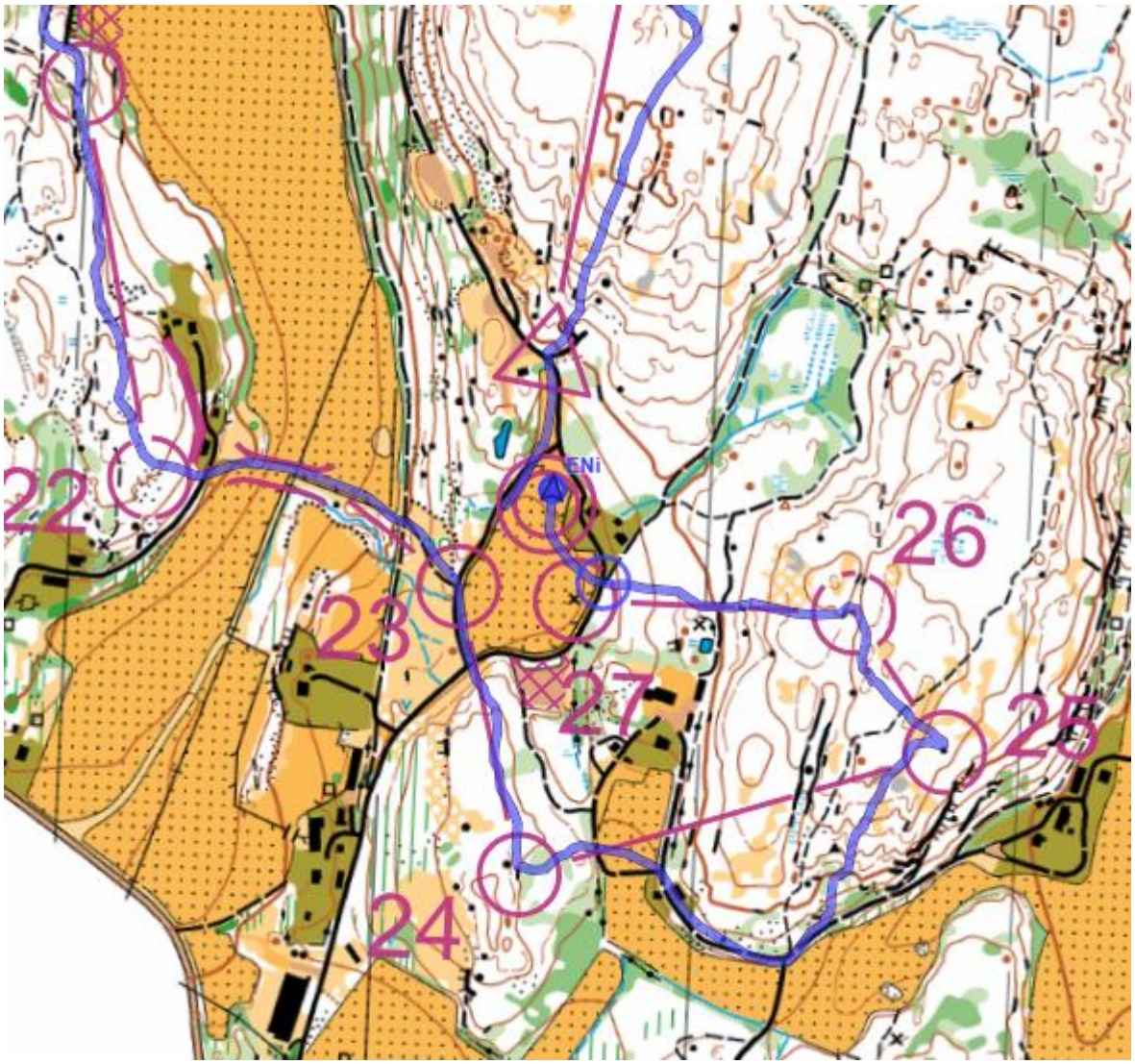
Så skulle jeg starte. Foran mig ventede 9,750 km i hårdt norsk terræn. Jeg stod i startboksen og kiggede rundt og fandt ud af, hvilke af de andre løbere, jeg forventede ville ligge i front, forhåbentlig sammen med mig. Så gik starten. Banen var sat sådan op, at der var en diamant-gafling rimeligt tidligt på banen, mens resten af banen var ugaflet, så alle havde de samme poster.

Allerede da vi nåede til diamanten, var i feltet splittet rimelig meget op, og da vi var færdige med diamanten, lå vi syv løbere sammen i fronten af feltet, som i alt talte 54 løbere. Under løbet forsøgte jeg at løbe taktisk og ikke nødvendigvis ligge allerforrest hele tiden, for så var der risiko for, at jeg ville bomme og miste alle de andre.



Løbet gik rigtig godt i lang tid, men jeg kunne godt mærke, at jeg begyndte at blive træt. hen mod post 18 og 19 begyndte jeg at tabe nogle meter på de andre og til sidst kunne jeg ikke længere se dem og var blevet sat. Post 20 kom jeg hen til alene, og kunne ikke se de andre løbere i frontgruppen. Jeg kan huske, at jeg tænkte til mig selv, “nu tager du dig fucking sammen Eskild, det er nu du har chancen!”. Det næste stræk var et sti-stræk, og da jeg kom

ud på stien kunne jeg se de forreste løbere et stykke foran mig på stien. Jeg løb alt, hvad jeg kunne for at prøve at indhente dem igen, og det lykkedes heldigvis næsten at få dem hentet. Ved næste stræk fik jeg så lukket hullet helt, og vi nærmede os den sidste lille sløjfe.



Jeg kunne godt mærke, at det var ved at være nu, at det for alvor gjaldt. Jeg havde efterhånden fået en idé om, at jeg løb noget hurtigere end flere af de andre ude på stierne, så da jeg til 3.-sidste posten så, at jeg kunne tage et sti-vejvalg, tænkte jeg, at nu er det "All in", og så håbe på, at det lykkes.

Så jeg valgte vejvalget rundt om på stien, og en anden løber fulgte med samme vej. Det var et godt vejvalg, så vi kom først til posten. Ud af posten var jeg forrest, men de andre var lige bag mig. Jeg fik desværre taget en lidt skæv retning over mod næstsidste posten og tabte en lille smule tid der, men ham som endte med at vinde kørte også med samme vej som mig.

Han opdagede dog at vi var på vej i en forkert retning lige 1 sekund før mig og fandt næstsidste posten først. Så var det bare fuld spurt ned mod sidste-posten og håbe på, at jeg kunne hente ham eller i hvert fald ikke blive hentet af dem, der kom bagved. -derfor kan jeg ikke huske ret meget andet, end at jeg bare sprinter, alt hvad jeg kan, ned igennem skoven og kommer hen til sidsteposten som nummer to, får klippet posten og så bare ”jerner” i mål til en genvundet anden plads. Jeg var meget, meget glad og tilfreds.

Eskild Stig Nielsen

Klubtur til Göteborg i efterårsferien

Klubben arrangerer typisk en træningstur i efterårsferien til et anderledes terræn end det velkendte østjyske. I år gik turen til Göteborg i Sverige. Det var fem dage fyldt med orienteringsløb, kortnørderi, god mad, masser af slik og hygge. Jeg har valgt at fokusere på to oplevelser fra turen.

Af: Dorte Grinderslev

Annes første orienteringsløb

Anne har ikke bare længe, men i årtier stået fast på, at hun IKKE løber orienteringsløb! Det tog Martin som en udfordring 😉 Efter et par dages massivt pres, bukkede Anne faktisk under og indvilligede i at gå en tur med et orienteringskort (let bane) og kaffe med på turen. Det blev så alligevel til en mellemsvær bane i svensk terræn, fordi banelæggeren fremhævede, at lige netop den bane kom forbi en meget smuk udsigt. Der skete så ydermere det, at Anne blev så grebet af at finde posterne med støtte fra "skyggen" Martin, at vi slet ikke nåede en kaffepause undervejs.

Konkurrenceløb lørdag

Lørdag tog de seje til Blodslitet i Norge, mens vi andre deltog i et lokalt løb: Sjövalla Orientering Klubbmästerskap i Långdistans. Der var 131 deltagere, heraf 10 fra Horsens OK. Vi var de eneste med klubflag, så forventningerne til os var høje. De fleste af os løb Svart 3,5 km, så vi kunne sammenligne løbet bagefter. For mig var det en stor mundfuld, men også en fin oplevelse.

Løbet var i en bypark – det lyder jo nemt, meeen den var noget vildere end fx Bygholm Park. Det sjove ved at løbe i parken var, at der var en del lokale på gåtur i det fine efterårsvejr. Undervejs snakkede jeg med en familie med børn, der havde slået sig ned med madpakkerne på en stor åben klippeflade, som jeg passerede et par gange – nå ja, egentlig skulle jeg ikke have været der forbi, men jeg blev fristet til at løbe (alt-alt) for langt på den lækre flade klippe med god udsigt.

Jeg var blevet tildelt et af de sene startnumre, og jeg havde brug for laaang tid til at finde posterne. Så efter 1 time og 40 minutter valgte jeg at droppe de sidste to poster og løbe i mål. Arrangørerne kunne dermed komme i gang med at samle poster ind, og jeg blev derfor belønnet med en kanelbolle. Det var den bedste præmie!

Lige en hilsen fra Prison Break afdelingen…

Af: Johannes Poulsen

Hvad er Prison Break for noget?

Prison Break er en årlig tilbagevenden begivenhed i Horsens, den første weekend i efterårsferien (uge 42) med udgangspunkt i "Fængslet", det er et cykelløb (MTB) hvor der kommer ryttere fra det meste af DK. Som navnet antyder, "bryder" rytterne ud af Fængslet og begiver sig på en rute, kort, 25 km og lang, 50 km rundt omkring Horsens og vender tilbage til Fængslet, hurtigste rytter vinder! Rytterne er inddelt i aldersgruppe, aldersgrupperne spænder fra 8 – 80 år, på Fængslet er fest og "ballade" med forskellige boder, mad og drikke, merchandise samt musik i højtalerne. I år deltog der ca. 750 ryttere i festlighederne.

Og hvor kommer så Horsens OK ind i billedet? Til sådan et arrangement er der selvfølgelig en arrangør, her er det et Eventfirma med Rico i spidsen, der arrangerer løbet og så er vi nogle omegnsklubber der bidrager med at hjælpe. Hjælpen kan bestå i at uddele kaffe, grille pølser, udleverer væske, opstille arrangementet på Fængslet, hegn m.m. Der er også lokale sponsorer der bidrager.

Horsens OK har bidraget med hjælp i efterhånden mange år, vores hjælp består i at lede trafikken af ryttere den rigtig vej rundt på ruten, passe væskedepot hvor der bliver delt bananer, gifler og væske ud, sørge for der ikke sker uheld (rytterne) samt heppe på dem, det er jo også en del af at overvåge, de ikke snyder med ruten. Hjælperne bliver fordelt rundt på ruten på udvalgte positioner, bliver udstyret med linje flag og veste, så rytterne ikke er i tvivl om hvem det er der står der. Jeg hjælper Rico med en del af ruten, bl.a. sikre den er forsvarlig at kører på, sætter måske noget vejvisningsmateriel op, kontroller at skiltemateriellet er intakt på ruten inden løbsdagen m.m. kommer også med input til evt. ændring af rute, da der så vidt muligt skal køres på ikke asfalterede veje.

Horsens OK har i de senere år leveret fra 25 – 35 hjælpere, fortrinsvis veteranerne der hjælper, i år var vi 25 hjælpere. Tidsperioden spænder fra ca. 1 time til 4-5 timer pr. hjælper, vi bliver aflønnet med 100,- kr. pr. time, samt et planlægningsgebyr for mit arbejde på 1000,- kr. vi har i år tjent 10.000 kr. til klubkassen.

Da den ændrede rute i år, var et hit hos rytterne, må jeg formode det bliver samme rute næste år (måske med få ændringer) så der skal bruges det samme antal hjælpere igen, samt 2-4 mere til hjælp ved depotet.

Hvis der er nogle der ikke har hjulpet før og som gerne vil bidrage, så kontakt mig endelig.

Til sidst skal der lyde en STOR tak til alle hjælpere, det er jo nemt at være med til at arrangere ”begivenheder” i klubben, når man har den opbakning, så 1000 tak for hjælpen til Royal Run, Berings stafetten og Prison Break. Ses til nye opgaver i 2026.

Hilsen Prison Break udvalget.

Johannes Poulsen

Ny Stifinder

Af: Lene R. Hyldgaard

Jonathans første møde med orienteringsløb var ved orienteringsklubbens stand ved Royal Run. Det var Jonathan der fik øje på den, og han var helt klar på, at det skulle han prøve, før resten af familien overhovedet havde fået øje på hvad han snakkede om. Jeg har ikke tal på hvor mange ture han prøvede på den lille bane, men det var væsentlig mere end 10, og han skulle praktisk talt tvinges med, da vi skulle ned til start på vores rute. Fra den dag snakkede han ikke om andet end at han gerne ville starte som stifinder efter sommerferien. I slutningen af sommeren holdt klubben et "prøv orienteringsløb" arrangement, som vi tog med til, bl.a. for at han kunne få mere fornemmelse af, hvad orienteringsløb faktisk er, udover 15 poster på en græsplæne. Det var et super godt arrangement, hvor vi blev taget rigtig godt imod, fik en indføring i hvad vi skulle kigge efter og nogle af de væsentligste ting på kortet, så vi var trygge ved at gå ud på ruten. Da vi havde gennemført, var der hotdogs og bål med snobrød, og masser af søde folk fra orienteringsklubben, som vi kunne få en snak med om det at gå til orienteringsløb. Og der var ingen tvivl, Jonathan ville gerne starte, hellere i dag end i morgen.

Til første træning efter sommerferien var der et lille informationsmøde for forældrene efter træning, hvor vi fik flere informationer omkring klubben, sammen med et program. Der blev også oprettet en Messenger gruppe for stifinderne/forældre hvor der bliver delt informationer om de forskellige tilbud der er løbende, og hvor vi som forældre også kan skrive, fx hvis vores børn ikke kommer til træning, eller kan række ud ved behov for fælleskørsel. Derudover får vi ugemail fra klubben, så vi kan følge med i hvad der sker i ugens løb, og ikke er i tvivl om hvor træningen foregår, eller hvis der er noget vi skal være opmærksom på i forhold til tilmeldingsfrister for ture eller løb.

Jonathan er lynhurtigt blevet meget engageret i at deltage i så meget som muligt i klubben, og han var klar på at deltage i divisionsmatch allerede efter kun at have haft 3 træningsaftner, hvoraf den ene var Berringsstafetten, og selvom hverken mor eller far havde mulighed for at tage med. Han kom hjem og havde haft den fedeste oplevelse. Og havde det ikke været for den gode stemning i klubben og de mange skønne mennesker, så havde oplevelsen ikke

været den samme. Jonathan elsker at være afsted, både til træning, men også rigtig meget til diverse arrangementer, og det er virkelig dejligt at vide at jeg trygt kan sende ham afsted, også selvom der ikke lige er mulighed for at mor eller far kan deltage, men vide at der så er en anden voksen, der skygger ham på ruten, og en helt flok søde mennesker der sørger for at han har en god dag.

Når det så handler om arrangementer/løb, så er der selvfølgelig lige O-service. Det er jeg stadig ikke helt blevet venner med, og jeg synes ellers jeg plejer at være sådan rimelig okay med i forhold til teknik. Men igen kommer de fantastiske folk i klubben på banen, og inden han skal tilmeldes til løb næste gang, har jeg lovning på at få brugen af det gennemgået, så jeg forhåbentlig kan lære selv at melde ham til løb fremover.

Nu har vi lige været på juletur, og udover de skønne børn, unge og voksne der deltog, så var det også en virkelig god tur med hele tre træninger, tid til at komme i svømmehallen, spise æbleskiver, hygge med de andre børn, julemad og pakkeleg. Ingen tvivl om at det var en god tur, og en træt men glad Jonathan der var med hjem i bilen bagefter. Og det er det generelle billede af, hvordan han er, efter han har været af sted, om det er et arrangement i en weekend, eller en alm. tirsdag aften.

Åbent hus i januar og februar

Skal vi stå for jeres klassearrangement i januar / februar 2026?

I hele januar og februar er der hver lørdag mulighed for at komme og prøve orienteringsløb i Åbjergskoven ved vores klubhus Åbjergskovvej 6, Horsens. I den forbindelse laver vi også klassearrangementer for alle aldre.

Vi sørger for:

- en grundig introduktion til at kunne aflæse kortet.
- opvarmning, så alle er klar.
- en passende bane i skoven.

Alt dette får I for bare 25 kr pr. deltager.

Efter løbet er vores café åben, hvor I for billige penge kan købe bl.a. kage og varm kakao.

Tilmelding til Tina på 40421415 eller kronborgvallentin@gmail.com

Vigtige datoer

- **Lørdag d. 13. december 2025**
  Vi afslutter efterårssæsonen med Julehygge og Fidusløb ved klubhuset

- **Onsdag d. 31. december 2025**
  Nytårsløb ved Forum Horsens

- **Lørdag d. 3. januar 2026**
  Første lørdagsløb i 2026 fra klubhuset.

- **Tirsdag d. 27. januar 2026**
  Generalforsamling for klubben

- **Fredag d. 6. marts til søndag d. 8. marts 2026**
  Klubtur til Nordjysk 2-dages. Du kan læse mere her:
  https://horsensok.dk/arkiver/27839

- **Påskeløbet 2. – 4. april 2026**
  Horsens OK arrangerer Påskeløb. Det er Danmarks største orienteringsløb med minimum 1.500 løbere der løber over tre dage.

- **Søndag 10. maj 2026**
  Divisionsmatch i Hesselholt (Rold Skov-området). Husk at reservér datoen! Vi skal have alle med så vi kan sikre os en plads ved DM i hold 2026.

- **Søndag d. 6. september 2026**
  Divisionsmatch i Hald ege. Husk at reservér datoen! Vi skal have alle med så vi kan sikre os en plads ved DM i hold 2026.

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

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