



Hilsen fra redaktøren

Selvom det ikke er længe siden sidste nummer af Udløberen udkom, så syntes jeg lige der skulle et blad til at afrunde forårssæsonen. For selvom meget har stået i Påskeløbets tegn i dette forår, så er der også sket meget andet i vores skønne klub. Og det kan du læse meget mere om i dette nummer af Udløberen.

Kontakt

Ansvarshavende chefredaktør:

Agnete Viuff

agneteviuff@gmail.com

Forsidebillede:

Sankt Hans og sæsonafslutning ved klubhuset

Næste klubblad udkommer oktober 2026

Indholdsfortegnelse

Divisionsmatch 6. september – du skal med!	2
Horsens Orienteringsklub indbyder til	3
orienteringsteknisk grundkursus 2026	3
Banelæggekursus i klubhuset	4
Formanden har ordet	5
Nyt fra Træningsudvalget	9
Sæsonafslutning / Sankthans	11
Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget	15
Fra de aktive veteraner i HOK	19
Nyt fra Skoleudvalget	21
Nyt fra rekrutteringsudvalget	23
Nyt fra Skovfræserne	25
Velkommen og farvel	26
DM Sprintstafet	27
DM sprint i Kolding	29
Tiomila	33
Vigtige datoer	35

Divisionsmatch 6. september – du skal med!

Søndag 6. september løber vi årets anden divisionsmatch – denne gang i Hald Ege ved Viborg. Her bliver det afgjort, om Horsens OK kvalificerer sig til DM for klubhold i år!

Ved den første match i maj i Hesselholt sikrede vi os et godt udgangspunkt for en kvalifikation ved at slå både OK Pan Aarhus og Herning OK og dermed placere Horsens OK på en 2.-plads i turneringen – efter Silkeborg OK.

Et superflot resultat, som vi har brug for at følge op ved divisionsmatchen 6. september, så vi samlet efter de to matcher fortsat kan ligge i Top 2 og dermed sikre os en plads til DM for klubhold.

Derfor skal **DU** med til Hald Ege. Der er åbent for tilmelding til løbet i O-Service, og som altid til divisionsmatcherne er der brug for **ALLE**. Begyndere, øvede, unge, ældre og alle midt imellem.

Klubben betaler startafgiften, og der er tilbud om gratis bus fra og til klubhuset på løbsdagen (inkl. morgenbrød og godt selskab 😊). Skriv BUS under "Bemærkninger til egen klub" i O-Service, hvis du vil reservere en plads i bussen. Busafgang kl. 07.30.



Er du i tvivl om, hvilken klasse du skal tilmelde dig, eller har du brug for hjælp til O-Service, er du velkommen til at kontakte Britta Ank Pedersen på tlf. 2363 8225.

Kom så Horsens! Vi kæmper for en plads til DM Hold.

Horsens Orienteringsklub indbyder til orienteringsteknisk grundkursus 2026

Holdstart 29. august 2026 – Alle er velkomne

Horsens Orienteringsklub tilbyder tre lørdage i august-september 2026 et orienteringsteknisk grundkursus for begyndere og let øvede, der her har mulighed for at lære de grundlæggende teknikker for orienteringsløbere. Kurset består af en blanding af teori og praktiske øvelser/løb.

Lektion 1 – lørdag 29. august 2026 kl. 09.30-12.00:

Kortets opbygning, banens indtegnning, regler for færdsel, postbeskrivelser. Det sorte plan. Skovsignaturer. Stier som ledelinjer. Opfang.

Brug af kompas, skridttælling/afstandsbedømmelse.



Lektion 2 – lørdag 5. september 2026 kl. 09.30-12.00:

Fladesignaturer og vandsignaturer. Ledelinjer.

Postbeskrivelser. Finorientering. Indledende løbstaktik, postindløb. Postforlængelse.

Lørdag 12. september intet kursus pga. Horsensløbet

Lektion 3 – lørdag 19. september 2026 kl. 09.30-12.00:

Kurvesignaturer, kurveorientering. Postbeskrivelser.

Grovorientering, løbstaktik, orienteringsholdepunkter.



Fælles information:

Kurset er for unge (fra 12-13 år) og voksne.

Alle, der er interesserede i at udvikle deres grundlæggende orienteringsfærdigheder, er velkomne.

Mødested: Horsens Orienteringsklubs klubhus, Åbjergskovvej 6, Horsens. Mød op omklædt til løb.

Den praktiske del af kurset foregår i Åbjergskoven med udgangspunkt fra klubhuset.

Husk at medbringe løbetøj, skiftetøj, madpakke. Der er mulighed for bad i klubhuset.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest tirsdag den 25. august 2026 til Britta Ank Pedersen på tlf. 23628225 eller mail britta.ank.pedersen@gmail.com.

Vi glæder os til at se jer.

Hans Jørgen Vad og Britta Ank Pedersen, Træningsudvalget



Invitation

Træningsudvalget i Horsens Orienteringsklub inviterer til

banelæggerkursus i klubhuset

torsdag den 29. oktober 2026 kl. 19.00-21.30.

Vi vil denne aften gennemgå:

- de 4 sværhedsgrader: begynder, let, mellemsvær og svær
- generelle regler og retningslinjer for banelægning
- klubbens regelsæt for afholdelse af træningsløb
- den praktiske planlægning og tilrettelæggelse af et træningsløb
- andet praktisk, man skal tænke på og have styr på, så det bliver givende og hyggeligt at lave løb.

Formålet med aftenen er at

- give deltagerne indblik i banelægningens spændende område
- styrke klubbens træningsløb
- gøre flere interesserede i at være med til at arrangere, evt. stå som ansvarlig for et træningsløb.

I tilgift får løberen, som lærer at lægge baner, bedre mulighed for at vurdere og evaluere eget løb og derved blive en bedre orienteringsløber.

Målgruppe: Alle, som vil lære noget om dette spændende område - også medlemmer som før har arrangeret løb.

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest søndag 25. oktober 2026 Britta Ank Pedersen på tlf. 2363 8225 eller mail britta.ank.pedersen@gmail.com.

Venlig hilsen
Hans Jørgen Vad og Britta Ank Pedersen
Træningsudvalget

Formanden har ordet



Af: Mads Mikkelsen

Det har været et begivenhedsrigt forår, efter påskeløbet som blev beskrevet grundigt i seneste klubblad, har vi alle sammen skulle finde ind orienteringshverdagen igen. En travl hverdag med klubtræninger tirsdag og torsdag, lørdagsløb, skoleorientering, konkurrencedeltagelse og klubture. Vi er en orienteringsklub med et rigtigt højt aktivitetsniveau, og de mange aktiviteter kommer ikke af sig selv. De skal forberedes og arrangeres. Det kræver rigtig mange frivillige kræfter, som vi heldigvis har mange af i Horsens OK!

På fællesudvalgsmødet talte vi meget om frivillige og at de enkelte udvalg og bestyrelsen hele tiden skal tænke på at skaffe nye hjælpere, og gøre det let for hjælpere at overskue og løse opgaverne. Det kan bl.a. ske ved at tilbyde undervisning eller at tage nye hjælpere med til at arrangere en aktivitet som føl oi det hele taget sænke barriererne for den nye frivillige. Nye hjælpere er en investering i fremtiden og i morgendagens arrangører, men allerede på kort sigt er nye hjælpere vigtige for at bringe nye impulser og energi til vores aktiviteter.

Derfor vil jeg gerne opfordre alle medlemmer til at bidrage som frivillige og til udvalgene om at gøre det let at være frivillig!



Rekrutteringsudvalg søger medlemmer og hjælpere

Kenneth Juel Zornow keezor@gmail.com er ny i bestyrelsen, han har overtaget skoleudvalget fra Erna og har gennemført det første skoleforløb. Det er rigtig godt at vi kan holde gang i skoleaktiviteterne, da det skaber synlighed og giver kendskab til orientingsløb.

Kenneth er ved at starte et rekrutteringsudvalg. Det er rigtig godt, men Kenneth mangler medlemmer til selve udvalget og hjælpere til at gennemføre rekrutteringsaktiviteter. Det kan være at sætte GO4O banen op og tage imod nye løbere, kommunikation og meget andet.

Rekruttering er super vigtig for klubbens arbejde og kræver ikke lang erfaring som orientingsløber, så vi håber at mange især nyere orientingsløbere vil melde sig, så så vi kan tiltrække mange flere nye medlemmer!

DM Mellem 28. august 2027

Horsens OK arrangerer DM Mellem til næste år, det skal foregå i Østbirk, Kollerup Skov ved Julianelyst.

Det er lykkedes at finde en stævneleder: Runa Iversen og en banelægger: Troels Nielsen. Med vigtige funktioner på plads er stævneorganisationen ved at blive bygget op, sig ja hvis du bliver spurgt om du vil hjælpe!

Foråret 2026

Det har faktisk været et rigtig godt forår, ikke kun arrangerede vi et rigtig flot påskeløb, men bagefter kom der en række begivenheder, hvor vi som klub lykkedes rigtig godt.

Gode præstationer og god stemning til 10-mila i Tranås

10-mila har været et mål igennem vintertræning for Horsens Silkeborg talentudviklingssamarbejdet og det blev en fantastisk weekend. 10-mila er noget helt særligt, der var i alt 865 hold til start fordelt på de tre stafetter, der er storskærm med billeder fra skoven, bl.a. med løbende kamerafolk og gps tracking, så det giver en god oplevelse at følge stafetten. Vejret var næsten sommerligt og vores hold klarede sig godt.

Horsens Silkeborg OK 1 herrer blev nr. 104. En stor forbedring fra sidste års nr. 128. I år var holdet 2t. 50 minutter efter vinderne, en stor forbedring i forhold til sidste år, hvor holdet var 3 t. 45 minutter efter vinderne. Stemningen på holdet var god efter 10 velgennemførte stafet ture og 104 km orientering.

Horsens Silkeborg OK 1 damer blev nr. 132 en kæmpe forbedring fra sidste års nr. 215. Også på dameholdet var stemningen god især efter Kristas flotte første tur, hvor hun var 2.31 efter den hurtigste løber. Hele holdet gennemførte 6 gode ture.

Horsens Silkeborg OK 2 herrer gennemførte også stafetten i fin stil som nr. 238 ud af de 314 startende hold. Fantastisk ovenpå sidste års fejlklip.

2. plads i nordkredsens 1. division og et godt udgangspunkt for kvalifikation til finalen i DM Hold

På forhånd var der stor spænding om udfaldet da både Silkeborg OK, OK Pan Aarhus og os selv stillede med godt 90 løbere. Desuden har både Silkeborg OK og OK Pan flere landsholdsløbere, som ville give dem et forspring i H21 klassen. Men på trods af det store nederlag til Horsens OK i H21 lykkedes det resten af løberne at tage point nok til den samlede 2. plads. Der er ros til alle, både nye og etablerede løbere, både for at komme og at løbe godt.

2. runde løbes d. 6. september i Hald Ege, reserver dagen, så vi kan forsvare 2. pladsen og tage en af de to pladser, der kvalificerer os til finalen i DM hold den 4. oktober.

Historisk god udtagelse til årets internationale ungdoms mesterskaber

Krista Lervad Lundø er udtaget til Junior VM (JWOC) der foregår i Karlskrona i Sverige fra 27. juni til d. 5. juli. Astrid Lykke Nielsen, Eskild Stig Nielsen og Lukas Bergmann Verhelst er udtaget til ungdoms EM, (EYOC) der foregår i Nova Gorica i Slovenien d. 23. – 27. juni. Med hele 4 ungdomsløbere udtaget er det en historisk god præstation, som viser at ungdoms- og talentarbejdet i Horsens OK er godt!

Velgennemførte Thy lege

Eigil Nielsen og Tommy Jakobsen med hjælp fra Tina Kronborg Vallentin førte flot traditionen videre som arrangører af Thylegene 2026 i Blokhus. Men ingen tradition uden fornyelse og i år var der indført både en dame- og pensionistklasse på gammelt kort. Der

var gode og kortet taget i betragtning reelle baner. Thy legene er ikke kun orienteringsløb, det er også socialt samvær med klubkammerater og hele 54 deltagere viser at der er virkelig god opbakning til Thylegene, så mon ikke traditionen fortsætter!



Sommerafslutning og Skt. Hans aften

Klublivsudvalget arrangerede en glimrende sommerafslutning som i år faldt sammen med Skt. Hans aften. Ungdomsløberne løb det traditionsrige lagkageløb, mens voksenholdet løb Grill & Go med Mette Klinge Cornelius som arrangør. Derefter var der lækker grill mad for hele 93 tilmeldte. Fedt med så stort fremmøde af både nye og etablerede medlemmer. Aftenen afsluttedes med båltale, hurraråb, Skt. Hans bål og midsommervisen. Sikke en aften at gå på sommerferie med.

Afslutningsvis vil jeg sige for indsatsen til alle der har bidraget.

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen

madsmikkelsen@yahoo.dk

Nyt fra Træningsudvalget



Træningsløbene i 2026

Som forventet har årets Påskeløb gjort det vanskeligt at skaffe arrangører til vore træningsløb. I foråret måtte vi aflyse et enkelt løb (30. maj, Isenbjerg) og i efteråret risikerer det planlagte træningsløb 10. oktober i Åbjergskoven, at lide samme skæbne. Vi håber naturligvis, at der vil melde sig en arrangør i god tid inden løbet.

Af: Tommy Jakobsen

Klubmesterskab 2026

Årets klubmesterskab (for vore voksne løbere) afvikles søndag den 27. september ved Silkeborg OK's "Løvfaldsløbet" i Silkeborg Nordskov og der er tilmelding via O-service. Der vil komme en indbydelse efter sommerferien.

Divisionsturneringen.

Søndag 6. september løber vi årets anden divisionsmatch - denne gang i Hald Ege ved Viborg. Her bliver det afgjort, om vi kvalificerer os til DM-finalen for klubhold. Læs mere om dette andet sted i bladet her.

Banelæggekursus

For at understøtte nye og nyere banelægere, vil der torsdag 29. oktober blive afholdt et banelæggekursus i klubhuset. Læs mere om dette andet sted i bladet her.

Begynderkursus

Vi får mange nye medlemmer som efterlyser mere viden om orienteringsteknik. Derfor udbyder vi et kursus 3 lørdage i august og september. Læs mere om dette andet sted i bladet her.

Voksenholdet

Voksenholdet fortsætter efter sommerferien med træning hver tirsdag fra kl. 17.30 i samme skove som ungdomstræningen.

Der er ændringer i trænerteamet, idet Hans Jørgen har valgt at stoppe for at koncentrere sig om andre opgaver i klubben. Vi vil gerne takke Hans Jørgen for en utrættelig indsats siden voksentræningens start i foråret 2023. I vil dog stadig træffe Hans Jørgen i forbindelse med andre kurser og træninger, bl.a. de ovenfor nævnte banelæggekursus og begynderkursus - men også som arrangør af vore månedlige nat-træningsløb til vinter. Tak for det, Hans Jørgen!

Vi vil benytte lejligheden til at ændre lidt i trænerteamets setup, så der bliver flere til at tage sig af alle vore træningsdeltagere. Rikke, Elise og Per vil udgøre "stammen" i trænerteamet, men herudover vil vi tilknytte et antal hjælpetrænere. Mere om dette efter sommerferien.

Træningsudvalget ønsker alle en rigtig god sommer.

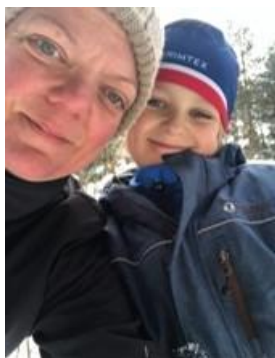
GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36
8700 HORSENS
75625477

WWW.GULDSMEDLIND.DK

Sæsonafslutning / Sankthans



Af: Annette Groth Kjeldsen

Tirsdag d. 23.06.2026 afholdte klubben sæsonafslutning. Som altid med et brag af underholdende elementer.

Børnene skulle igen i år ud på det traditionelle lagkageløb, hvor ingredienser skulle samles ind fra alle postplaceringer i "vores" skov. Både skovfræsere, børne og ungdomshold var samlet i kampen om at vinde årets lagkagepris.

Holdene var godt blandede så alle fik en gruppe at løbe med. Imens var de voksne i gang med at påfører sig dagens remedier. Mette Klinge havde nemlig igen i år arrangeret "sjov løb" for voksne. Men i år havde hun ikke brugt tiden på at lave et skørt kort, hun havde vendt tallerkenen om og lavede skøre løbere.

Holdene skulle være på 5 personer, to skulle have bundet et ben sammen, to skulle have bundet en arm sammen og den sidste skulle have yderst ubehagelige briller på. Under hele løbet skulle disse remedier beholdes på.

Men inden alt dette gik i gang havde Gitte stået i weekenden og kokkereret. til næsten 100 mand ! Hun havde handlet, bagt brød, lavet salat og lavet tzasiki. Så imens børn og voksne løb i skoven, stod Gitte i køkkenet og svedte, måske Martin også lavede noget!

Ved Grillen var Allan og Troels i gang med at stege pølser og kylling til 94 personer. Vi er meget glade for at Allan vil blive hjemme fra sine forretningsrejser til Indien og grille for os.

Børn og voksne kom i mål, alle i godt humør og ved god ånd 😊 Onde tunger vil at nogle af de voksne løbere havde snydt, det er dog på intet tidspunkt blevet bevist. Dog på nær da Henrik så Franks hold, og Per Mønsters hold uden helt at følge reglerne.



Vi (undertegnede) er helt overbevist om at resten af holdene overholdt reglerne for løbet, men det er op til læsernes vurdering! Jeg kan kun sige at følgende kom først i mål med alle brikker fra posterne: Dorte, Tina, Tommy, Betina og undertegnede, og de havde helt sikkert ikke snydt.

Men med brikker dannede vi ordet sandwich, som udløste en lækker lav selv sandwich hvor der endda var stegt bacon til ❤️ tusind tak for endnu et sjovt og samlende løb Mette. Vi ser hvad hun finder på til næste år, måske vi kan få vores gamle kort tilbage.



Børnene derimod, de snyder aldrig og de var mega seje. De kæmpede om 1. pladsen og lavede måske de flotteste lagkager jeg endnu har set til sommerafslutningen. Vurderingen var svær ifølge dommerne, som talte længe OG regnede point sammen.

Og de fandt ikke bare en men to vindere. Vinder holdende er efter min bedste overbevisning følgende :

Det ene vinderhold: Freja, Aske, Cirkeline, Lea og Noah

Det andet vinderhold: Thilde, Lukas , Karla, Mikkeline, Josefine, Kristian og Selma (det var endda Kristian og Selmas første gang til o løb)

Den ene kage fortalte historien om natløb, med jorddiger inde i kagen, fordi de er svære at finde i mørke. Flagermus, og blomster udenpå kagen

Den anden kage fortalte historien om ying og [yang.at](#) finde balancen mellem det mørke og det lyse.



Jeg fandt en ung mand ved navn Ramus, som var med for første gang til sommerafslutning. Om aftenen sagde han : det var spændene, det sjoveste var at dekorere kagen med de andre, løbe efter poster og være del af et hold

Måske har han lyst igen næste år. Det håber vi 😊

Nu var tiden til mad, 94 gæster spiste sig mætte i Gitte Lundøs lækre hjemmelavede mad og det perfekte steget kød. Hvorefter Mads, vores formand sagde et par ord. Mads talte om den helt fantastiske frivillige ånd som bærer klubben.

At der er kommet 3 nye i bestyrelsen som også er forholdsvis nye i klubben, er helt unikt og bevidner om et flot engagement.

Bredden i klubben giver det helt fantastiske resultater som også Britta knyttede et par ord på til Divisionsmatch. Og til sidst en kæmpe ros til vores unge løbere der er udtaget, FLOT

Krista, Astrid, Lukas og Eskild, vi glæder os til at følge jer til EYOC i Slovenien og JWOC i Sverige.

Herefter kan undertegnede ikke berette meget fra bålet da jeg stod i køkkenet og vaskede op 😊

MEN nok vild men aldrig rådvild. Så jeg havde selvfølgelig en udsendt rapporter på stedet. (Dorte vores kommunikations ansvarlige fra bestyrelsen)

Hun meddelte at bålet brændte flot, at det blev bygget og antændt af kasseimesteren. Heksen på toppen var lavet af Agnete. Der blev sunget midsommervise på den gamle melodi, sunget for af Troels' smukke røst, næste år Troels må tempoet godt sættes lidt op har jeg hørt ude i byen 😊

En sidste ros igen til Gitte som ikke kun lavede mad til alle 94 spisende men da ingen meldte sig til at bage kage, smækkede hun også kager sammen til hygge ved bålet. Så vi må konstatere uden Gitte, var vi gået sultne i seng, så kæmpe TAK fra os alle tør jeg godt sige.

De bedste sommerhilsner fra Annette (Klublivsudvalget)



Meget mere end udlejning

Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget



Af: Troels Nielsen

Troels er i disse dage i Slovenien til EYOC (Ungdoms EM) sammen med vores dygtige ungdomsløbere, Eskild, Lukas og Astrid. Nedenstående indlæg er en redigeret version af de opslag Troels har lavet på Facebook i løbet af mesterskabet:

Deltagerne ved EYOC i Nova Gorica (Slovenien) blev på førstedagen (torsdag) mødt af et meget varmt centrum, da byen lagde gader til EM-sprinten, som var den første konkurrence under dette års ungdoms EM.

Varmen var et ekstra element i konkurrencen, men arrangørerne havde også lavet nogle udfordrende baner, hvor kunstige spærringer blandt andet var med til at sikre nogle udfordrende baner, hvor mange løbere havde svært ved at være på forkant med orienteringen, og hvor mange oplevede, at det var nødvendigt med stop for at sikre korrekt orientering.

Horsens Orienteringsklub havde hele 3 løbere til start med det danske landshold. Lukas Bergmann Verhelst og Eskild Stig Nielsen stillede til start i H18 med samlet 110 startende, og Astrid Lykke Nielsen var klar på startstregen i D16 med 107 startende.

Lukas Bergmann Verhelst leverede dagens bedste resultat af løberne fra HOK og blev nr. 32, og bedste dansker, 1:21 efter vinderen, Ekain Garcia fra Spanien. Eskild Stig Nielsen blev nr. 66, 2:34 efter vinderen og 1:13 efter Lukas Bergmann Verhelst. Rune Cederberg blev 2. bedste dansker i H18, og placerede sig som nr. 60, 2:20 efter vinderen.

Astrid Lykke Nielsen blev nr. 46 og bedste dansker i D16, 3:13 efter



vinderen Dora Delic fra Kroatien. Kille Beuchert blev nr. 52, 3:36 efter vinderen, Ida Nygaard Monrad blev nr. 55, 3:45 efter vinderen og Marie Fjordside Pagh blev nr. 77, 5:26 efter vinderen

Fredag bød EYOC 2026 på langdistanceorientering med krævende og udslagsgivende baner. Terrænet var stærkt kuperet med mange sten i bunden, og varmen gjorde også sit til at det blev en hård udfordring for løberne.

Horsens Orienteringsklub havde løbere til start i både H18 og D16.

I D16 var der flotte præstationer fra hele holdet. Alle 4 danske løbere sluttede i top 40 ud af 107 løbere.

Ida Nygaard Monrad var bedste dansker som nr. 19 i en tid på 58:49, 9:02 efter vinderen, Sara Delic fra Kroatien.

Kille Beuchert blev nr. 25 i 1:00:25, 10:38 efter vinderen.

Astrid Lykke Nielsen blev nr. 27 i 1:01:50, 12:03 efter vinderen. En god debut på skovdistancerne i landsholdsdragten, med et løb, hvor der ikke er registreret bom i vinsplit, men hvor Astrid taber lidt tid på det første langstræk.

Marie Fjordside Pagh blev nr. 39 i 1:03:59, 14:12.

Rigtig gode præstationer af alle de danske piger i U16, hvoraf 3 (Ida, Astrid og Marie) er førsteårsløbere i klassen og debutanter på landsholdet.

I H18 blev Eskild Stig Nielsen bedste dansker med en flot placering som nr. 25 i det stærke felt med 110 løbere. Eskild Stig Nielsen løb i mål i tiden 1:08:04, 14:33 efter vinderen, Martin Bulicka fra Tjekkiet. Eskild Stig Nielsen var således meget tæt på at nå drømmemålet om en placering i top 20. Uden bom på post et og i slutningen af langstrækket til post 13



havde det været muligt at lande i top 20, men alt i alt en rigtig flot præstation som debutant i landsholdsdragten.

Lukas Bergmann Verhelst var næstsidst startende efter meget lang tid i karantæneområdet og løb et kontrolleret løb uden større bom. Han er dog registreret med bom/tidstab på 2 kortere stræk til post 4 og post 6, men alt i alt et godt løb, som han også selv var tilfreds med umiddelbart efter målgangen.

Rune Cederberg sluttede som nr. 42 i H18 i tiden 1:12:29, og Tore Emil Mårup blev nr. 45 i tiden 1:15:16.

I D18 blev Astrid Faber Fenger-Grøn bedste dansker som nr. 38 i tiden 1:11:45, 17:01 efter den slovenske vinder, Brina Kolner, som løb i tiden 54:44.

Anna Hornbæk blev nr. 62 i 1:24:20 og Siv Kusk Berglund blev nr. 73 i 1:31:48

H16 blev vundet af Daniel Sanz fra Spanien i 41:45, mens de gennemførende danskere sluttede som nr. 31, 41 og 63. Albert Hildebrandt blev nr. 31 i 54:39, Mathias Reiche Sørensen blev nr. 41 i 58:40 og Storm Tofterup blev nr. 63 i 1:08:30.

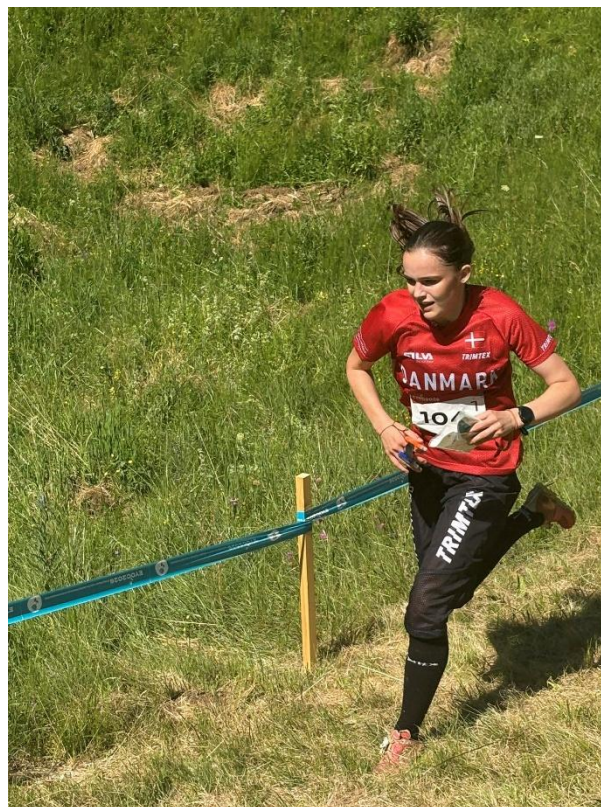
Fredag aften deltog løberne i freindship party, hvor der er tradition for trøjebyt.

EYOC 2026 blev afsluttet med stafet lørdag den 27. juni 2026.

Danmark stillede med hold i alle 4 klasser, D16, H16, D18 og H18.

Alle 3 løbere fra Horsens Orienteringsklub var udtaget til stafetholdene. Astrid Lykke Nielsen løb 1. tur på D16-holdet, og på H18-holdet løb Eskild Stig Nielsen 1. tur mens Lukas Bergmann Verhelst løb sidste tur.

Dagens bedste danske resultat var i H16, hvor Esben Obel, Albert Hildebrandt og Mathias Reiche Sørensen løb ind til en imponerende 4. plads, 9:23 efter det vindende hold fra Tjekkiet.



Esben Obel kom i mål som nr. 7 og Albert Hildebrandt kom ind som nr. 8, hvorefter Mathias Reiche Sørensen løb en superflot 3. tur og løb holdet ind som nr. 4, 4:10 efter Spanien, som vand bronzemedaljerne.

I D16 løb Astrid Lykke Nielsen et løb uden større bom, men kunne ikke være med de hurtigste, og løb i mål som nr. 15, 6:40 efter Italien, som var først inde på førsteturen. På anden turen løb Kille også et godt løb, og var i mål som nr. 14, 13:32 efter det senere vinderhold fra Kroatien. Desværre kunne holdet ikke gennemføre, da Marie Fjordside Pagh vrikkede kraftigt om på foden under opvarmningen, så hun ikke var i stands til at stille til start.

I H18 sluttede Danmark som nr. 14 med Eskild Stig Nielsen og Lukas Bergmann Verhelst på holdet. Eskild Stig Nielsen bommede desværre lidt i starten og tabte dermed de forreste løbere, og kom til at løbe meget alene. Eskild Stig Nielsen kom i mål som nr. 17, 5:59 efter Frankrig, som skiftede først efter førsteturen. Rune Cederberg løb anden turen og kom i mål som nr. 18, 14:25 efter det førende hold fra Sverige. På sidste turen løb Lukas Bergmann Verhelst et godt løb, og hentede 4 pladser, således at Danmark sluttede som nr. 14, 22:53 efter vinderholdet fra Finland.

Det danske hold i D18 kom godt fra start på førsteturen, hvor Astrid Faber Fenger Grøn kom i mål som nr. 11, kun 3:03 efter Sverige, som kom først i mål på førsteturen. Anna Hornbæk og Siv Kusk Berglund fulgte op med stabile løb og kom i mål som nr. 11 og nr. 13. D18 blev vundet af Tjekkiet.



Fra de aktive veteraner i HOK



Skovrensning i Åbjergskoven

Vi var tilmeldt den årlige natur/skov rensning en uge i april. Der blev uddelt plastiksække, som Aase havde sørget for, og der blev fyldt 16 sække med alt muligt skrald, der blev sorteret på stedet. Det nytter noget, når 20/30 veteraner går i skoven efter skrald.

O løb i 70 år

Af: Trille Ditlevsen

Palle M Nielsen kom i vores klub og fortalte, om de mange år han har udøvet orienteringsløb. Spændende beretning med kort og fotos helt tilbage til 1956! Palle M Nielsen er medlem i OO på Fyn, men er også medlem af Horsens Orienteringsklub.

Sønder Vissing turen

Sidst i april var vi på tur med naturvejleder Sofie Kvist ved Horsens Kommune til Dronning Tove i Sønder Vissing. En runesten inde i Sønder Vissing Kirke fortæller, at dronning Tove, en vendisk prinsesse og Harald Blåtand har levet i området. Vi gik i skoven med Sofie, og hun fortalte og underholdt os på et historisk højt niveau.

Vandring i Bygholm

Vi vandrede i den nyeste del af vores skov fra 2021 for at se på de områder, der allerede nu er uden hegn.

Nymalede vinduer

På arbejdsdagen i maj blev klubhusets vinduer malet i fin svensk rød farve, så nu ser de nydelige ud igen.

Ejstrup sø

En skøn juni torsdag var vi på en herlig vandring langs Holtum Å og Ejstrup Sø med ophold i den fine "Folkepark" i Ejstrupholm. Turen var arrangeret af Claus Jensen, Birthe og Ole C. De sidstnævnte holdt 65 års dag sammen med os, og vi blev beværtet med dejlig grillmad efter vandringen.

Grusgraven i Egebjerg

Borgerne i Egebjerg har forstået at udnytte en stor grusgrav midt i byen til et dejligt natur- og fritidsområde. Området og det åbne stolpehus kan lejes ved Horsens Kommune, hvis man f.eks. skal fejre fødselsdag mm. Susanne R. viste rundt og ledte en vandring på stierne ned til Vandværkssøen og tilbage igen.

Sommerafslutning

Ole Søgaard stod for løbsarrangementet til årets sommerfest. Der var udsat 10 post med ordsprog, der skulle færdiggøres. Karl og Trille vandt løbet, og dermed retten til at arrangere næste års sommerafslutning. Efter turen var der håndmadder og ostebord plus lidt væske.

Nu holder vi sommerpause, men alle veteranerne glæder sig rigtig meget til jubilæumsturen i august, hvor vi skal med bus til Tange Sø og Tangeværket.

På veteranernes vegne

Trille



Nyt fra Skoleudvalget



Af: Kenneth Juel Zornow

Efter mange års stærk indsats fra Erna, har jeg i foråret overtaget posten som formand for Skoleudvalget. Med det er der meget viden som skal overdrages, og mange erfaringer som skal gøres.

Med stor glæde lykkedes det at jeg personligt kunne deltage i et forløb på Lundskolen over 3 fredage, og sammen med mange af de frivillige, som med stor glæde melder sig på banen, når der kommer datoer på bordet.

Det var en stor fornøjelse at opleve hvordan vi sammen lykkedes med, at lave spændende dage for ca 75 elever på 4. klassetrin, og der var meget stor vilje til både at levere et højt niveau, få enderne til at mødes, og også slev have tid til at hygge inden "startskuddet", og dele gode historier om tidligere skoleforløb og orienteringsverdenen som helhed.

Det er et privilegie at være en del af en klub, hvor så mange gør så meget, med de kompetencer de hver især kan byde ind med.

Jeg drømmer om at endnu flere kommer med på listen til at afvikle skoleforløb – jo flere vi er, jo oftere møder vi et nyt holde ude på dagen, og jo flere flotte forløb kan vi lave med skolerne.

Der er opgaver til alle niveauer, personligt var jeg overrasket over hvor mange af opgaverne jeg selv kunne bidrage væsentligt til efter en omgang sidemandsoplæring, uden at have en væsentlig erfaring indenfor orienteringsløb.

Der arbejdes på flere skoleforløb både i efteråret 2026 og i foråret 2027.

Det blev i 2025 besluttet ikke at opstille til skole-ol i 2026, da der var usikkerhed omkring en afløser for Erna på posten, og en vurdering af at det ville være en stor mundfuld for en ny formand at afvikle i maj 2026, kort tid efter indtrædelsen i udvalget.

Flere har spurgt til 2027, og vi er tilmeldt Skole-ol med et arrangement i Bygholm park 13 maj. Det er en stor opgave som kræver mange hænder, for at skabe en fantastisk oplevelse for elever fra 4-7 klassetrin i Horsens. Der har været tradition for at veteranerne har støttet stærkt op om arrangementet og leveret en meget flot indsats.

Her vil jeg også opfordre til at alle ikke veteraner, som har den mindste smule nysgerrighed henvender sig til mig, bordet fanger ikke fordi man spørger ind! 😊

Der arbejdes med at opbygge forløb med SFO'er, som ikke nødvendigvis følger den etablerede ramme fra skoleforløbene. Formålet er at ramme en anden aldersgruppe (0-3 klassetrin), hvor vi tror på en større andel af elever som ikke endnu har låst sig fast på en foretrukken fritidssport. Ligeledes møder vi eleverne i en anden ramme, og har nogle muligheder for at tilpasse indholdet anderledes, og afprøve nye ideer.

F.eks. er der i denne ramme tale om at få flere ungdomsløbere i spil, til afvikling af forløbene i samarbejde med en eller flere rutinerede, som også kan varetage logistikken med udstyr til og fra pladsen.

Noget som udfordrer med de nuværende skoleforløb, som ofte foregår tidligere på dagen.

Nyt fra rekrutteringsudvalget



Af: Kenneth Juel Zornow

Rekrutteringsudvalget arbejder med en mission om at støtte stærkt op om nuværende aktiviteter og rekrutteringstiltag som allerede virker, samtidig med at der er rum til at prøve nye ideer af.

Vi har brug for flere som vil bidrage med nye ideer, eller har erfaring med rekruttering fra tidligere, og som vil være en del af en gruppe hvor vi i fællesskab er nysgerrige på hinandens ideer, og bidrager til at skabe løsninger sammen.

Ligeledes frivillige som vil hjælpe med at afvikle og afprøve ideerne i praksis, men som måske ikke synes den kreative udvikling er så tiltalende.

Der er også brug for dine kompetencer – henvend dig til mig med dine spørgsmål, tanker eller ideer, så finder vi i fællesskab det perfekte match til dig.

Et større projekt som er i støbeskeen lige nu, er at vi som klub har fået mulighed for at deltage med aktiviteter til jul på torvet i Horsens.

Her er der både banelægning til forskellige aldersgrupper, omsætning af sprintorientering, til en juletematiseret aktivitet, og visuelle elementer som skal udarbejdes.

Der er dygtige frivillige som står for den praktiske afvikling nogle weekender i december, og et teknisk element der arbejdes på at komme i mål med.

Det er en virkelig god mulighed for at komme i kontakt med mange som er i vores målgruppe, og et projekt som vi skal levere et højt niveau på i fællesskab.

Projektet er et nyt tiltag, for at møde potentielle nye medlemmer, præcis der hvor de i forvejen er.

Vi vil i dette projekt også arbejde med at sammenkæde forskellige arrangementer, så dem der deltager til jul bliver opmærksomme og nysgerrige på vores traditionsrige nytårsløb.

Vores arrangementer med løb og efterfølgende hygge i klubhuset januar og februar, vil også blive promoveret her, og til nytårsløbet.

Vi ønsker at vise at vi som klub tilbyder mere end en type aktivitet, og at vi selv på årets mørkeste tid, har forskellige spændende tilbud man kan deltage i.

Ultimativt er målet at få medlemmer til klubben, som ligesom alle os der er her i forvejen, får øjnene op for hvor fantastisk sporten er både for den enkelte, som familie, og som en del af et stort fællesskab.

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



Nyt fra Skovfræserne



Af: Agnete Viuff

Siden sidste nummer af Udløberen har Skovfræserne været til Fræser-ræs også kendt som Mario-løb. Her er de løbet rundt på de fede mountainbikespor i skoven og leget "Mariokart" imens der blev samlet power ups og rutsjet rundt i bananskræller. Det er et løb hvor der er rigtig meget fart på og hvor man får lov at løbe så mange runder som man orker. For de største skovfræsere blev det en konkurrence mod sig selv om at forbedre omgangstider og løbe så mange runder som muligt, mens de mindste havde det sjovt med at løbe op og ned af bakker, krydse vandløbet og bippe posterne.

Skovfræserne var også med til det traditionsrige lagkageløb hvor de kom på hold med de andre ungdomsløbere og lærte nogen af "de store" at kende. Der var flere Skovfræsere som var til lagkageløb for første gang og det virkede ikke til at det blev den sidste.



Velkommen og farvel

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

Velkommen til:

Jeppe Frost Kyvgaard	Juelsminde	1994
Diana Nyborg	Horsens	1974
Lizette Pedersen	Horsens	1987
Line Nyborg	Horsens	2009
Anna Brinch-Lundgaard	Horsens	2009
Marie Brinch-Lundgaard	Horsens	2013
Lærke Thorgaard Madsen	Horsens	2013
Torben Jensen Lund	Horsens	1987

Farvel til:

Christian Roldskov Warming	Horsens	1985
Anna Roldskov Warming	Horsens	2013

DM Sprintstafet



Af: Oliver Vide Markussen

I maj måned blev DM Sprint-weekenden afviklet med Kolding OK som arrangør. Det individuelle DM Sprint blev løbet i den nordlige del af Kolding, mens søndagens sprintstafet fandt sted i boligområdet Munkevænget.

Horsens OK har igen i år arrangeret tre Park Tour-løb som en del af tirsdagstræningen. I år blev løbene afviklet i Brædstrup, på Sønderbro i Horsens og i Horsens Midtby. Det var en fantastisk mulighed for at træne sprintorientering og blive godt forberedt til

Danmarksmesterskaberne.

Og ingen tirsdagstræning uden lidt o-teknisk træning på Stifinderholdet. Her har vi blandt andet arbejdet med forskellene mellem orienteringsløb i skov og sprintorientering i byen.

Det er anderledes at løbe sprint

Det, jeg især lægger mærke til ved sprintorientering, er:

- Mange bygninger og små passager
- Halvtage og høje mure
- Hække, man ikke må løbe igennem
- Forbudte områder, som man skal være ekstra opmærksom på
- Mange poster, der ligger tæt på hinanden

En dramatisk sprintstafet

Der var stor opbakning til sprintstafetten i D/H 12. Hele 11 hold var tilmeldt, mere end en fordobling i forhold til sidste år, hvor kun fem hold stillede til start.

Jeg løb på hold med Thora og min storesøster, Josephine. Thora løb første tur og kom flot i mål som nummer fire, kun 30 sekunder efter de tre førende hold.

Jeg løb anden tur, og det gik rigtig godt. Jeg havde den hurtigste tid på min runde. Det betød, at vi rykkede flere placeringer frem, og jeg kunne sende Josephine ud som nummer to, ét

minut efter OK Pan. Flere hold blev sendt af sted lige bag hende, så der var lagt op til en spændende afslutning.

På den sidste del af banen, hvor ruten gik fra boligområdet og ind i skoven, blev Josephine et øjeblik forvirret af to stier. Det kostede noget tid, men hun kæmpede videre og gav alt helt til mål.

Ved mål stod vi spændte og ventede. På de korte baner var der hverken forvarsling eller publikumspost, så hvornår løberne ville dukke op, vidste man ikke. Pludselig dukkede tre løbere op i skovkanten: Horsens OK, Silkeborg OK og SNAB.

Silkeborgs tredjetursløber havde løbet stærkt og hentet flere hold undervejs på sin bane. Han trak hurtigt fra mod sidste posten og sikrede sit hold sølvmedaljen. Tilbage var kampen om bronzen mellem Josephine og SNABs sidste turs løber.

Fra skovkanten til den sidste post og mål var der langt, og heppekorene blev højere og højere. Josephine gav alt, hvad hun havde, og spurtede i mål blot tre sekunder før SNAB. Dermed kunne vi fejre en flot bronzemedalje efter en utrolig spændende afslutning.

Det blev en weekend fyldt med fart, spænding og masser af gode sprintoplevelser.



Derfor synes jeg, sprintorientering er sjovt

- Det er nemmere at orientere i byen, fordi der er flere stier og veje
- Man skal tænke hurtigt, og det gør løbene ekstra spændende.
- Det går rigtig stærkt, og der sker hele tiden noget
- Når man løber stafet, vil man gerne gøre det godt for sit hold

DM sprint i Kolding

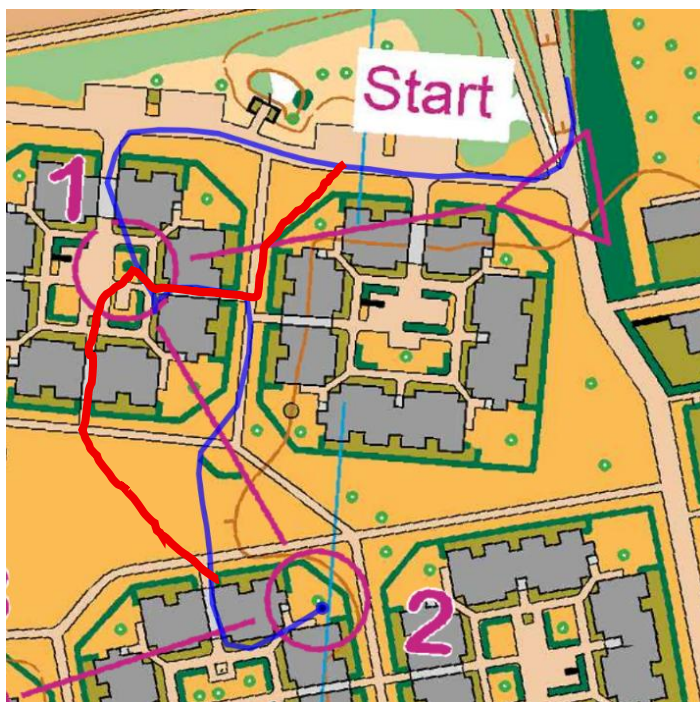


Af: Rikke Holm

Sprint er en disciplin hvor der skal tænkes hurtigt og løbes stærkt. Selv de mindste fejl (20 – 30 sekunder) er en tidsmæssig større procent i sprint hvor vinder tiden er 12 – 15 minutter, end i sko-ven hvor vinder tiden er 45 minutter. Jeg synes at skov-orientering er skønt, men sprint i by giver mere intens spænding.

Kolding OK havde valgt en fin stævnepladsen i en stor garage, hvilket passede godt til det lidt ustabile vejr. Der var publikumspassage på de fleste baner, hvilket betyder at løberne passerer forbi stævnepladsen, så der er mulighed for at heppe på dem. Det er også med til at give stemning.

Jeg havde forberedt mig godt med de fine Park Tour arrangementer som klubben laver, så jeg vidste at orienteringen var skarp. Farten havde jeg også fået trænet godt sammen med Elise og torsdags-interval-gruppen. Mine forberedelser var i orden, og jeg vidste at vi var nogle stykker der løb om medaljer, så det var vigtigt at holde hovedet koldt, presse på i løb og fuld fokus på orienteringen.



Men planen skred lidt. Jeg huskede forkert på min starttid, så de 10 min jeg havde planlagt på grundig opvarmning og komme i fokus, blev pludselig til 2 minutter. Jeg er glad for at der var andre ved starten der havde styr på min starttid, når nu jeg selv ikke kunne.

Den lidt hektiske start, betød også at jeg mentalt ikke var klar i startøjeblikket, hvilket førte til mindre gode vejvalg til de først poster. Blå streg er hvad jeg gjorde, og rød streg er

hvad jeg ville have gjort, hvis jeg ikke havde stresset mig selv.

Det er kun mindre tidstab, men i sprint bliver mange små tidstab kritiske, når jeg gerne vil løbe om medalje.

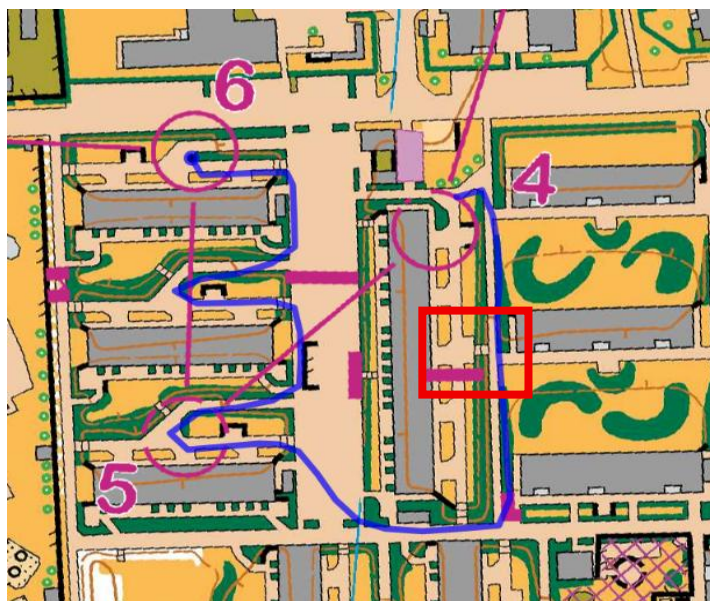
Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	str tot S-1 (85)	str tot 1-2 (90)	str tot 2-3 (80)
1	Jette Klogborg OK H.T.F.	13.31	+0.00	0.47 (1) 0.47 (1)	0.46 (1) 1.33 (1)	1.22 (3) 2.55 (2)
1	Rikke Holm Horsens OK	13.31	+0.00	0.54 (3) 0.54 (3)	0.53 (3) 1.47 (3)	1.14 (2) 3.01 (3)
3	Ulrika Örmhagen Jorgensen OK Snab	14.29	+0.58	1.01 (6) 1.01 (6)	0.54 (4) 1.55 (6)	1.23 (4) 3.18 (4)
4	Heidi Hinge Krogsgaard Silkeborg OK	14.40	+1.09	0.50 (2) 0.50 (2)	0.46 (1) 1.36 (2)	1.13 (1) 2.49 (1)
5	Fiona Becker Søllerød OK	15.58	+2.27	1.01 (6) 1.01 (6)	0.54 (4) 1.55 (6)	1.34 (6) 3.29 (7)
6	Sandra Simonsen FIF Hillerød	16.02	+2.31	0.56 (5) 0.56 (5)	0.54 (4) 1.50 (4)	1.36 (7) 3.26 (5)
7	Diana Finderup Jessen OK H.T.F.	16.10	+2.39	0.55 (4) 0.55 (4)	0.57 (7) 1.52 (5)	1.36 (7) 3.28 (6)
8	Katalin Bolko Kongstad Odense OK	16.31	+3.00	1.05 (8) 1.05 (8)	1.06 (8) 2.11 (8)	1.28 (5) 3.39 (8)
9	Bente Kjær Hemmingsen FIF Hillerød	18.53	+5.22	1.07 (9) 1.07 (9)	1.15 (9) 2.22 (9)	1.53 (9) 4.15 (9)

Jeg fik ro på mine tanker og dannede et overblik over banen, hvor jeg lagde mærke til at der var mange kunstige spærringer ved post 4-6, så der skulle jeg være opmærksom på ikke at løbe forkert og blive fanget et sted hvor jeg ikke måtte løbe igennem.

Fra post 4-5 overser jeg trappen i hækken, hvilket kunne have givet et par sekunder, men det lange løbestykke giver til gengæld mulighed for at øge farten.

Post 5-6 vurderer jeg vejvalgene til at være lige hurtige, så det gælder om, ikke at tænke for længe, men blot komme hurtigt afsted, og få det gennemført godt.

Så kommer jeg til banens langstræk, hvor jeg kan se tre vejvalgs muligheder, og jeg vælger det jeg



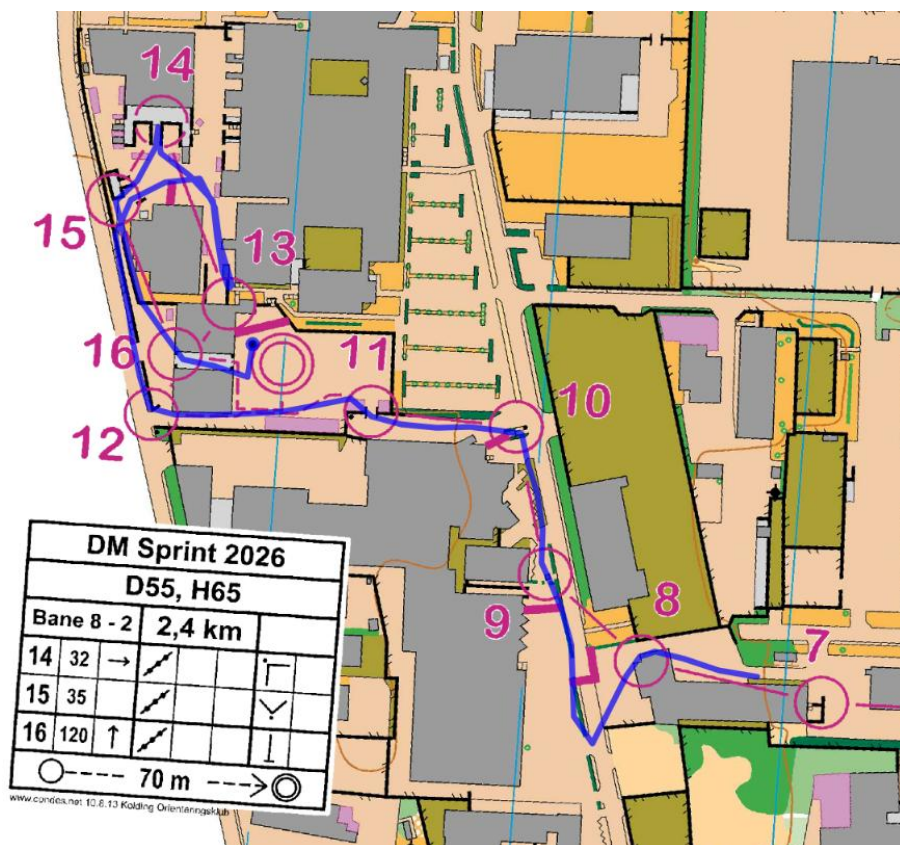
syntes er kortest.



Her ses de tre mulige vejvalg mellem post 6 og 7, hvor jeg løb det røde. Da GPS sporene er lidt skæve, er det svært at vurdere om det er kortere end blå, men både blå og rød er kortere end grøn. Jeg har også stræk-vinder-tiden på det stræk, så for mig var det det rigtige valg og jeg udnyttede den gode intervaltræning til at bruge det ekstra gear.

Jeg nærmede mig mål-passagen, og kortvend, men jeg begyndte at kunne se Ulrika der startede 1 min før mig, hvilket gav lidt på selvtillidskontoen.

Jeg kunne også se, at den sidste del af banen ikke var så kompliceret, så der skulle fokus på at løbe stærkt. Sjovt nok har jeg den femte langsomste tid på publikum-passagen (post 11-12), hvor jeg blot skulle følge en snitzling (markeret rute).



Af stræktiderne kan det ses at jeg gav den gas til sidst, hvilket gav mig 1. pladsen. Et minut efter jeg kom i mål, kom Jette i mål, på præcis samme tid.

Da vi begge havde tabt sekunder forskellige steder på banen, var det dejligt at vi begge vinder guld.

Jeg kan se at jeg skal øve min spurt fra sidste post og i mål, lidt mere

da Jette er 2 sekunder hurtigere.

	str tot 11-12 (38)	str tot 12-13 (36)	str tot 13-14 (32)	str tot 14-15 (35)	str tot 15-16 (120)	str tot 16-M	Navn Klub
)	0.33 (2)	1.07 (3)	0.35 (2)	0.16 (2)	0.24 (5)	0.16 (1)	Jette Klogborg
)	10.53 (1)	12.00 (1)	12.35 (1)	12.51 (2)	13.15 (2)	13.31 (1)	OK H.T.F.
)	0.34 (5)	1.03 (1)	0.33 (1)	0.15 (1)	0.23 (2)	0.18 (3)	Rikke Holm
)	10.59 (2)	12.02 (2)	12.35 (1)	12.50 (1)	13.13 (1)	13.31 (1)	Horsens OK
)	0.35 (7)	1.09 (4)	0.36 (4)	0.16 (2)	0.26 (6)	0.18 (3)	Ulrika Ørnhagen Jørgensen
)	11.44 (3)	12.53 (3)	13.29 (3)	13.45 (3)	14.11 (3)	14.29 (3)	OK Snab
)	0.33 (2)	1.05 (2)	0.35 (2)	0.16 (2)	0.23 (2)	0.18 (3)	Heidi Hinge Krogsgaard
)	12.03 (4)	13.08 (4)	13.43 (4)	13.59 (4)	14.22 (4)	14.40 (4)	Silkeborg OK
)	0.31 (1)	1.13 (6)	0.38 (5)	0.23 (9)	0.22 (1)	0.17 (2)	Fiona Becker
)	13.05 (7)	14.18 (6)	14.56 (6)	15.19 (6)	15.41 (6)	15.58 (5)	Søllerød OK
)	0.40 (9)	1.18 (8)	0.41 (6)	0.17 (5)	0.32 (8)	0.26 (9)	Sandra Simonsen
)	12.48 (5)	14.06 (5)	14.47 (5)	15.04 (5)	15.36 (5)	16.02 (6)	FIF Hillerød
)	0.34 (5)	1.17 (7)	0.48 (8)	0.17 (5)	0.27 (7)	0.19 (6)	Diana Finderup Jessen
)	13.02 (6)	14.19 (7)	15.07 (7)	15.24 (7)	15.51 (7)	16.10 (7)	OK H.T.F.
)	0.39 (8)	1.11 (5)	1.03 (9)	0.21 (8)	0.23 (2)	0.19 (6)	Katalin Bolko Kongstad
)	13.14 (8)	14.25 (8)	15.28 (8)	15.49 (8)	16.12 (8)	16.31 (8)	Odense OK
)	0.33 (2)	1.20 (9)	0.43 (7)	0.19 (7)	0.36 (9)	0.20 (8)	Bente Kjær Hemmingsen
)	15.35 (9)	16.55 (9)	17.38 (9)	17.57 (9)	18.33 (9)	18.53 (9)	FIF Hillerød

Der var flere i klubben der tog medalje, så stort tillykke til Krista og Aase med deres guldmedalje, til Rikke Vide for en sølvmedalje og Troels Nielsen med bronzemedalje.

Tiomila



Af: Krista Lervad Lundø

Kort sagt: Det var den vildeste fællestart, jeg nogensinde har prøvet. Allerede da vi gik rundt på stævnepladsen, kunne man mærke, at Tiomila ikke bare var et helt almindeligt o-stævne. Der var mennesker overalt, telte, hold, høj musik og en stemning, og man næsten ikke kunne finde rundt. Jeg var ovre for at se herrernes start på atletikbanen, og hold da kæft, hvor var der tryk på. Samtidig vidste jeg, at jeg selv skulle stå der nogle timer senere, og det syntes jeg ærlig talt var ret fedt.

Da jeg selv skulle varme op, havde jeg ret meget nøjeren på. Det var både fordi, det var så stort et løb, og fordi jeg skulle løbe førstetur, hvor man ligesom skal sætte hele holdet i gang. Men da vi kom ind i startområdet, ændrede det sig. Så var jeg bare tændt og klar. Jeg startede ikke særligt langt fremme i startblokken, men det betød bare, at jeg kunne overhale en masse, da starten gik.



Da vi ramte skoven, begyndte det rigtigt. Vi startede ud i noget vildt stenet terræn, og man kunne se folk omkring sig falde til jorden, når de vred om eller snublede. Nogle gange skreg de altså også lidt, og det var pænt skræmmende. Samtidig gik det bare stærkt, og man havde ikke rigtig tid til at tænke over det.

Vi løb rundt, og jeg anede ikke, hvor i feltet jeg lå. Jeg orienterede næsten ikke selv, fordi der var så mange mennesker og så meget forvirring. Når feltet blev splittet op i forskellige grupper, var det virkelig et svært dilemma, og man skulle fokusere ret meget for at vælge hvilken gruppe man skulle løbe med. Hvis man valgte den forkerte gruppe, kunne man nemt bomme virkelig meget. Derfor blev min største mission bare at holde hovedet koldt, blive ved med at løbe på og overhale én efter én.

På et tidspunkt kom vi ud på en grussti, og der vidste jeg pludselig, at jeg lå med helt fremme. Jeg var blandt de cirka 15 forreste, og jeg kunne faktisk godt følge med. Det gav mig virkelig meget energi, og jeg tænkte bare, at det her var ret vildt. Det er jeg fanme tilfreds med.

Omkring halvvejs var der en post, der fuckede mig lidt op. Jeg kom lidt fra siden ind til den, og da jeg skulle ud fra posten igen, blev jeg mast så meget af menneskemængden, at jeg røg baglæns gennem en masse grene. Jeg slog mig faktisk ret meget, og jeg blev ret irriteret over tidstabet. Så der var ikke andet at gøre end at løbe lidt hurtigere bagefter.

Da vi næsten var i mål, og jeg nok løb lidt med hovedet under armen, kom jeg alt for langt ned ad en skrænt. Så var jeg nødt til at løbe seks højdekurver op igen for at finde min post. Ud over at jeg var alt for langt nede, havde jeg faktisk heller ikke den fjerneste idé om, hvor jeg var henne på det tidspunkt. Men jeg fik samlet mig sammen, fandt posten og kom i mål. Der stod heldigvis en glad klub og tog imod mig og sagde, at jeg var kommet ind på en god placering. Så det var virkelig skønt – og en ret vild oplevelse at få lov til at løbe førstetur til Tiomila - og jeg gør det gerne igen 😊



Vigtige datoer

▲ Fredag d. 3. juli til søndag d. 5. juli

Vikingedyst, Ribe og Stensbæk Plantage

▲ Tirsdag d. 28. juli – torsdag 30. juli

Læsø 3-dages. Se [indbydelsen](#)

▲ Sommerferieaktiviteter:

30. juni mellem kl. 14.30-19.30: Horsens Orienteringsklubs Klubhus, Åbjergskovvej 6

8. juli mellem kl. 14.30-19.30 Bygholm Park, Bygholm, p-pladsen

4. august mellem kl. 14.30-19.30 Lunden, Carolinelundsvej 2 foran Kunstmuseet

8. august mellem kl. 10-15 Horsens Orienteringsklubs Klubhus, Åbjergskovvej 6

▲ Lørdag d. 8. august

Wild Midt West i Gludsted. Løbet for de dygtige og eventyrlystne. Der løbes på gamle sort-hvide kort

▲ Tirsdag d. 11. august

Første træning efter sommerferien. Supertirsdag i klubhuset

▲ Lørdage august-september

Orienteringsteknisk grundkursus. Se indbydelse forrest i bladet

▲ Lørdag d. 15. til søndag d. 16. august

Jysk Fynske mesterskaber Stafet og Lang

▲ Lørdag d. 22. august 2026

DM mellem i Frederikshåb Øst

▲ Søndag d. 23. august 2026

JFM Sprint i Vejle

▲ Tirsdag d. 25. august 2026

Beringstaffetten

▲ **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 indbydelse forrest i bladet.

▲ **Lørdag d. 12. september**

DM Stafet

▲ **Søndag d. 13. september**

DM Lang

▲ **Søndag d. 27. september**

Klubmesterskab for seniorer eller op-/nedrykningsmatch i Silkeborg Nordskov

▲ **Søndag d. 4. oktober 2026**

DM Hold. Vi satser selvfølgelig på at vi kvalificerer os, så husk at reservere datoen!

▲ **Onsdag d. 14. oktober til søndag d. 18. oktober**

Klubtur til Göteborg

▲ **Torsdag d. 29. oktober**

Banelæggekursus i klubhuset. Se invitation forrest i bladet

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 