UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

55. årgang / nr. 278/ Oktober 2026





Hilsen fra redaktøren

Så er efteråret over os og vintersæsonen er så småt ved at gå i gang. Vi kan se tilbage på en dejlig sommer og efterår med masser af oplevelser og gode præstationer i klubben.

Kontakt

Ansvarshavende chefredaktør:

Agnete Viuff
agneteviuff@gmail.com

Forsidebillede:

Holdbillede fra DM i hold og en glad formand med klubbens bronzemedalje

Næste klubblad udkommer januar 2027

Indholdsfortegnelse

orienteringsteknisk grundkursus 2026 2
Formanden har ordet 3
Nyt fra Træningsudvalget 5
Alle inviteres til fidusløb og julehygge den 12. december! 7
Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget 9
Nyt fra Veteranerne 12
Nyt fra Skoleudvalget 15
Nyt fra rekrutteringsudvalget 16
Nyt fra Skovfræserne 17
Velkommen og farvel 18
Hvordan kommer man på den store scene til O-Ringens 5-Dagars 20
Beringsstafetten 22
Vice Danske Mestre 24
Deltagelse til Junior VM JWOC 26
Man vinder sjældent guld helt alene 28
Horsens OK vandt bronze ved DM Hold 32
Student VM Portugal 35
U2 sommerlejren i Blekinge 37
JFM stafet – Guld i D50 38
Efterårstur til Sverige 39
DM lang 40
MTBO til O-ringen 2026 42
Hero Run 2026 43
Vigtige datoer 44

Invitation

OBS: NY DATO

Træningsudvalget i Horsens Orienteringsklub inviterer til

banelæggerkursus i klubhuset

onsdag den 11. november 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 8. november 2026 til Britta 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

Vi vandt bronze til DM Hold!

Vi var 121 tilmeldte løbere til DM hold finalen i Nørlund plantage d. 4. oktober. Hele 14 løbere flere end sidste års finale i Kærgård Plantage.

Succesen i DM Hold er kulminationen på mange års klubarbejde, der er en direkte sammenhæng med det gode arbejde der gøres af trænerne hver tirsdag for både børn, unge og voksne.

I 2017 var vi i finalen for første gang (i nyere tid), siden har vi været i finalen i 2019, 2021, 2023, 2025 og 2026. Dvs. at vi har kvalificeret os 6 ud af de sidste 9 gange turneringen har været arrangeret, (DM Hold var aflyst i 2020 pga. Corona). Og alle 6 gange har vi vundet medalje!



Det er en fantastisk stime, som vi kan være meget stolte af – det er jeg!

Reglerne for DM hold betyder at der er brug for løbere på alle niveauer, der er selvfølgelig brug for de erfarne løbere der mestrer deres bane, men der er også brug for nye løbere (hvert år) og en masse løbere ind i mellem, Horsens OK stiller op på hele linjen, og det giver gode resultater!

Der er således en direkte sammenhæng mellem den gode træning om tirsdagen både når det gælder ungdomstræningen og på voksenholdet. Tak til trænerne og udvalgene bag for at arrangere gode og udviklende træninger og ikke mindst at tage godt imod alle de nye løbere også tak til resten af klubbens medlemmer for at inkludere de nye klubkammerater i fællesskabet!

Ser man på vores startopstilling var der 31 ungdomsløbere med og ca. 15 løbere der er meldt ind i klubben i år! Det syntes jeg er ret vildt. Jeg håber at alle bliver i klubben, kommer til vores træninger og dermed bliver endnu bedre til orienteringsløb. Jeg håber at alle de nye løbere sammen med de erfarne også næste år stiller op til divisionsturneringen. Hvor målet igen er at kvalificere os til finalen.

Velkommen til 38 nye medlemmer i år!

Det er virkelig lækkert med mange nye medlemmer. Især efter sommerferien er det gået stærkt, hvor vi har fået 24 nye medlemmer.

Orienteringsverdenen kan være stor og forvirrende at komme ind i, vi har mange tilbud og vi vil så gerne have at der er rigtig mange med til vores aktiviteter. Min opfordring til de nye medlemmer er at spørge, trænerne eller nogen af de erfarne medlemmer om hvad der sker og hvad de forskellige begreber betyder.

Horsens OK er en frivillig forening og vi bliver kun ved med at være relevante, hvis vi hele tiden tilpasser os tidens forventninger, derfor vil jeg opfordre nye og gamle medlemmer til at byde ind med idéer til forbedringer eller nye aktiviteter og i frivillighedens ånd også hjælpe til med at realisere idéerne.

Vi går nu i gang med vintersæsonen, det er mørkt om aftenen, det betyder ikke at du skal undvære orienteringsløb. Vi tilbyder træning både tirsdag, torsdag og lørdag og fællesspisning den første tirsdag i hver måned supertirsdag. Kom og benyt jer af tilbuddene, man får det altid bedre af at være med til en træning.

Beringsstafetten d. 26. august

Sammen med Atletica arrangerede vi igen i år Beringsstafetten i Bygholm Park, der var igen i år udsolgt med mere end 4.100 deltagere, som enten var med på et hold i løbestafetten eller walk. Det er fantastisk at vi som klub kan arrangere så flot et stævne og give så mange en god oplevelse at de kommer igen år efter år. Tak til stævnelederen Martin Lervad Lundø, resten af løbsstyregruppen og de mange hjælpere.

Vi ses i skoven!

Mads Mikkelsen

madsmikkelsen@yahoo.dk

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 4. oktober i Nørlund Plantage. De senere år har vi deltaget i finalen og vundet medaljer i ulige år, men 2026 blev året, hvor vi viste, at vi også kan i lige år. Nu venter endnu en spændende turnering i 2027 og Britta Ank Pedersen fortæller mere om dette på andet sted i bladet.

Lørdagsløbene

Årets resterende træningsløb er alle på plads med arrangører. Det blev til en enkelt aflysning i foråret, hvilket må siges at være billigt sluppet i et år, hvor Påskeløbene trak store veksler på alle frivillige i klubben.

Vi har i 2026 haft et fint samarbejde med omegnsklubberne omkring træningsløb og det vil vi helt sikkert fortsætte med i 2027. F.eks. ligger det allerede nu fast, at vi lørdag den 27. februar vil deltage i træningsløb i Bjerre Skov arrangeret af OK Snab. Vi arbejder på 2027 terminslisten netop nu og håber at kunne offentliggøre den i løbet af en måneds tid.



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.

Som tidligere nævnt har vi i efteråret haft ændringer i Trænerteamets holdopstilling. Hans Jørgen Vad har valgt at udtræde, så teamet består nu af Rikke Holm, Elise Keller og Per Mønster og de suppleres hver tirsdag af 2 hjælpetrænere. Alle trænerne vil kunne kendes på, at de bærer nogle virkelig trendy lilla løbeveste :) De glæder sig alle til at tage imod jer på tirsdage hen over vinteren

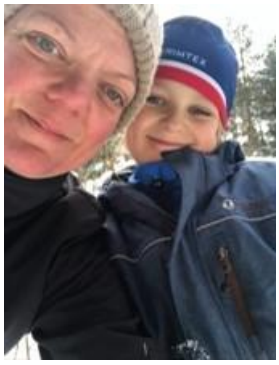


Banelæggerkursus

Træningsudvalget afholder banelæggerkursus onsdag 11. november. Målgruppen er både nye potentielle banelæggere og mere erfarne arrangører af klubbens træningsløb. Hensigten er at sikre fortsat høj kvalitet af vore træningsløb. Mere info ligger på klubbens hjemmeside. Tilmelding til Britta senest 8. november

Rigtig god vintersæson til alle!

Alle inviteres til fidusløb og julehygge den 12. december!



Af: Annette Groth Kjeldsen

Find nissehuen frem, og glæd dig til en hyggelig dag fyldt med sjov, fællesskab og julestemning!

Som altid står sidste års vindere for at arrangere et festligt og anderledes fidusløb ved klubhuset. Her er der plads til alle, så du behøver hverken være hurtig eller i topform for at være med – det vigtigste er, at vi har det sjovt sammen!

Både fidusløb samt almindeligt løb starter kl. 12.30.

Når løbet er vel overstået, er der mulighed for et varmt bad, inden vi samles i klubhuset til dampende gløgg eller kakao og lækre æbleskiver.

Imens vi spiser og hygger, bliver der uddelt pokaler til årets champion -Ungdoms og fiduspokalen

Vi slutter dagen af med banko for alle, hvor der er masser af sjove og gode gevinster på spil!

Så sæt kryds i kalenderen, og kom med til en festlig dag med motion, julehygge og godt selskab. Vi glæder os til at se jer!

Invitation følger på Facebook og hjemmesiden.

Supertirsdag

Alle supertirsdage i 2026 er fyldt med mega seje kokke. Hvis du har mod på at lave mad i 2027 til dine klubkammerater, så hold dig ikke tilbage med at give Annette besked: annette.g.kjeldsen@gmail.com eller fang hende i klubben.

Opskrifthæfte

I klubben hænger et opskrifthæfte som kan bruges til inspiration til kokkene. Den indeholder mængder og inspiration. Tag et kik i den og bliv inspireret.

Boller og kakao vagter alle lørdage i januar og februar

Hver lørdag i januar og februar åbner vi dørene i klubhuset for alle nysgerrige sjæle der vil prøve orienteringsløb, samt for alle klubbens medlemmer. I den forbindelse sælges der boller og kakao i klubben efter løbet. Hvis du/i har lyst og mod på at stå for denne boller og kakao tjans en lørdag, så venligst giv besked til Annette 😊 annette.g.kjeldsen@gmail.com eller fang hende i klubben.

LOXAM
Meget mere end udlejning

Nyt fra Ungdomsudvalget og Eliteudvalget



Af: Troels Nielsen

Først et stort velkommen til de mange nye ungdomsløbere og deres forældre, som gennem den seneste tid har meldt sig ind i Horsens OK, og som måske læser deres første udgave af vores klubblad.

Særligt efter sommerferien har vi oplevet en stor tilgang af nye medlemmer og nye løbere til ungdomstræningen om tirsdagen, hvilket vi er meget glade for. Irene Mikkelsen har for nyligt talt op, at vi nu har 20 løbere i alderen 9-12 år. Det er en fornøjelse at se de mange løbere, som deltager i træningerne, og vi håber, at alle fortsætter i løbet af vinteren, hvor vores træningstilbud ændrer sig, da det bliver mørkt i skoven på vores sædvanlige træningstidspunkt.

Efterårsferien markerer overgangen fra sommertræning i vores lokale skove til vintertræning med mødested på Horsens Byskole, Fussingvej. De yngste vil igen som udgangspunkt træne inde i gymnastiksalen, mens de ældre hold løbetræner med udgangspunkt i området omkring fængslet. Forhåbentlig bliver det også igen i år muligt at løbe nogle sprint træninger i løbet af vinteren, og den første tirsdag i hver måned vil der være natorienteringsløb fra klubhuset, som kan kombineres med spisning til supertirsdag.

Herudover vil jeg gerne opfordre til, at alle ungdomsløbere bruger vores træningstilbud om lørdagen, hvor det fortsat er muligt at træne orienteringsløb i dagslys og på en bane, som passer i niveau. Hvis I ikke tidligere har deltaget i et lørdagstræningsløb eller hvis I er i tvivl om noget, herunder mødested m.v., så tag kontakt til Irene Mikkelsen eller Troels Nielsen.

-eller skriv en besked i en af ungdomsudvalgets ”Messenger-grupper”, så skal der nok komme et svar.

Ungdomsudvalget har nu oprettet ”Messenger-grupper” til alle træningsgrupperne som er kendt fra tirsdagstræningen. Hvis du ikke allerede er medlem af en eller flere af Messenger-grupperne, så kontakt Irene Mikkelsen eller Troels Nielsen for at bliver oprettet som medlem

I løbet af sommerferien har en god del af klubbens ungdomsløbere deltaget i de forskellige sommerlejre, som tilbydes af Dansk Orienterings Forbund (DOF). Hvis du endnu ikke har deltager i en sommerlejr, så bør du tage med næste år, når der igen er mulighed for at tage på sommerlejr.

De ældste løbere (”U-2” for 14-16 år og ”Junior” for 17-20 år) tager til udlandet, typisk til Sverige, mens de yngste løbere (”U-1” til og med 13 år) holder sommerlejr i Jylland. Mens I venter på næste års sommerlejr, så husk at tilmelde jer til de weekendkurser, som tilbydes i løbet af vinteren.

- Næste U-1 kursus afvikles i Aalborg den 21.-22. november 2026
- Næste U-2 kursus afvikles i Kolding den 20.-22. november 2026 og
- Næste junior kursus afvikles i Skørping den 4.-6. december 2026

Næste weekend, den sidste weekend i oktober afvikler Odense OK det traditionsrige KUM (Kreds Ungdoms Match), hvor Horsens OK har 6 ungdomsløbere med.

Med basis i forældregruppen til klubbens ungdomsløbere har Horsens OK i efterårsferien igen i år stillet med hjælpere til afvikling af Hero Run ved Langelinie. Agnete Viuff var i år tovholder på hjælpergruppen og så vidt jeg har hørt, så var den igen en god dag med mange glade børn som deltagere i løbet. Vores arbejdsindsats belønnes med indtjening til klubkassen.

I løbet af sommeren og efter året har klubbens ungdomsløbere været flot repræsenteret på ungdomslandsholdene til diverse mesterskaber.

Krista Lundø blev udtaget til junior VM, som blev afviklet i Sverige i området omkring Karlskrona. Det var Kristas første chance for at blive udtaget til junior VM, så det var stærkt, at hun løb sig på holdet.

Astrid Lykke Nielsen, Eskild Nielsen og Lukas Verhelst var alle udtaget til EYOC, som blev afviklet i Slovenien. Astrid og Eskild havde debut på landsholdet, mens Lukas har været med til EYOC tidligere.

I efteråret har Krista og Lukas også deltaget i JEC, som blev afviklet i Schweiz.

Mens denne artikel bliver skrevet, har Astrid, Krista, Eskild og Lukas alle været med U18 landsholdet på træningslejr i det sydlige Polen, hvor junior VM skal afholdes næste sommer.

Træningslejren til Polen var sidste aktivitet i årets landsholdskalender. Næste skridt er udtagelsen af de nye landsholdsgrupper for sæsonen 2027. Landstrænerne skal udtage landsholdsgrupperne i starten af november.

På seniorsiden er det glædeligt at konstatere, at Jacob Klærke nærmer sig et niveau, hvor det er realistisk at håbe på en udtagelse til landsholdsaktiviteter. Efter DM Mellem så det lovende ud i forhold til en udtagelse til EM, men desværre blev de gode takter fra DM mellem ikke fulgt op af tilsvarende gode løb til de resterende testløb.

Afslutningsvist vil jeg minde om, at vi i weekenden den 27. – 29. november 2026 afholder vores efterhånden traditionsrige ”juletur”, hvor vi i år skal bo på Idrætscenter Jammerbugt. Mange af jer er allerede tilmeldt, men hvis du ikke er tilmeldt, så sig til, så må vi forsøge at finde en plads til dig.

Vi ses til træningen, også selvom det ny begynder at blive mørkt.

Troels Nielsen

Nyt fra Veteranerne



Af: Trille Ditlevsen

Siden juni måned har veteranerne været på besøg i Egebjerg Grusgrav, vandret i Bygholm skov, været på Uldum Mølle og været på en dagstur til Tangeværket med bus.

Jubilæumsturen i bussen med besøget på Energimuseet Tangeværket blev en stor succes for de 33 deltagere. Klubben støttede vores tur.

Der er mange at takke for denne spændende og veltilrettelagte tur!

Ikke mindst Gunner G. der indledte i bussen som professionel rejseleder med at fortælle om dagens programpunkter.

Michael Straube kørte med sikker og rolig hånd igennem Jyllands bakker og dale. Skønt ophold med Jørgens rundstykker ved Knudsø, 2 dygtige guider på Tangeværket og godt udflugts vejr til madpakker og egne oplevelser gjorde da turen til et af årets veteran højdepunkter!





Alle nød turen i bussen i bedste fælles, afslappede og hyggelige klub stil.

Dagen blev afsluttet med Annes kæmpestore hindbærsnitte og kaffe i klubhuset.





I slutningen af august var vi på besøg i den nyplantede Højballe skov. En herlig lokal vandring nord for Hansted skov med frugtplukning langs de velanlagte stier og broer.

Midt i september var vi på geologitur ved Hundshage, Tønballegård med tidligere lærer på VIA Inga Sørensen, som er geologi uddannet.

Den geologi-tur var ikke for tøsedrenge, se blot foto af nedstigningen.

Inga medbragte et tov til op - og nedstigning + saltsyre, en magnet, en lille spade og geologiske bøger i rygsækken.



Sikke en oplevelsestur i naturen - de fleste jagtede af sted, som om det var et orienteringsløb på tid langs stranden op og ned over væltede træer og hørte vist ikke så meget af geologens imponerende fortælling.

Men alle kom da godt og sikkert igennem stroppeturen!

Hermed Ingas hjemmeside med beskrivelse af andre guidede, gratis og lettere ture i lokalområdet:

https://geologiogjordvarme.dk/geo-tur/

Efter turen var der nogen, der udtrykte, at turen var den vildeste og farligste, ja - ligefrem en uforsvarlig tur!

Den sidste torsdag i september besøgte vi den socialpædagogiske gård, Hanstedholm. Sikke et fint værested for aktive borgere med fysiske og psykiske problemer.



En eventyr tur til Odense med rundvisning på 5 km langs åen, i Eventyrparken og omkring Brandts klædefabrik/kunstmuseum, sørgede Palle for at arrangere for 24 veteraner, som i øvrigt startede med Palles herlige morgenbord i Odense Orienteringsklubs hus ved Gammelsøvej.



Den anden torsdag i hver måned afholder veteranerne altid en rengøringsdag. Der bliver ordnet vinduer, køkken, vasket gulve, tørret lamper, revet, fejet, slået græs og lagt grus i hullerne på P-pladsen, så alt ser flot og indbydende ud til klubaftenerne.

På veteranerne vegne o hilsen

Trille

Nyt fra Skoleudvalget



Af: Kenneth Juel Zornow

Der har været afholdt forløb med Østerhåbskolen afd. Hatting. De kørte til klubhuset, og fik mulighed for at løbe nogle gode baner i Åbjergskoven.

De seje og rutinerede instruktører sørgede for at 48 elever fik nogle gode oplevelser i vores skov.

Skole orienteringen er både en god måde at komme i kontakt med eleverne og give dem kendskab til orienteringsløb, ligeledes giver det indtægter til klubben, gennem pulje ansøgninger.

Vi har prøvet at komme mere i kontakt med SFO'er i Horsens, og lave et tilbud til dem.

Det lykkedes at få en aftale med SFO på østerhåbskolen afd. Torsted, hvor Krista og Lukas var ude med Go4o i to timer.

Det gav nogle rigtig spændende erfaringer der skal arbejdes videre med. Og feedback fra pædagogerne er at det var en virkelig god oplevelse, og at de meget gerne vil have os på besøg igen.

Der er behov for flere instruktører til skole orientering!

Vi har fortsat en udfordring med skole orientering, som er at de trofaste og stabile instruktører, desværre ofte er de samme.

Der er brug for at gruppen bliver større, så man som instruktør deltager på færre forløb om året, og har større fleksibilitet.

Lige nu er løsningen at reducere antallet af forløb markant, men det er vigtigt at der kommer flere instruktører til, så vi kan løfte opgaven som klub.

Jeg har prikket lidt rundt, spørg endelig ind hvis det (måske) er noget du kan hjælpe med.

Man er typisk 5-6 instruktører pr. gang, så man er altid sammen med flere rutinerede, og mange af opgaverne kræver ingen tidligere erfaring.

Nyt fra rekrutteringsudvalget



Af: Kenneth Juel Zornow

Der har været arbejdet en del på, at kunne tilbyde en anden aktivitet til SFO'er i Horsens Kommune. I første omgang er det lykkedes at lave et Go4o forløb med Østerhåbskolen afd. Torsted, som vi har samlet mange erfaringer fra.

Der bliver arbejdet videre med hvad indholdet skal være, og hvordan vi lykkes med at få deltagerne og deres familier til at komme til tirsdags træning og prøve orienteringsløb sammen.

Fordelen ved SFO er at det er om eftermiddagen, hvilket muliggør at Ungdoms løbere også har mulighed for at være instruktører, så det kan køre sideløbende med skole orientering, uden at tage ressourcer fra hinanden.

Lige nu bliver fokus fuldt rettet mod jul.

Vi har fået lov til at lave en aktivitet med juletema, hvor vi sender børn og familier ud på en orienterings bane i gågaden og de nærliggende gader.

Der vil være en opgave som skal løses ved hver post, og når de kommer mål, deler vi lidt reklame ud, og fortæller hvor fantastisk orienteringsløb er – så vi forhåbentligt kan få endnu flere nye medlemmer.

Vi står ved igloen på torvet 6. december kl. 10-12 og 20. december kl. 12-14.

Vi har brug for nogen som vil hjælpe med at få sendt børn og familier godt af sted på ruten, og tale med dem når de kommer i mål. Der vil være nogen andre som har ansvaret på dagen, og sørger for at instruere i opgaverne.

Alle kan hjælpe uden forudgående erfaring, så fang mig allerede nu hvis du har mulighed for at hjælpe en eller begge dage.

Dette er en aktivitet hvor det også er helt oplagt at tage sine børn med som hjælpere.

Nyt fra Skovfræserne



Af: Agnete Viuff

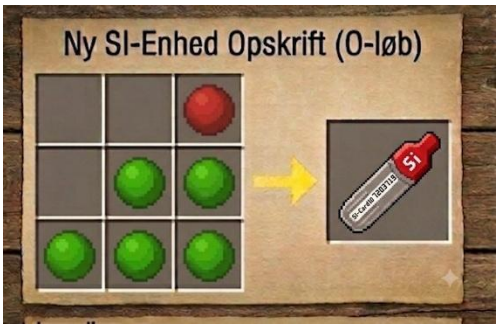
Siden juni har Skovfræserne haft flere rigtig sjove arrangementer ved klubhuset for de 5-8 årige og deres familier,

Det er blevet til en lille opgave – kan du sætte streg mellem de forskellige Skovfræser-arrangementer og billederne?



Bamser på tur 🧸

Vi havde vores bamser med og legede gemmeleg i skoven. På orienteringsbanen gemte alle Irenes bamser sig og vi sendte billeder af dem til Irene når vi fandt dem



Halloween 🎃

25 børn trodsede uvejret og tog på monsterjagt I skoven, fandt "græskar" på orienteringsbanen og havde masser af (u)hygge i klubhuset



Minecraft ⛏️

Vi fandt masser af materialer ude i skoven, som vi kunne bruge til at "crafte" kort, "bipper" og alle mulige andre ting vi skulle bruge til at klare Minecraft-monstrene på orienteringsbanen

Velkommen og farvel

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

Velkommen til:

Aske Langelykke Thyssen	Stenderup	2026
Trine Mølgaard Andersen	Horsens	1989
Flemming Mølgaard Andersen	Horsens	1980
Kristian Mølgaard Andersen	Horsens	2020
Selma Mølgaard Andersen	Horsens	2023
Marius Mølgaard Andersen	Horsens	2025
Thomas Carlsen	Horsens	1991
Martin Nygaard Meinertz	Horsens	1987
Augusta Nygaard Meinertz	Horsens	2017
Kasper Bøgh-Lauridsen	Horsens	2001
Emma Lystbæk	Horsens	2014
Bjørn Sander	Horsens	2020
Frederik Jakobsen Milicic	Horsens	2016
Anne Juhl Hede	Horsens	2015
Gry Bested Schnoor	Horsens	2015
Johanne Staal Henriksen	Horsens	2017
Marcus Hansen	Horsens	2006
Phiona Jensen	Horsens	2018

Eske Johannes Reimer	Brædstrup	2017
Martin Ove Jacobsen	Brædstrup	1974

Farvel til:

Ingen udmeldinger siden sidste klubblad 🎉

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

Hvordan kommer man på den store scene til O-Ringens 5-Dagars



Af: Tove og Peer Straarup

Først og fremmest kan man jo forsøge at vinde sin bane, enten etapevis eller samlet. Peer startede forsøget i 1975, og Tove fulgte trop i 1984. Det er ikke rigtigt lykkedes at komme på scenen, trods en del nærved og næsten resultater. I 2025 nåede vi 30 gennemførte arrangementer, i alt 150 løb, men så blev vi også kaldt op på scenen af selveste O-ringen-speakeren over alle, nemlig Per Forsberg, som for os har været den helt rigtige til at skabe stemning på stævnepladsen og til præmieoverrækkelser.

Torsdag aften hædrede O-ringen nemlig løbere som har deltagerjubilæum, 10–20–30–40–50 gange. Alle jubilarer blev kaldt op samlet, og fik overrakt en fin plakette som bevis for ihærdigheden.



Der har oftest været en del med fra klubben, og det har altid været hyggeligt med selskab, og vi har i mange år boet på O-ringen-campen. I en periode kunne vi være i O-campen i 2 uger. Det benyttede vi os af i en del år, og fik dermed mulighed for at være lidt mere turister i områderne.

Vi har haft oplevelser med klublangborde og fællesspisning og dage, hvor vi har råhygget i lejren. Vi har haft år, hvor vi var ved at blive brændt af på grund af sol og meget lidt skygge. Andre år var meget, meget våde så enkelte besluttede at køre hjem før tiden.

1975	Södertälje
1984	Blekinge
1985	Falun
1986	Borås
1990	Göteborg
1991	Arboga
1992	Södertälje
1995	Hässleholm
1996	Karlstad
1997	Umeå
1998	Gävle
1999	Borlänge
2000	Halsberg
2001	Märsta
2002	Skaraborg
2004	Göteborg
2005	Skillingaryd
2007	Mjölby
2009	Eksjö
2010	Örebro
2011	Hälsingland
2013	Boden (Nordland)
2014	Kristiansstad (Skåne)
2015	Borås
2016	Sälen
2017	Arvika
2018	Örnskjoldsvik
2019	Norrköping
2022	Uppsala
2024	Oskarshamn
2025	Jönköbing
2026	Göteborg

De senere år har vi trukket alderskortet, og foretrukket indkvartering under fast tag i forskellige lejemål eller på hoteller.

Som det ses på listen til venstre har vi oplevet Sverige fra nord til syd og øst til vest, og det har vi nydt meget.

Om vi deltager igen? Det er ikke besluttet, men der er nok stor sandsynlighed for, at vi tager til Stokholm i 2027. Vi kan kun anbefale, I tager med, jo flere jo bedre.

Beringsstafetten



Af: Dorte Grinderslev

De fleste i Horsens Orienteringsklub kender nok Beringsstafetten som et motionsløb med masser af deltagere, aktivitet og liv på pladsen. Men bag selve løbet ligger der en hel del planlægning, frivilligt arbejde og lister – rigtig mange lister!

Beringsstafetten arrangeres i et samarbejde mellem Horsens Orienteringsklub og Atletica, og fra os sidder Martin, Tove, Johannes og Karsten i styregruppen.

For et lille år siden blev jeg bedt om at komme med i styregruppen og overtage kassererposten efter Eivind fra Atletica. Det lød jo umiddelbart meget overkommeligt: et par møder, lidt regnskab, nogle regninger og et par indbetalinger. Hvor svært kunne det være?

Som ny i styregruppen kan det godt være lidt af en udfordring at finde rundt i alle aftalerne, oversigterne og de mange praktiske detaljer. Der er tilsyneladende ikke den opgave, som ikke har sin egen liste – og en plan for, hvornår listen skal opdateres.

På selve dagen var jeg med i "marken" fra kl. 8 for at gøre pladsen klar sammen med en frisk flok frivillige fra de to klubber. De fleste har prøvet det mange gange og har helt styr på listerne og opgaverne og er derfor ret selvkørende. Sammen med de andre nybegyndere, Tommy og Erik, blev jeg derfor sat på hegnsholdet, hvor Steen fra Atletica styrede slagets gang. Det er bestemt noget andet at flytte hegn end at flytte tal i et regnskab – og mere tydeligt hvis de står forkert!



De nye hjælpere slæber hegn, mens Steen dirigerer.

Til selve løbet kommer endnu flere frivillige og hjælper med afviklingen – og efter løbet skal det hele så pakkes sammen igen, mens mørket sænker sig over Bygholm Park.

Ellers er mine opgaver som kasserer for Beringsstafetten at betale regninger (og helst til tiden...), opkræve betaling alle sponsorerne (og rykke dem, der ikke betaler til tiden...), og jeg kan nu snart kaste mig over "Hovedopgaven" med at aflægge regnskab for årets Beringsstafet til de to klubber.

Sidste år gav Beringsstafetten et betydeligt bidrag til klubkassen i begge klubber, og det ser umiddelbart ud til, at det også bliver tilfældet i år 😊 Det er altså ikke kun løberne, der får noget ud af arrangementet – klubkassen gør også!

Beringsstafetten kræver mange frivillige hænder, en god portion planlægning – og tilsyneladende også en hel del lister. Men når det hele går op i en højere enhed, får vi både glade løbere, synlighed for Horsens Orienteringsklub og et godt bidrag til klubkassen.

Så meld dig gerne som frivillig til Beringsstafetten næste gang. Man behøver ikke kende alle listerne på forhånd – man kan sagtens starte med et hegn.

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

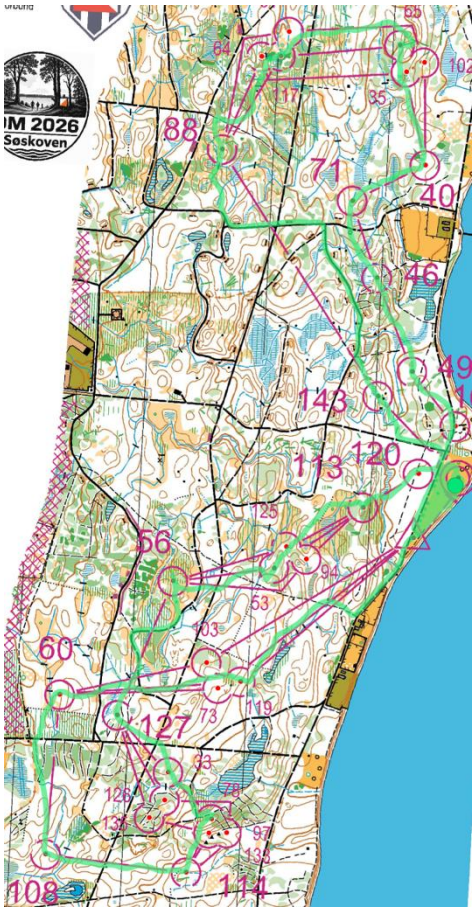
Vice Danske Mestre



Af: Lukas Bergmann Verhelst

DM-stafet er altid et højdepunkt for mange orienteringsløbere og det er det bestemt også for mit vedkommende. Det er en helt speciel følelse og et andet pres der indtræffer fremfor man løber et individuelt løb. Det er hele holdet der skal præstere.

Derfor var jeg ekstra spændt på årets DM-stafet da vi kunne samle et super stærkt hold i H20. Vi var lidt i tvivl om den klogeste og smarteste sammensætning på turene, men det endte med Eskild på første turen, mig selv (Lukas) på anden turen og Krista på den sidste og afgørende tur.



Terrænet lovede at være en klassisk og meget hurtig sjællandsskov, så det var med at snøre det hurtige sko. Vi havde luret de andre hold på forhånd og vi vurderede at Silkeborg og Odense havde to meget konkurrencedygtige hold som vi skulle konkurrere i mod.

På løbsdagen mødte vi ind på en flot stævneplads, som lå lige ud til Esrum sø og vejret var overskyet, men heldigvis tørt.

Startskuddet lød klokken 10 og Eskild bragede afsted sammen med mange andre løbere. Jeg gik i gang med min opvarmning og fulgte sideløbende med i hvordan det gik. Da han kom forbi publikumspassagen, begyndte jeg at finde min vej ind til startområdet. Eskild havde løbet rigtig flot og han skiftede til mig som nr. 1 ca. 2 min foran Silkeborg.

Skoven var som lovet, meget åben og smadderhurtig at løbe i. Jeg løb, på skift, sammen med nogle H21 løbere og kunne bruge dem til at holde en høj fart. Jeg udfører den første halvdel frem til publikumspassagen meget godt med ingen tidstab. På den sidste halvdel bliver det mere tricky og man skal holde en højere koncentration. Jeg laver nogle småfejl men ikke nok til at blive indhentet af Silkeborg.

Jeg sender Krista ud i føringen med ca. 30 sekunder til Silkeborg og 11 minutter til Odense. Som forventet var Silkeborgs sidste tur meget stærkere end Krista så vi ligger nummer 2 ved publikumspassagen. Men så kom der spænding til det sidste. Odenses sidste tur havde indhentet omkring 4-5 minutter ved publikumspassagen så Krista måtte gerne komme i mål så hurtigt som muligt. Det gjorde hun heldigvis så vi kunne løbe sammen ind til en forventet, men flot sølvmedalje.

En rigtig god dag blev afsluttet på præmieskamlen og jeg glæder mig allerede til næste års DM-stafet.



Deltagelse til Junior VM JWOC



Af: Krista Lervad Lundø

Jeg var i år som førsteårs udtaget til JWOC i Karlskrona i Sverige, og det var en vild oplevelse. Jeg har førhen været med til EYOC et par gange, så jeg vidste godt lidt om, hvad der ventede mig til JWOC. Alligevel er det virkelig noget helt andet at være med til de her store internationale konkurrencer. Hele setuppet er større, terrænerne er nye, og konkurrenterne er dygtigere. Der er GPS på løberne og stor skærm, hvor man kan følge dem live ude i skoven. Det gør også, at presset føles større, for man ved, at trænerne og andre kan følge med i ens løb. Derfor fyldte tanken også i mit hoved, når jeg var ude på banen: Kan de se, at jeg bommer lige nu? Og hvor mange sekunder koster det mig? Til de her konkurrencer tæller hvert eneste sekund, og det er noget, man virkelig mærker, når man står midt i det hele.

Jeg havde nogle okay løb derovre. Vi løb lang, mellem, sprint, sprintstafet og stafet, og det var fedt at få lov til at prøve kræfter med de forskellige discipliner på så højt et niveau.

Mit bedste løb må nok være sprintstafetten og mellemdistancen.

Jeg løb første tur på sprintstafetten, hvilket jeg er vant til, og jeg kan rigtig godt lide at løbe første tur, så jeg var godt tilfreds med den opgave. Det var et mix-4-mands hold, og allerede fra starten skulle der træffes beslutninger. Der var højre-venstre-vejvalg lige fra startpunktet, så jeg skulle hurtigt finde ind i mit eget løb og stole på mine beslutninger. Jeg endte faktisk med at vælge en vej, som meget få andre valgte, men det fungerede rigtig godt for mig, og jeg kom godt med fra start.

Til sprintstafetten var tempoet enormt højt, for alle løber superhurtigt på det her niveau. Man løb hele tiden sammen med andre, og det var både intenst og fedt, fordi man hele tiden havde nogen at kæmpe med. Samtidig skulle jeg holde fokus på min egen orientering og ikke bare følge med de andre. Efter publikum var der ikke så meget tilbage af banen, men vi sluttede af med en bakke, som føltes uendelig hård. Jeg var ved at dø, da jeg skulle op ad den, men det var også en fed afslutning på en teknisk god og sjov bane, hvor der hele tiden var højre-venstre-vejvalg.

Mellemdistancen var mit andet gode løb. Her syntes jeg virkelig, at det gik godt. Vi havde haft virkelig mange træningsture til Sverige, hvor vi havde øvet os på netop den slags terræn, som mellemdistancen blev afholdt i. Normalt synes jeg, at den type skov er virkelig svær at orientere i, fordi den består af mange lysninger, gule områder og små kurvedetaljer. Det kan hurtigt blive svært at holde styr på, hvor man er, hvis man mister koncentrationen bare et øjeblik.

Fra vores træning havde jeg lært, at kompasset var virkelig vigtigt i det her terræn, og at lige-på-vejvalg ofte var det bedste. Det forsøgte jeg at holde fast i under løbet, og det fungerede rigtig godt. Jeg havde kun meget få bom, og jeg følte, at jeg havde godt styr på orienteringen. Sidst på banen løb jeg sammen med to andre, hvor jeg førte an med både orienteringen og tempoet. Det gik stærkt, og jeg skulle hele tiden holde fokus for at bevare overblikket. Derfor var jeg også virkelig tilfreds med mit løb, fordi jeg følte, at jeg fik brugt det, vi havde trænet, og stolede på mine egne evner ude i skoven.

Alt i alt var det en rigtig god tur til JWOC, hvor jeg fik en masse erfaring med hjem. Det var fedt at mærke, hvordan det er at konkurrere mod nogle af de bedste løbere på min egen alder, og samtidig få lov til at opleve det store setup omkring konkurrencerne. Jeg glæder mig til at blive lidt ældre og få mere erfaring, så det ikke kun er selve løbene, der føles gode, men også resultaterne.

MARS EVENTSUPPLY A/S

Man vinder sjældent guld helt alene



Af: Aase Thyssen

Selvom det var mig, der stod på skamlen, så føler jeg i høj grad, ikke kun for i år, at disse medaljer tilhører hele klubben. Uden den opbakning, de gode råd og de mange ubeskrivelige gode timer i klubbens rammer, havde det ikke været muligt. Derfor sagde jeg ikke nej til at skrive til klubbladet, da jeg blev opfordret. Jeg må give noget igen!

Det er ingen hemmelighed, at jeg har trådt mine stier i skovbunden i mange år, men glæden ved at finde vej er præcis lige så stor i dag, som da jeg startede i 1972.

Vi kender alle følelsen, når kortlæsningen bare stemmer, terrænet overgives til ens fødder, og postskærmene dukker op præcis, hvor man forventer det. Det flow har jeg engang imellem været så heldig at finde i de danske og udenlandske skove, og det har resulteret i et par guldmedaljer. Den første er fra 2002. I år blev det tre ud af fire guldmedaljer ved årets Danmarksmesterskaber i D85.

Det startede med DM sprint i Kolding, hvor de hurtige beslutninger skulle tages, og mit tempo flaskede sig. Siden fulgte DM mellem i Frederikshåb. Det var en helt fantastisk god bane, der krævede orienteringsevner fra øverste hylde. En bane som i min optik passede til ældre damer. Endelig faldt tingene i hak til DM lang, som var i Søskoven (Gribskov). Jeg havde haft nogle overvejelser før tilmelding, fordi der er langt til Nordsjælland, og hører jeg hjemme på en DM bane derovre blandt de sjællandske damer.

Carsten har altid sagt, at han ikke forstod, hvorfor der ikke er flere, der deltager i DM'erne. Det er de bedste skove, de bedste kort og de bedste baner.

Det var en oplevelse at løbe i Søskoven. Let gennemløbelig med svær orientering. Opløbet var dog langt og noget hårdt, men heldigvis var der heppere. Tak for det, og ikke mindst tak for en fantastisk oplevelse at være med på klubtur igen.

Nogle vil måske undre sig over, hvorfor jeg ikke har fire DM guldmedaljer. Jeg mangler årets DM ultralang. Svaret er simpelt: Jeg var ej startende, jeg valgte det bevidst fra. Da startlisterne kom ud, kunne jeg se, at jeg ville være den eneste startende i min klasse. For mig hænger glæden ved sporten uadskilleligt sammen med konkurrencen. Jeg vil vinde, fordi jeg har løbet et godt løb mod modstandere ikke blot, fordi jeg mødte op. Guld smager nu engang bedst, når man er foran nogen. Derfor er jeg også glad for de medaljer, jeg vandt sidste år, hvor jeg var ældst i dame 80.

Den største glæde ved guldet er, at mine børnebørn følger mine resultater online, og er de første til at sende en lykønskning. Det er en fantastisk og hjertevarm oplevelse. Det er en helt særlig følelse at mærke deres opbakning, og vide at de følger så tæt med i noget om en gammel mormor/farmor. Da jeg kom hjem efter et af løbene, var de samlet, og stod i kø for at give et kram.

Ud over de tre DM'er har jeg to Jysk-Fynsk guldmedaljer. Fra JFM langdistance i Marselisborg tror jeg, de fleste af os husker opløbet, det var opad, opad og opad. Et par bakker i skoven kunne vi heller ikke undgå at stifte bekendtskab med.

Ved JFM sprint i Vejle gik det super. Jeg havde en rigtig god tid sammenlignet med dame 70, 75 og 80, der løb samme bane som dame 85. Men det var nu på en lidt billig baggrund, jeg vandt dame 85, da mine modstandere ikke mødte op. Først havde jeg det lidt stramt med at modtage medaljen, men da jeg så, at det var nøjagtig det samme i dame 75 og 80, tænkte jeg: Man skal stille op og ikke mindst gennemføre for at vinde. Så jeg tog medaljen med et smil.

Min deltagelse i dame 85 til DM mellem blev en blandet fornøjelse, ikke på grund af skoven, men på grund af snakken bagefter. Som jeg har nævnt havde banelæggeren lavet en udfordrende bane, som mine medkonkurrenter fandt alt for svær. De udgik, hvilket desværre skabte lidt dårlig stemning. Jeg forsvarede, at det var en blå bane, som skal være svær, mens konkurrentens mening var, at den skulle være mellemsvær. Heldigvis var der flere omkring os, der holdt med mig. Det sluttede af med, at jeg fik at vide, at jeg ikke kunne være bekendt, at jeg var rykket op i dame 85.



Det minder mig om et par andre gange, hvor jeg har oplevet, hvad man kan udsættes for, og at temperamentet kan løbe af med en. Her tænker jeg på mine sammenstød med Svend Fladberg. Til DM på Bornholm var han i mine hæle, og han snakkede, og klogede sig meget dumt. Jeg sagde mange gange: "Vil du ikke godt tie stille". Det hjalp ikke, før jeg vendte mig og sagde: "Så hold da for f..... din kæft mand". Til et andet DM løb året efter, jeg husker ikke hvor, løb han bag mig og råbte: "Vi skal ind her, vi skal ind her", men vi var altså langt fra posten. I Søskoven i år indhentede jeg ham desværre mellem post tre og fire. Straks han så mig, råbte han: "Skal vi have samme poster", men det vidste jeg da ikke noget om. Post fire kom jeg desværre lidt forbi, og på en lille top stoppede jeg op, klar over jeg var kommet for langt. Inden jeg fik mig vendt, råbte han: "Du skal længere frem, du skal længere frem, du er ...". Så fik han ikke sagt mere før, jeg sagde: "Nu bestemmer jeg, hvor jeg er, og du tier stille". Jeg skulle ikke længere frem, jeg skulle bare lige vende mig, og kigge bagud, så stod posten der.

En anden oplevelse til DM på Bornholm. Jeg sad udenfor et telt, hvori der var en del damer fra Sjælland. Jeg hørte, de var i fuld gang med at diskutere deres placeringer. De vidste Annelise var vinder, Kirsten nummer tre, Marie fem, Inger syv, osv., men de kunne altså ikke

finde ud af, hvem der var blevet nummer to. De diskuterede i lang tid, og endte med at blive enige om, at de nok ikke helt kunne regne med deres placeringer på de udskrevne strimler i mål. At en jyde kunne placere sig på anden pladsen var ikke i deres optik. Måske derfor var jeg lidt vægelsindet med, om jeg ville løbe i år i Søskoven.

Jeg må indrømme, hver gang jeg lige har rykket op i en anden klasse, kigger jeg efter resultater i den klasse, jeg er rykket fra, og regner på, hvordan ville jeg være placeret i den klasse, ofte er det den samme bane vi løber. Jeg ved også, at jeg næste år, får flere konkurrenter i dame 85, det har jeg modtaget et par mails om. Så alt andet lige forventer jeg, at blive i den klasse jeg hører til uanset, hvad jeg kan være bekendt, og uanset om jeg skulle blive nummer to foran de damer fra Sjælland.

Mit afsluttende hep skal lyde til alle de seje unge mennesker i klubben: ”Bliv endelig ved med at snøre løbeskoene og hold ved. Hvis bare I fortsætter længe nok, så skal medaljerne nok komme helt af sig selv, og det er uanset, om I vinder over modstanderne eller jer selv. Fortsæt med at kæmpe og nyd sporten. Orienteringsløb er en sport for hele livet”.

Horsens OK vandt bronze ved DM Hold



Af: Britta Ank Pedersen

118 løbere fra Horsens OK var klar i Nørlund Plantage en solbeskinnet søndag 4. oktober, da kampen om medaljer ved DM Hold skulle stå.

Og det skulle vise sig at være nok til, at Horsens OK igen tog en medalje med hjem fra holdfinalen. Denne gang af bronze. Faktisk har vi fået medalje, hver gang det er lykkedes os at kvalificere os til mesterskabet, der hylder bredden og sammenholdet i klubben.

2026 var 6. gang på ti år, vi har været med til DM Hold, og 6. gang vi fik medalje. Medaljerne har fordelt sig således:

2017 i Finderup:

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

2019 i Als Nørreskov:

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

2021 i Klinteskoven på Møn:

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

2023 i Broddingbjerg:

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

2025 i Kærgård:

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

2026 i Nørlund Syd:

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

Medaljefordelingen i år var altså den samme som sidste år, men vi var denne gang tættere på både Silkeborg OK og OK Snab. Dog ikke nok til, at vi kunne true deres placeringer. Vi tabte med 61 points til Silkeborg OK og med 19 points til OK Snab. Tilsvarende klarede vi os bedre ift. Søllerød OK, der lige som sidste år tog 4.-pladsen. Sidste år var vi kun 8 points foran Søllerød OK, men denne gang blev de slået med 39 points.

Alt i alt en solid og flot præstation af Horsens-løberne.

Til DM Hold er alle points lige vigtige. Uanset om de kommer fra en 1.-plads i en klasse eller fra de tre løbere, der giver points i begynderklassen. Alle bidrager til klubbens samlede pulje af point, der bare skal blive så stor som mulig.

Alligevel vil jeg godt nævne et par forhold, der var med til at gøre pointpuljen ekstra stor ved årets finale.

Det var f.eks., at vi havde piger, der stillede op i drengeklasserne H12, H12B, H14B og H20B, hvor vi ellers ikke kunne stille med nok løbere. Tak til Thora, Agnete, Rakel, Lea og Olivia for at gennemføre drengebanerne og på den måde sikre klubben point, som vi ellers ikke havde fået.

Desuden var der klassesejre og dermed max points i alle matcher til Anna Brinch-Lundgaard i D20B, Eline Rahbek Thyssen i D21B, Susanne Baun i D70, Robert Lervad Lundø i H14, Eskild Stig Nielsen i H18, Jørgen Christoffersen i H70 og Søren Sander Pedersen i H-let.

Skal vi gøre det igen i 2027?

Ikke så snart er årets divisionsturnering godt afsluttet, før vi kan begynde at se frem til turneringen i 2027.

Her vil vi meget gerne igen kvalificere os til DM Hold! Så reservér allerede nu nedenstående datoer i din 2027-kalender og glæd dig til spændende løb sammen med en masse andre Horsens-løbere.

I første omgang skal vi løbe to kvalifikationsmatcher mod de øvrige tre klubber i Nordkredsens 1. division. Igen i 2027 er det Silkeborg OK, OK Pan Aarhus og Herning OK.

De to matcher i kvalifikationsturneringen er:

- Søndag 4. april 2027 (første søndag efter påske) på Hjerl Hede

- Søndag 5. september 2027 i Søttrup-Jenle ved Aars

De to bedst placerede klubber samlet efter de to matcher 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 26. september 2027 i Viemose Skov på Sydøst-sjælland

Skulle vi ikke kvalificere os til DM Hold, skal vi i stedet løbe op-/nedrykningsmatch. Her mødes de to dårligst placerede klubber fra Nordkredsens 1. division og de to bedst placerede klubber fra 2. division i kampen om at sikre sig retten til at løbe i 1. division i 2028. Så det er også vigtigt, da det kun er 1. divisionsklubber, der kan kvalificere sig til Danmarksmesterskabet for klubhold!

Op-/nedrykningsmatchen afholdes:

- Søndag 10. oktober 2027 i Østjylland (arrangør OK Pan Aarhus)

Horsens OK betaler som sædvanlig løbsafgiften til divisionsmatcherne for alle deltagere fra klubben.

Desuden forventer vi, at der bliver fælles, gratis buskørsel til begge kvalifikationsmatcher, og at vi vil arrangere en klubtur til DM Hold med bus og overnatning fra lørdag til søndag, hvis vi kvalificerer os til finalen.

Glæd jer til divisionsmatcherne i 2027.

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

Student VM Portugal



Af: Jacob Klærke Mikkelsen

I sommers havde jeg fornøjelsen af at deltage i FISU World University Championship Orienteering, også kendt som student-VM. I år foregik mesterskabet i Vila Real nær Porto i Portugal, og bestod af en sprint, sprintstafet, Knock-Out sprint og en mellemdistance.

Foruden mig bestod det danske hold af Alberte Kaae Nielsen fra Søllerød, Laura Bobach fra Pan og søskende Klara og Jonathan Graversen, der både har norske, svenske og altså danske aner. En særlig tak skal lyde til Alberte, som var skadet og kun løb mellemdistancen, og derfor kunne tage rollen som team-leader på sig.



Vi rejste derned den 26 juli, altså dagen efter et andet af sommerens højdepunkter, O-Ringen afsluttedes. Med dagtemperaturer på 30-35 grader var varmen slående, men heldigvis var der et par dage inden første konkurrencedag. Disse dage var veltiltrængte og blev brugt på at løbe model events, forberedelse og et sent forsøg på at omstille de tunge skovben til de kommende tre sprintkonkurrencer.

Første konkurrence var kvalifikation til Knock-Out finalerne. Starten var tidligt på morgenen, så vi undgik varmen. Målet var at kvalificere sig til kvartfinalen om eftermiddagen. De portugisiske banelæggere bød ikke på specielt tekniske baner, og da det alligevel lykkedes mig at lave en lille fejl, gik det ikke at kvalificere mig. Samme skæbne led resten af holdet også, og derfor havde vi tid til at overvære højt niveau fra mange af sportens største stjerner til finalerne på stadion midt i byen.



Dernæst var det tid til sprintstafet. Her fik jeg lov at løbe 2. tur, og der var generelt fine præstationer fra det danske hold, som gjorde at vi kunne

slutte på en 18. plads. Desværre var der nogle fra holdet, gæt selv hvem, der gik i fælden til post 3.

Sprinten var en noget mere teknisk affære, hvor der til lejligheden var opsat mange kunstige afspærringer. Det gav dog lidt anledning til forvirring, at disse var tegnet som mure, når der nu blot var snitzling på jorden. Det blev altså til et lidt stresset, men overordnet set godkendt gennemløb, og jeg sluttede på en 82. plads.

Mellemdistancen var meget imødeset. Løbsterrænet var et meget kompakt (der var 4 kortvend) militært øvelsesterræn med mange kunstigt anlagte høje og lavninger. Det var en meget intensiv bane, og nogle af de opkørte stier var udeladt fra løbskortet. Derfor lykkedes det mig desværre at springe en post over, hvilket jeg dog heldigvis opdagede på vej ud af publikumspassagen. Derfor løb jeg tilbage, og da man som bekendt skal tage posterne i rigtig rækkefølge, måtte jeg igennem publikumspassagen igen.



Dog lagde jeg hurtigt skuffelsen bag mig, da aftenen stod på banket inklusiv afslutningsceremoni, ølstafet, fri bar, tid til at sende et par stikpiller til vores svenske kammerater, og meget andet.



Alt i alt var det en stor oplevelse at være med til Student-VM og få lov at repræsentere Danmark. Det blev til mange nye bekendtskaber og gode oplevelser, selvom præstationer ikke altid levede helt op til forventningerne.

Resultater og GPS-tracking:

https://tictactiming.pt/eventos1/eventos/132-wuco2026-vila-real

U2 sommerlejren i Blekinge



Af: Freja Toft Møller Mikkelsen

U2 sommerlejren i Blekinge var en mega fed oplevelse! Jeg synes, at det var mega fedt at løbe i nogle andre slags terræner, end hvad man plejer at løbe i. Det giver en mulighed for at forbedre sit orienteringsløb. U2 sommerlejren er for ungdomsløbere fra hele landet, så man får også mulighed for at lære en masse andre at kende. På den måde får man venner på tværs af landet, udover ens klubkammerater, og det gør, at når man kommer til løb rundt i landet, kender man pludselig rigtig mange, som man kan hygge og snakke med på stævnepladsen, før og efter ens løb. De gode venskaber gør også, at man er mere motiveret for at deltage i weekendkurserne - for vennerne kommer forhåbentligt også. U2 sommerlejren er ikke kun en masse løb i forskellige svenske terræner - det er også sjov, spas og hygge efter løbene. Lederne er rigtig gode til at lave sjove indslag, bl.a. Tam Tam, hvor man kommer ud i grupper og laver aktiviteter.

Det særlige ved U2 sommerlejren til Blekinge var, at vi en dag i løbet af ugen tog til JWOC i Karlskrona for at heppe på de danske juniorløbere. Vi forberedte os med at lave skilte og bannere, og på selve dagen var vi et stort heppekor. Det var en fed, fælles oplevelse - og så var det også fedt at opleve, hvordan orienteringssporten er i Sverige sammenlignet med herhjemme.

Herfra skal der lyde en kæmpe anbefaling til at deltage i ungdomskurserne. Jeg har selv været med siden U1-kurserne, og næste års U2 sommerlejr er min sidste, inden jeg bliver en del af juniorgruppen.

JFM stafet – Guld i D50



Af: Elise Utzen Keller

JFM stafet bød i år på baner i den lille skov Ringelmose, som tidligere har været anvendt ved Night Champ. Jeg kendte derfor en smule til skoven og var rimelig fortrøstningsfuld ved den del. Det nervepirrende for mig ved stafet, er at bommer man eller misser en post- så går det ud over hele holdet. Jeg valgte derfor en meget defensiv stil. Det betød at jeg i praksis satte farten meget ned for at løbe mere sikkert på posterne. Strategien holdt og tiden blev ikke den bedste men bommene blev begrænset dog med et ordentligt sving på en af de sidste poster. I mål kunne jeg mødes med Irene og Rikke som havde sørget for at lave et godt hul til mig og derfor kunne vi glade stå med guldmedaljen i hånden til sidst.



Efterårstur til Sverige

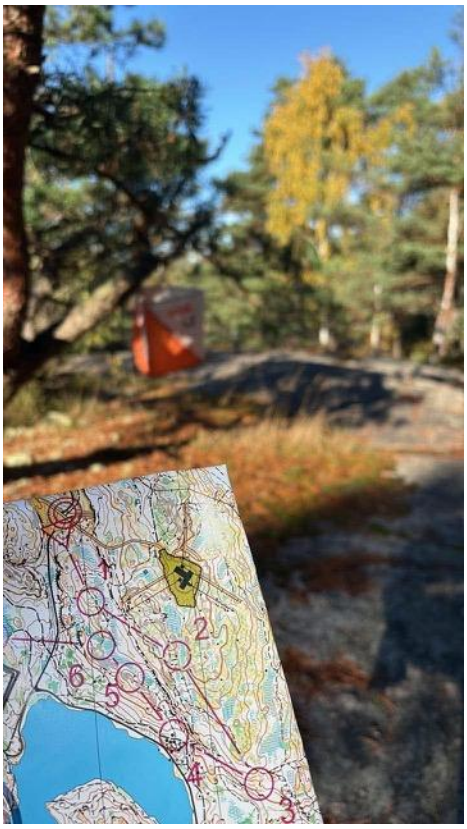


Af: Theresa Skouboe

Tradition tro blev årets efterårstur også afholdt i Sverige, hvor vi boede, 25 løbere fordelt på Horsens OK og Silkeborg OK på Partielle vandrehjem.

Turen bød på syv træninger fordelt over 5 dage i skovene omkring Göteborg, hvor de svenske terræner for alvor satte vores orienteringsevner på prøve. Banerne var både tekniske og svære, og der var rig mulighed for at blive udfordret på både kompas og kortforståelse. Selvom det til tider var svært at finde den helt rigtige vej gennem skoven, var træningerne lærerige og sjove. Flere af os fik også genbesøgt en af skovene fra o-ringen 2026, hvilket jeg personligt synes var det fedeste terræn at løbe i.

Om lørdagen var der mulighed for at prøve kræfter med to forskellige løb. Nogle af løberne valgte at tage til Blodslitet i Norge, hvilket er en ultra-langdistance i orienteringsløb. Andre blev i Sverige for at deltage i DM Bohuslän-Dal, et mindre stævne, der var en tomandsstafet fordelt på fire ture. Så hvis man havde løbet første turen, og det ikke var gået så godt, fik man heldigvis muligheden for at gøre det bedre på tredje tur.



Træningsturen bød på masser af udfordringer, gode oplevelser og ikke mindst hyggeligt samvær på tværs af de to klubber. Vi kom hjem med trætte ben, nye erfaringer og forhåbentlig endnu bedre forudsætninger for de kommende løb.

Tak for en rigtig god tur til alle, der var med!

DM lang



Af: Robert Lundø

På klubturen startede dagen startede med at jeg vågnede op på værelset, som jeg havde med min mor og storesøster. Jeg tog mit løbetøj på, og så gik vi ned til morgenmad, hvor jeg fik havregryn med mælk og sukker nede ved de andre Horsensløbere, der boede på vandrerhjemmet i Helsingør. Så gik vi op på værelset og børstede tænder og pakkede vores stævnetasker. Det det sker nogle gange til vigtige løb, at jeg ikke får et godt løb, fordi jeg ikke er helt vågnet og stadig er for dvask. Når det lugter af "dvask", så plejer jeg at løbe et par runder rundt om et hus eller tage nogle hurtige armbøjninger for at vågne og blive frisk til løbet.

Det tog cirka 25 minutter at komme ud til stævnepladsen, og da vi kom, tog vi vores ting og lagde dem hen til Horsens teltet. Kort efter fandt jeg nogen af mine venner fra Silkeborg, Vejle, Farum og Birkerød, og så gik vi lidt rundt og snakkede og hyggede os. Jeg lærte dem at kende ved at møde og tale med dem til stævner, og senere lærte jeg dem bedre at kende og blev venner med dem ved at tage til noget der hedder U2 - som er weekends-lejrer, som er et par gange om året.

Jeg var den første løber i vores kategori (H14), så jeg skulle ud at varme op lidt før de andre. Da tiden var nået til at varme op, tog jeg mit løbegear (kompas, brik og definitionsholder) på og løb lidt frem og tilbage på vejen ved siden af stævnepladsen sammen med min ven fra Birkerød.

Kort før jeg skulle starte løb jeg tilbage til klubteltet og tog en gel. Krista og far spiser dem til lange løb, men jeg havde aldrig prøvet en gel før. Jeg havde lyst til at prøve det, og det var et langt løb. Den smagte ok, men den havde en virkelig klam konsistens, som næsten fik mig til at kaste op.

Så løb jeg ud til start som lå en kilometer væk og varmede op under vejs. Jeg skulle starte lige før en rigtig god løber fra Farum, så jeg var lidt nervøs for, at han ville hente mig ude på banen.

Jeg gik ind i starten og så var jeg i gang! Jeg startede med at have god fart på, men jeg bommede post 1 med cirka et minut, fordi jeg så nogle andre poster, som jeg kom til at løbe hen imod. Det gik derefter godt til post 2, men på vej over til post 3, så jeg ham fra Farum et par hundrede meter bag mig. Jeg satte farten op for at slippe væk fra ham, men på vejen til post fire hentede han mig. Jeg havde også lidt forventet, at han ville hente mig, for han er lidt bedre end mig, og jeg havde bommet post 1.

Jeg lod ham dog ikke slippe fra mig, og jeg prøvede at løbe fra ham og overhale igen. Vi lå resten af banen side om side og pressede hinanden og prøvede at sætte hinanden. Det endte med, at vi kom i mål samtidig, men det betød, at han slog mig med 2 minutter, og at han lå til at vinde, og at jeg lå til at få en 2 plads. Men kort efter da vi sad i måloppløbet kom løberen fra Birkerød i mål og slog os begge, så jeg røg ned på en tredjeplads. Det endte dog med, at der ikke var andre af de 9 sidste løbere der slog mig, så jeg endte med at få en bronzemedalje, hvilket også er ret godt.



MTBO til O-ringen 2026



Af: Runa Iversen

På Det er efterhånden ca. 8-10 år siden, jeg holdt helt op med at løbe orienteringsløb, ikke fordi jeg havde fået nok, ikke fordi jeg ikke havde tid, men fordi kroppen sagde fra. Det var sårbart at stoppe, fordi det samtidig også betød, at min kontakt med alle de skønne mennesker i Horsens OK blev mere skrøbelig. Jeg elskede skoven, fællesskabet, konkurrencen og motionen for både krop og hjerne.

Heldigvis blev jeg inspireret af familien Søgaard til at afprøve MTBO. Mit første løb var i 2018 i Åbjergskoven og gav blod på tanden. Jeg var hverken god til at cykle i skoven eller finde vej i det nye element, men det var en øjenåbner og gav mig mod på mere. Jeg købte min første mountainbike, kørte lidt ture i skoven, og så lokkede Jesper Toft Mikkelsen mig med til tekniktræning i en mindre gruppe, hvor jeg hurtigt fandt ud af, at jeg passede godt ind. Så med den tekniske træning i mtb og flere og flere MTBO-ture og DM medaljer i bagagen, fik jeg mod på at melde mig til O-ringen i Göteborg i sommers.

Hele familien blev inviteret med, og mens de andre brugte tiden i fod-o skovene, smuttede jeg en anden retning og nød mine ture på cykel. Vi var 9 tilmeldte i D50, og fra Horsens deltog både Anne Boye-Møller og jeg. Vi havde nogle drabelige dyster, og skiftedes til at vinde over hinanden de første 2 dage. Allerede på 2. dag blev en af de dygtigste ryttere diskvalificeret og igen på 4. dagen blev den samlede førende også diskvalificeret. Så på sidste dagen til jagtstart blev jeg sendt ud som den første og førende med 14 min ned til nr. 2 og 16 min til Anne. Jeg kom sikkert i mål, som vinder af O-ringen 2026, med yderligere 10 min til nr. 2, mens Anne desværre blev diskvalificeret.

Det var en skøn oplevelse, dejligt at være afsted med familien om noget (næsten) fælles. MTBO giver mig mulighed for fortsat at komme i skoven, nyde konkurrencen, træne både krop og hjerne og ikke mindst fortsat at have en form for fællesskab med alle mine klubfæller i Horsens OK.

Runa Iversen

Hero Run 2026



Af: Agnete Viuff

På en kold morgen i oktober dukkede 10-11 friske frivillige fra orienteringsklubben op på Langelinie i Horsens. De skulle hjælpe med at afvikle et børne forhindringsløb til gavn for Børneulykkesfonden.



Løbet har været afholdt i Horsens i både 2024 og 2025 hvor der også var hjælpere fra orienteringsklubben med, så et par af os havde prøvet det før.

Dagen startede med lidt morgenmad hvorefter vi blev introduceret til banen og blev fordelt på de forhindringer hvor der var brug for en instruktør. Derefter var der lidt småopgaver og den sidste opsætning af event-pladsen der skulle hjælpes med før løbet blev sat i gang lidt i 11.

Området blev hurtigt fyldt op med en masse børn og deres familier og de næste par timer var alle travlt beskæftiget med at instruere ved deres forhindringer. Vejret var heldigvis med os og dagen blev tilbragt i fuld solskin.



Da de sidste løbere var i mål gik arbejdet i gang med at pakke banen og eventpladsen ned, hvilket går stærkt når man har et hold frivillige som er vant til at arrangere orienteringsløb :D

Dagen gav masser af frisk luft, smil og en god sjat penge til klubkassen.

Tak til alle der hjalp på dagen!

Agnete Viuff

Vigtige datoer

- **Onsdag d. 11. november**
  Banelæggerkursus i klubhuset. Se invitation forrest i bladet
- **Fredag d. 20. november til søndag d. 22. november**
  U-2 kursus (14-16 år) i Kolding
- **Lørdag d. 21. november til søndag d. 22. november**
  U-1 kursus (8-13 år) i Aalborg
- **Fredag d. 4. december til søndag d. 6. december**
  Juletur hvor vi skal bo på Idrætscenter Jammerbugt
- **Fredag d. 20. november til søndag d. 22. november**
  Junior kursus (17-20 år) i Skørping
- **Lørdag d. 12. december**
  Vi afslutter efterårssæsonen med Julehygge og Fidusløb ved klubhuset
- **Torsdag d. 31. december**
  Nytårsløb ved Forum Horsens
- **Lørdage fra 2. januar til 21. februar**
  Åbent hus ved klubhuset i Åbjergskoven
- **Tirsdag d. 26. januar**
  Generalforsamling for alle i klubben i klubhuset
- **Fredag d. 5. marts til søndag d. 7. marts 2027**
  Klubtur til Nordjysk 2-dages
- **Søndag d. 4. april 2027**
  Divisionsmatch på Hjerl Hede
- **Tordag d. 6. maj til søndag d. 9. maj 2027**
  Klubtur til Påskeløbet på Rømø

- **Søndag 5. september 2027**
  Divisionsmatch i Søttrup-Jenle ved Aars

- **Søndag 26. september 2027**
  DM hold i Viemose Skov på Sydøst-sjælland

- **Søndag 10. oktober 2027**
  Op-/nedrykningsmatch i Østjylland (arrangør OK Pan Aarhus)

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

VI TRYKKER PÅ ALT

PRODUKTION OG DESIGN AF DIN MARKEDSFØRING

Brochurer, plakater,
bilfolier, skiltning,
flyers, flag, roll-up,
reklameartikler mv.



Scan her for at se vores store udvalg af produkter

GRAFISK FORUM

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