

KompasPosten

Juni 2007 - Nr. 4



Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund medlem under D.I.F. og I.O.F.

www.herning-orienteringsklub.dk
herningok@herning-orienteringsklub.dk

Formand

Bodil Schulz
 Vesterdams Allé 8, 7400 Herning
 97 22 45 39 Bodil.Schulz@skolekom.dk

Næstformand

Kim Gottlieb
 Skærgårdsvej 30, Skærbæk, 7400 Herning
 97 21 01 38 kg@mail.dk

Kasserer

Peder H. Larsen
 Ringkøbingvej 46, A1, 7400 Herning
 97 21 16 30 phlarsen@os.dk

Sekretær

Ole Andersen
 Gefionsvej 51, 7480 Vildbjerg
 97 13 73 90 olebek@mail.tele.dk

Forretningsudvalg

Bodil Schulz, Kim Gottlieb, Peder H. Larsen
 og Ole B Andersen

Arrangementsudvalg

Anni Jensen
 Gudenåvej 172, 7400 Herning
 97 12 42 14 jjjensen@dadlnet.dk

Klubhusudvalg

Erik Michaelsen
 Nørretoften 26B, Lind, 7400 Herning
 97 22 43 65 lind@michaelsens.dk

Kortudvalg

Frede Rasmussen
 Brændgårdvej 77, 3. th., 7400 Herning
 26 29 42 88 Frede.Rasmussen@skat.dk

Ungdomsudvalg

Bent Mørup
 Mølleparken 25, 7540 Haderup
 97 45 42 10 morup@jyde.dk

Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen
 Egeløkkevej 4, 7400 Herning
 97 26 78 99 ssn@mail.tele.dk

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen
 Voulundgårdvej 6, Kølør, 7400 Herning
 97 15 15 55 Voulund@c.dk

Pressekontakt

Bodil Schulz

Kortsalg

Frede Rasmussen
 Brændgårdvej 77, 3. th., 7400 Herning
 26 29 42 88 Frede.Rasmussen@skat.dk

Skovkontakt

Andreas Skov
 97 12 76 78 a.s.johansen@mail.tele.dk

Medlemsregister

Gitte og Torben Isen
 97 22 42 23 isen@webspeed.dk

Løbskonto

Handelsbanken, kontonr. 7640 1089156

Driftskonto

Handelsbanken, kontonr. 7640 4611352

Løbstilmelding

Bodil Schulz og Jesper Lysgaard
 Vesterdams Allé 8, 7400 Herning
 97 22 45 39
 tilmelder@herning-orienteringsklub.dk

Handicaporientering

Carsten Kuhlmann
 Bøgens Kvarter 31, 7400 Herning
 97 21 52 51 kuhlmann@mail.tele.dk

Forside

3 gæve kæmpere til 2. divisionsmatch. Erna,
 Asger og Egon.

Foto: Marit Lund

Formandens

Sommerferien står snart for døren og dermed også de mange sommerferieløb. Også i år er der flere løbere fra klubben, der skal løbe både i Danmark og i udlandet. I Danmark er der Vestjysk 2-dages, Vikingedysten og Skawdysten. Specielt Vikingedysten i Jels plejer at kunne trække mange af klubbens medlemmer af huse. Det er et hyggeligt stævne, hvor vi hygger os sammen på Jels Camping lørdag aften. Det kunne være rigtig hyggeligt, hvis vi også i år kan blive rigtigt mange til dette stævne. Også i år er vi nogle, der skal løbe lidt i udlandet.

Årets første divisionsmatch løb vi i Vrads og her var der ingen tvivl om at Herning Orienteringsklub blev nummer 1. Næste divisionsmatch foregår den 30. september i Rold Vælderskov, og det er også her vigtigt at få mange folk med ud at løbe. Hvis vi også vinder denne match skal vi løbe om at rykke op i 1. division. Ud over at konkurrere mod de andre klubber er det at være så mange af sted til et løb en god måde at være sammen på socialt. Sæt også x ved den 7. oktober op/ned-match i Silkeborg Nordskov.

Mandag den 25. juni har vi sagt ja til at være med til at arrangere Regionsstafetten. Det er en stafet arrangeret af Regionen, hvor der skal løbes fra Ringkøbing til Århus. I Ringkøbing, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Århus skal der i samarbejde med museet laves et ½ maraton – der er dog mulighed for, at 4 personer kan løbe sammen, så hver person skal løbe ca. 5 km. Løbet i Herning starter på Herning Museum og herfra løbes ad Museumsgade, rundt i Sdr. anlæg, rundt i Knudmosen for at slutte af på Herning Museum. Selve ruten er lavet af Herning Museum. Vi er kommet meget sent ind i dette projekt, da vi er kommet med på afbud, men jeg har oplevet en fantastisk støtte fra folkene bag stafetten, og fra de personer i klubben jeg har spurgt om de vil hjælpe, har jeg kun modtaget positive tilkendegivelser. Det er en fornøjelse at være formand for en klub, hvor der bliver bakket op omkring det, der laves, og hvor folk er villige til at hjælpe i en snæver vending.

Vi skal stille med 20 personer, som skal hjælpe med start, mål, stå post og sætte afmærkning op. De første 15 personer har sagt ja til at hjælpe, og de sidste 5 personer skal også nok sige ja. Vi får mulighed for at lave reklame for klubben i forbindelse med Regionsstafetten. Ved startstedet på Herning Museum må vi stille reklamemateriale op, og i en husstandsomdelt avis har vi skrevet lidt om os selv. I

Handelsbanken

samme avis har vi også fået lavet en annonce, og pengene for denne går ubeskåret til klubben. For at lave arrangementer den 25. juni får vi et beløb, som går ubeskåret i klubkassen.

Klubbens næste store orienteringsarrangement er DM-Mellem i Hørbylunde den 11. august. Stævneledertriumviratet og alle funktionsledere og hjælpere arbejder ihærdigt med at gøre dette stævne færdigt. Jeg håber, stævnet vil trække mange løbere til Hørbylunde, og at de vil få en god oplevelse denne sidste dag i skolernes sommerferie. Skoven og kortet er der i hvert tilfælde ikke noget at udsætte på.

Klubbens rekruttering har ikke trukket så forfærdelig mange personer til. Der er dog hver tirsdag mødt et par personer op ved klubhuset, og disse er blevet taget med til løb, hvor vi har instrueret, fortalt, skygget og eftersnakket. Et par stykker af de nye har allerede her i pinsen været med ude til åbne løb, og hvis man ikke løber skrigende væk efter i regnvejr at have løbet noget af en svær bane i Ulfborg er man vel lavet af rigtigt orienterings-stof. Træningsløbet i Hoverdal, hvor regnen stod ned i stænger, og hvor himlen med jævne mellemrum blev oplyst af lyn efterfulgt af kæmpe brag, kunne vel også skræmme selv den mest garvede løber væk, men også her var flere af de nye mødt op. Jeg håber så, at vi også får nogle af de nye at se på medlemslisten snart. Også i forbindelse med rekrutteringen har jeg oplevet en god opbakning til at hjælpe til. Flere har selv meldt sig som hjælpere på både den ene og den anden måde, så selv om det var svært at finde en til at tage ansvaret for rekrutteringen, blev det for mig en god oplevelse alligevel. Tak til alle jer der har hjulpet til.

Jeg vil slutte af med at opfordre alle til at møde op til grillaften i Sdr. Anlæg tirsdag den 12. juni efter træningsløbet.

God sommerferie

Bodil

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjorring, 7400 Herning

Tlf. 97 26 72 55 . Fax 97 26 74 74 . CVR-nr. 17 89 84 85 . www.joergensencykler.dk

Bank: Sydbank, reg. 7118 . konto 200529-9

Tak og undskyld.

Når listen med årets træningsløb og banelæggere kommer er vi vist alle lidt spændte på, hvilken skov og hvilken dato vi er blevet tildelt. I år var vi så heldige at få Haunstrup sidst i maj, så juhu!!! god skov og godt tidspunkt.

Hjemmefra havde vi bedt om tilmelding og havde på forhånd været yderst tilfreds med 60 deltagere. For en sikkerheds skyld fik vi trykt 75 kort + vi selv printet nogle. I alt havde vi godt 80 kort med.

Men succes kan give problemer, der mødt 85 op. Tak for det. Men 80 kort var altså lige lidt nok. Da Egon opdagede dette kørte han resolut hjem og printede nogle flere kort. Mange tak for det Egon, og så et stort undskyld til de, der måtte vente eller ikke fik den bane de gerne ville have haft. Men trods alt en mere positiv oplevelse end da vi sidst lave træningsløb i Hoverdal - da kom der 16.

Andreas og Jens-Jørgen



Klinik-BodyCare

Lægeexamineret fysiurgisk massør

**Ryg, nakke,
ben og
ansigtsbehandlinger**



**Salg af ansigts &
kropsplejeprodukter
og kosttilskud**

**Tidsbestilling på
Tlf. 97 25 01 04
(åben efter aftale)**

Hårfjerning
Ben, bikinilinie, armhule,
overlæbe og hage

**Farvning og retning
af vipper og bryn**

Jette Simmelkjær
Smedegårdsvej 11Tulstrup
7430 Ikast
jette-elith@mail.dk
klinik-bodycare.dk
www.simmelkjaer.dk

Aktivitetskalender – åbne løb

Dato: Aktivitet:		Seneste tilmelding:
30.06.	C-løb, Nr. Vosborg Vestjysk OK - Vestjysk 2-dages	15.06.07 HASTER
01.07.	C-løb, Ulfborg Plantage Vestjysk OK - Vestjysk 2-dages	15.06.07 HASTER
07.-08.07.	C-løb, Stenbæk Syd + Revsø OK HTF - Vikingedyst	24.06.07
14.-15.07.	C-løb, SRåbjerg + Bunken Plantage Skagen OK + Skive AMOK - Skaw Dyst	04.07.07
11.08.	A-løb, Hørbylunde Syd Herning OK - DM-Mellem	24.07.07
12.08.	C-løb, Sjørup Plantage Skive AMOK + Karup OK– Midgårdsormen	29.07.07
25.08.	B-løb, Stenderup Skovene OK GORM - JFM-stafet	05.08.07
26.08.	A-løb, Stenderup Skovene Kolding OK – JFM-Lang	???.??.

*Tilmeld dig via O-Service, klubbens hjemmeside eller i god tid til
Bodil Schulz eller Jesper Lysgaard,
og senest 5 dage før datoen, som er anført i O-posten.
Tilmeldinger efter ovennævnte datoer accepteres ikke.*

Trykstuen

Lyntryk & kopiservice

Print on Demand Online-shop



Træningsløb i Herning Orienteringsklub

Dato	Skov	Banelæggere	Startsted	Bemærkning
Tirsdag, 19. juni	Stråsø	Holstebro OK	24	
Tirsdag, 26. juni	Løvbakkerne	Familien Vad, Søren Faurby	2	
Tirsdag, 3. juli	Nørlund Syd	Carsten Kuhlmann, Mor- ten Ibsen, Jonna Jørgen- sen, Henning Bendtsen	15	
Torsdag, 12. juli	Kobskov	Silkeborg OK	3 Østre Søbad	Torsdag
Torsdag, 19. juli	Vesterskov	Silkeborg OK	3 Østre Søbad	Torsdag
Tirsdag, 24. juli	Nørlund Nord	Kim Hylgaard, Lars Mik- kelsen, Mie Madsen, Pe- der Larsen	16	
Tirsdag, 31. juli	Trehøje	Egon og Erna Mathiasen, Jens Peder Jørgensen, Ole & Anna Lauritsen	21	
Tirsdag, 7. august	Velling	TRU, Torben Hansen, Michael Pedersen	23	
Lørdag, 11. au- gust	Hørbylunde Syd	Herning OK		DM Mellem
Tirsdag, 14. au- gust	Momhøj	Kaj Kaspersen, Lucia Aa- gaard, Erik Dag	27	
Tirsdag, 21. au- gust	Bjørnslev	Frede Rasmussen, Chri- stian og Bent Mørup, To- ve Jessen	8	

Regler for træningsløb.

Man kan ikke med sikkerhed regne med kørsel fra klubhuset, så mangler du kørelejlighed - ring til Gitte Isen på tlf. 97 22 42 23.

Træningsløb i sommerhalvåret:

Starttid: Tirsdag fra kl. 17.45 - 18.30. Poster nedtages fra kl. 20.00

Banetilbud: Begynder 2-2,5 km, let 3-3,5 km, mellemsvær 4,5-5,5 km, svær 5-6 km og 7-9 km

Kort, rettekort og angivelse af løbsområdet samt vejledning i banelægning vil tilgå banelæggerne fra Andreas Skov.

Materielkasse, borde og telt kan afhentes i materielskuret ved klubhuset 2 dage før træningsdagen. Materielkasse, deltagerliste, rettekort, udfyldt optællingsliste, borde og telt afleveres i optalt og rengjort stand senest 2 dage efter. Husk: Ingen kontanter i klubhuset!

Træningsudvalget informerer.

Nu kører det bare derudaf, - med masser af O – løbs tilbud, - både træningsløb, og åbne løb over det ganske land.

Angående træningsløbene, - jeg er blevet bedt om, at sende en kraftig opfordring til **alle** klubbens medlemmer, - nye som gamle, om at holde sig ajour med, hvornår man skal være med til at lave træningsløb. Det er sket et par gange, at 1 banelæggeren har stået og manglet en person, - der ikke anede at vedkommende skulle hjælpe.

Bortset fra dette kører træningsløbene på bedste vis, med en meget høj standard, til hele klubbens glæde.

Husk at blive tilmeldt de gode sommer – weekend løb, Vestjysk 2-dages, Vikingedysten og Skaw dysten. Især for de nyere løbere, er her god mulighed for, at lære flere af de gamle ”rotter” at kende, samt at være sociale når der ikke løbes.

Bemærk at sommerferieløbene i Silkeborg, d. 12. og 19. juli er på torsdage.

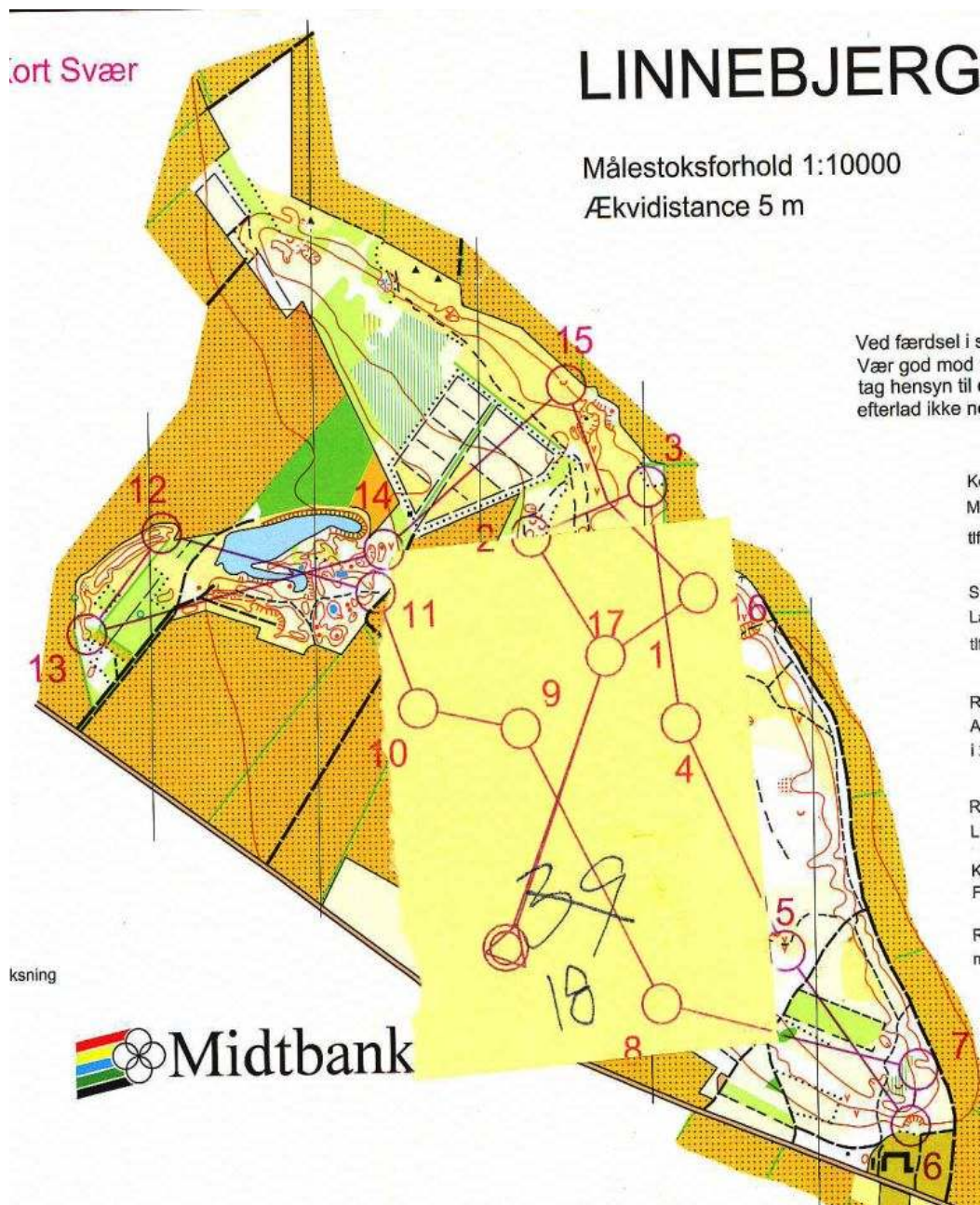
Mød blot op ved Østre søbad, - start fra 18.00 til 18.30, - husk badetøjet, til en forfriskende dukkert efter løbet, i Almind sø.

MTB O – løbene er nu godt i gang, og der er et par løb d. 23. og 24. juni. Der er efterhånden flere og flere, der deltager i dette og det er faktisk helt sjovt, - støv ”havelågen” af, - og prøv det.

Alle ønskes en rigtig god O – løbs ferie.

Venlig hilsen/TRU
Søren Søgaard.

Er træningsløbene ikke svære nok? Så brug en Jesper!



Nyt fra ungdomsudvalget

Vi er nu ved at være henne ved sommerferien, og det betyder, at ungdomstræningen går på standby, indtil vi starter op igen efter sommerferien.

Jeg synes, det er godt at se, at dem der mødte op til den første træning stadig hænger på, og at der er få, der kommet til senere. Jeg synes, det er flot at den hårde kerne, som kommer, nu er blevet større end den før jul. Det er også godt at se, at dem der kommer gør en god indsats og er åbne for at prøve noget nyt og lidt sværere, end det de er vant til også selv om det regner, og man hellere vil være hjemme.

I ungdomsafdelingen har vi nogle præmier, som ikke er blevet uddelt de sidste få år, men det bliver der nu lavet om på, og vi vil sidst på året uddele præmier for Årets ungdomsløber, Bedste kammerat og Flidspræmien. Så her er noget for de forskellige ungdomsløbere at træne for.

På Herning OK hjemmeside kan man nu som ungdomsløber gå ind på forsiden og finde et link, hvor man kan læse om, hvad der skal foregå til de forskellige træningsløb. Efter sommerferien vil ungdomsafdelingens egen side være up to date, så det er muligt, at kan følge afdelingens træning og arbejde og resultater.

Efter sommerferien vil der komme en dag, hvor det vil være muligt at tage nogle af sine venner med til en træning, men det er noget, som I ungdomsløbere vil få mere besked om. Dette er en mulighed for at få flere unge løbere til klubben.

Udover det kommer der også nogle arrangementer, som vi gerne ser jer deltage i. Det første er til JFM, hvor vi vil bestræbe os på at få lavet nogle stafethold. Så **alle** ungdomsløbere får indtil den 1. august til at bestemme sig for, om de vil med til JFM. Er der nok løbere der tilmelder sig, vil vi lave en ungdomstur, hvor vi både skal løbe stafet lørdag d. 25/8 og individuel søndag d. 26/8.

Som det sidste vil jeg kort sige, at man fra ungdomsafdelingens side regner med at lave en afsluttende weekend sidst på året, inden vi slutter 2007 af. Det vil I få mere besked om, når vi når til det tidspunkt.

Ellers håber jeg, at vi forsat får nogle gode timer sammen, og så god sommerferie når det bliver tid til det.

Gode sommerlige o-hilsner
Mark Mikkelsen
Ungdomstræner





Ovennævnte 2 stafetter er en rigtig god måde at komme ud at løbe stafet på. Ved disse to stafetter er der baner for alle, også for nye om mindre øvede så, der er helt sikkert en bane, der passer til dig. Meld til på o-service så hjælper TRU med at sætte hold, hvis I ikke allerede selv har gjort det.

Salg af klubbetøj!

Paradedragt: Blå, grøn og hvid m/frotté for	540,00 kr.
O-bluse m/lange ærmer: Blå, grøn og hvid	200,00 kr.
O-bluse m/korte ærmer og net-ryg: Blå, grøn, hvid	200,00 kr.
O-bukser: Klar blå	150,00 kr.
Brændenælde o-bukser: Klar blå	160,00 kr.
Tights o-bukser: Klar blå	160,00 kr.

Du kan bestille tøjet hos

Helga Søby

enten pr. mail: olebek@mail.tele.dk

eller pr. ☎: 97 13 73 90

Medlemskartoecket maj 2007.

Antal medlemmer: 141.

Støtter os stadig med et passivt medlemskab - tak:

Kjeld Bækgaard, Leharsvej 12, 7400 Herning.

Lars-Ole Kopp, St. Blichersvej 36, Kølvrå, 7470 Karup.

På denne plads også farvel og tak til vor tidligere kasserer:

MajBritt Iversen, Godthåbsvej 68, 7400 Herning.

Medlemmer, der har skiftet adresse til:

Kristian K. Pedersen, Kongshedevej 11, 8600 Silkeborg.

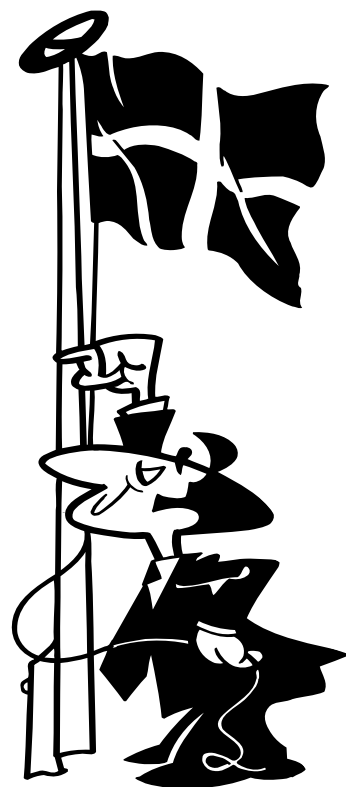
Rudolf og Nanny Thalund, HC Ørstedesvej 92 st. tv., 7400 Herning.

Karen Bülow-Olsen, Amerikavej 12, 5672 Broby.

Karina Fromm Pedersen, Hjejlevej 135, 7451 Sunds.

Vi siger tillykke til:

Jens-Jørgen Lyngaa	6. april.
Asger Kristensen	14. juni.
Jonna Jørgensen	14. juni.
Birthe Rasmussen	15. juni.
Kenn Kristensen	17. juni
Anne Lysgaard Schulz	17. juni
Signe Mortensen	18. juni
Henrik Møller	22. juni
Julie Fenger Vad	23. juni
Søren Faurby	23. juni
Rudi Pedersen	27. juni
Pernille Mørup	1. juli
Helga Søby	2. juli
Lars-Ole Kopp	4. juli
Christian Mørup	5. juli
Knut Oesterhelt	6. juli
Anna Munksgaard	8. juli
Lars Mikkelsen	8. juli
Mogens Hjort Nielsen	9. juli
Alex Heldgaard Kristensen	13. juli
Inger Knudsen	18. juli
Heidi Hedevang	20. juli
Mark Mikkelsen	28. juli
Lars Broe Rasmussen	29. juli
Kristian Skov Johansen	29. juli
Mogens Andersen	30. juli
Bent Mørup	30. juli
Allan Holmbæk Pedersen	5. august
Sara Jørgensen	7. august
Niels Chr. Andersen	9. august
Kristian Vad	15. august



Klubbens udvalg

- Arrangementsudvalg:** *Anni Jensen* , Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Mie Madsen og Sara Jørgensen .
- Kommunikationsudvalg:** *Ole Andersen*, Jens-Jørgen Lyngaa , Karsten Kristiansen, Jesper Lysgaard
- Klubhusudvalg:** *Erik Michaelsen*, Mogens Andersen, Aage Knudsen, Arne Lock Kristian K. Pedersen, Rudolf Thalund og Jens Vestergaard.
- Kortudvalg:** *Frede Rasmussen*, Lucia Aagaard, Asger Kristensen, Egon Mathiasen, og Flemming Sasser.
- Træningsudvalg:** *Søren Søgaard Nielsen*, Andreas Skov og Leif Olsen.
- Ungdomsudvalget:** *Bent Mørup*, Kenn & Susanne Kristensen, Jesper Lysgaard, Erna Mathiasen, Vibeke og Kim Gottlieb, Bodil Lodahl og Ole Andersen .



Generel information

Deadline for KompasPosten 2007

Nr. 5 har deadline den 3. august og udkommer ca. 15. august

Nr. 6 har deadline den 3. oktober og udkommer ca. 10. oktober

Nr. 7 har deadline den 20. november og udkommer ca. 1. december

Indlæg bedes sendt til: **Jens-Jørgen Lyngaa**
 Tranevej 41, 7480 Vildbjerg
 lyngaa@post10.tele.dk

Signerede indlæg udtrykker indsenderens mening, men tegner ikke givetvis klubbens mening.

Information

Referater af bestyrelses- og udvalgs møder mm, kan ses på hjemmesiden www.herning-orienteringsklub.dk.

Kontingent - årligt

Ungdom.....	330,00 kr.....	Senior	520,00 kr.	Passive	290,00 kr.
Par.....	900,00 kr.....	Familie	1.100,00 kr.	En voksen + ungdom	720,00 kr.

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvis startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb. Hvis løberen alligevel ikke stiller til start, skal løberen selv betale afgiften.

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for ungdomsløberne.

Løbetræning

Mandag	kl. 16.45	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	i skoven - orienteringsløb (indtil 30/9)
Tirsdag	kl. 18:00	gymnastik (fra 24/10 til ca. 1/3)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset - trænerstyret
Lørdag	kl. 12.30	i skoven - orienteringsløb (fra 1/10)



Stævneleder
med "hjælper".
Foto. A. Skov



Mere bid i for-
manden?
Foto: JJ Jensen



Vi var mange til divisions-
match, som vi vandt meget
klart.
Foto. M. Lund

