

KompasPosten

Oktober 2007 - Nr. 6



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: O-løb er andet end løb

Foto: Lund-Hindkær

Formandens

Den kolde tid står for døren, og det er ikke altid let at tage sig sammen til at komme ud. Det er ikke helt så sjovt at komme ud at løbe, når det er koldt og det regner eller sner, men det er rart bagefter. Vintergymnastikken er et godt alternativ til løbeturene og lørdags træningsløbene er en god start på weekenden. Torsdags træningen er også en god måde at vedligeholde eller opbygge grundkonditionen. Tilbud er der nok af her om vinteren, så vi behøver ikke at gå i hi.

På sidste bestyrelsesmøde havde vi besøg af breddekonsulenten, og i den forbindelse snakkede vi selvfølgelig om rekruttering og bredde i klubben. I år har vi ikke lavet den helt store kampagne for at få nye medlemmer, men vi har fået et par håndfulde nye medlemmer, og det er dejligt. Noget af det, jeg har hæftet mig mest ved, når jeg snakker med nye medlemmer, er, at de giver udtryk for, at vi er meget sociale i klubben. Det er noget, der glæder mig meget at høre, for det er min helt klare filosofi, at det skal være sjovt at komme i klubben, og alle skal føle sig godt tilpas. Det er ikke noget en enkelt person, en lille gruppe personer eller bestyrelsen kan klare alene – nej det er noget vi alle må bakke op om.

Divisionsturneringen er nu vel overstået – 2. division vandtes stort, og vi har løbet om oprykning til 1.division. Det blev en spændende dyst, hvor det først var til allersidst, vi desværre måtte se os slået af Horsens. Vi skal derfor også næste år løbe i 2. division. At klubben deltager i divisionsturneringen er for mig en naturlig ting, og jeg vil altid gerne vinde, men det vigtigste er, at vi på denne måde kan samle en stor del af klubbens medlemmer og få en god tur i skoven. Når man læser resultaterne fra divisionsturneringen ser man at det er vigtigt at have en stor bredde i klubben. Det er ikke kun klubbens bedste løbere, der sådan en dag får point.

DM på Møn var en hård oplevelse. På Møn er der en masse bakker, og når så bærnerne også er lidt lange får man noget for pengene! Klubben fik jo et par medaljer med hjem. Lørdag fik vi en guldmedalje i DM-stafet med Lucia, Gitte og undertegnede på holdet, og søndag fik Lucia en sølvmedalje i DM-lang. Årets sidste DM er DM-ultralang i Ulfborg, og her bliver det spændende, at se om klubben igen kan få medaljer med hjem.

Årets klubmesterskab er også blevet afviklet, og vi har i bestyrelsen snakket lidt om, vi skal lave om på måden vi holder klubmesterskaber på. Skal vi lave en konkurrence med handicaps, hvor alle har en chance for at vinde, eller skal vi fortsætte på ”den gamle” måde. Søren og Ole vil se på forskellige idéer og komme med et bud på fællesmødet.

Handelsbanken

Klubben har fået ny webmaster og ny hjemmeside. Klubbens nye webmaster – Karsten Kristiansen har gjort et stort arbejde for at få hjemmesiden op at stå, og den er opbygget så vedligeholdelsen let kan overtages af andre. Alle kan stadig oprette nyheder mm på siden, så jeg håber den bliver lige så levende som den ”gamle” hjemmeside.

I 2009 skal Herning Orienteringsklub i samarbejde med Holstebro Orienteringsklub arrangere Påskeløb. Repræsentanter fra de to klubbers bestyrelser har været samlet for at diskutere, hvordan det skal forløbe, og vi er blevet enige om en fordeling af de overordnede opgaver og en fordeling af økonomien. Jens-Jørgen Lyngaa skal sammen med Erik Jul Jensen fra Holstebro være stævneleder, og han vil allerede nu begynde at henvende sig til klubbens medlemmer for at få tilsagn om hjælp til forskellige opgaver. Jens-Jørgen har rigtig mange gode idéer, og flere af jer har nok allerede hørt ham fortælle om nogle af dem. Det at arrangere et Påskeløb er en stor opgave, men selv om det er hårdt arbejde, er det også skægt. Det er en god social ting at være fælles om at arrangere et stævne, og der kan blive brug for alle.

I dette klubblad er der en indbydelse til fællesmøde, og jeg vil her gerne opfordre jer alle til at møde op. Der er mange i klubben, der yder et stort bidrag til klubben, og det er bl.a. her, I har mulighed for at komme med idéer og forslag. Mød op denne aften og vis din støtte til det store arbejde mange yder for at vi kan være en god klub.

For første gang i flere år har jeg været på listen over at have deltaget i flest træningsløb, og det er mit mål også at være at finde på den næste, så forhåbentlig ses vi i skoven.

Med o-hilsen

Bodil

Senior klubmestre dag 2007

H21 - 44 Kenn Kristensen
H45 Andreas Skov
H50 Hans Jørgen Vad
H55 Flemming Sasser
H60 Frants Nielsen
H21B Thomas Garsdal

D21 - 44 Susanne Kristensen
D45 Lucia Aagaard
D50 Inger Knudsen

**Indbydelse til fællesmøde i
Herning Orienteringsklub
mandag den 12. november 2007
kl. 18.00: Fællesspisning – kl. 19.00: Mødet starter.**

I Herning Orienteringsklub har man gennem mange år inviteret udvalgene til en aften, hvor der kunne udveksles meninger, datoer mm. De senere år har det ikke kun været udvalgene men alle klubbens medlemmer, der har været inviteret til denne aften. Vi vil fra bestyrelsens side meget gerne have så mange som muligt til at møde op denne aften, så vi kan få en god fornemmelse af hvad, der rører sig blandt medlemmerne. Dette er ikke en generalforsamling men en aften under mere uformelle former, så mød bare op – du risikerer ikke at blive valgt ind i noget.

Punkter til debat kunne være:

- Hvad skal vi lave i 2008?
- Nyt klubmesterskab hvordan – Søren kommer med et oplæg.
- Skal vi være flere medlemmer i klubben? Hvilke aldersgrupper skal vi så satse på?
- Forslag til klubaftner.
- Forslag til klubture.
- Klubfest.
- Datoer.
- Påskeløb 2009
- Hjemmesiden
- Klubbladet
- Klubhuset
- Faste poster
- Og meget mere.....

Jeg håber meget, at mange vil møde op til en hyggelig aften.
Kan du ikke nå fællesspisningen møder du bare op kl. 19.00.
Der vil i løbet af aftenen blive serveret kaffe og kage.
Mødet slutter senest kl. 22.00

På bestyrelsens vegne.
Bodil Schulz

**Klubaften torsdag den 25. oktober
kl. 19.30 i Klubhuset.**

Kurt Hindkær fortæller om

Digital fotografi.

Skal du have nyt digitalkamera eller vil du udnytte dit eksisterende kamera bedre? Hvordan udnytter jeg kameraet bedre? Hvor er begrænsningerne? Hvad gør de forskellige programmer?

En forståelig forklaring på: blænde, ISO, lukketid, ledetal, brændvidde og megapixels mv. Illustreret med billeder fra bl.a. o-løb, Kina mv.

Tag gerne dit kamera med.

Der serveres kaffe og kage.

P.S. Kom allerede kl. 18 så er der også mulighed for at få en fælles løbetur +spisning.

Med O-hilsen

A/U

Julehygge i Løvbakkerne.

Lørdag den 1. december 2007

Vi mødes alle ved Naturskolen til træningsløbet som starter kl. 12.30. Efter alle har været en tur i skoven er hele familien velkommen til gløgg, saftvand og æbleskiver i Naturskolens lokale.

Der er gratis slikpose til alle børn!

Jule-O-hilsen

Arrangementsudvalget

Nattur - Nedtur !! næstformandens natlige udskejelser !!

Allerede i det øjeblik emit-brikken blev aflæst i mål, var jeg klar over, at der var noget galt. ”Er det en lånebrik ?” blev jeg spurgt af mandskabet i mål. Et kig på pc-skærmen afslørede, en gul markering og gul markering betyder diskvalifikation. ”Nej, det er min egen brik” svarede jeg og tænkte ”Det kan ikke passe”.

Midgårdsormen var mit første natløb i lang tid, så jeg var meget påpasselig, da jeg i mørket ca. 20 minutter over 4 om morgenen afløste Jesper, der havde løbet 2. tur på Odin-stafetten. Taktikken var klar. Forsigtigt udlæg, vid hele tide, hvor du er, hold dig til stjerne – og helst de større, fart på frem til sidste sikre udgangspunkt og herfra forsigtigt indløb til posterne, pas på udløbsretningen, tjek og dobbelttjek posterne. Taktikken blev holdt hele vejen rundt. Indrømmet, der var svinkeærinde undervejs, men de var små. På vej ind i målområdet, hvor Leif var klar, hørte jeg speakeren annoncere ”3. turen for Herning OK er gået godt, holdet er avanceret flere pladser, og er nu nr. 4”. Tilfredsstillende og derfor dobbelt chokerende med udsigten til en diskvalifikation.

Backup kortet måtte en tur i beregningen og resultatet var nedslående. ”Post 4 er ikke klippet” blev jeg oplyst. Jeg var forbløffet og tænkte tilbage på løbet.

Fulgte snitslingen ud af startområdet og fortsatte ad stien stik nord. Talte

skridt, fulgte med på kortet, da det endelig var blevet vendt rigtigt og vidste hele tiden, hvor jeg var. Noterede mig stjerne, der blev krydset,

og så klart det lysåbne område, da det dukkede op til højre. Skråt til højre og dykkede ned i posten. Lige i øjet. Holdt mig til det sikre.

Tilbage

til den sti, jeg lige var kommet ad.

Efter at have forladt det lysåbne område,

videre imod nord og til højre



ad første sti. Var lige ved at blive snydt ved stisammenløbet, men holder retningen stik øst frem til stien, der går nordøst og leder frem til posten. Videre imod nord-øst, skridttællingen kører, og til højre ad stien ind til posten. Videre stik nord tilbage til stien, der går imod nordøst. I natlyset ser den lysåbne skov lidt grumset ud i bunden og forsigtig som jeg er, går jeg udenom. Fortsætter imod nordøst til den store sti, drejer imod vest og så går det derudaf. Skridttællingen kører, stier der passerer noteres og jeg ved hele tiden, hvor jeg er. Imod nord ad den sidste sti, der fører op imod søen. Skridttælling. Til venstre og retning nordvest ved sidste sti syd for søen og lige i posten. Videre syd om søen og imod nord ad den store sti. Skal jeg fortsætte helt op til den store sti. Altså løbe lidt for langt udenom for at være sikker, og derefter imod sydvest ad den store sti. Nej, her er en god passage stik vest. Igennem skoven til den store sti. Fortsætter syd-sydvest. Skridttællingen kører, men svigter en smule. Drejer til højre lidt for tidligt ad en veksel, men bliver hurtigt klar over, at det er for tidligt. Tilbage til stien og fremad. Til højre ad stien, der fører frem til posten og følger krumningen imod vest. Fremad til det lysåbne og et kig til højre lyser posten op. Lige i posten. Klip og så videre tilbage til stien. Fortsætter imod vest til den store sti og drejer imod syd. Skridttællingen kører og sådan fortsætter det.

Midgårdssøen 2007			
6 KM NAT	5,7 km		
▶			
1 46	Λ		
2 51	●		○
3 57	●	●	✓
4 44	○	○	✓
5 59	○	○	○
6 60	○	○	○

Den opmærksomme læser har selvfølgelig nu set årsagen til diskvalifikationen. Post 4 er simpelthen overset, hvilket jeg straks ser, da beregningen kommer og viser mig løbskortet, der var blevet inddraget i mål.

Nedtur, men ændres kan det ikke.

Da efter en tre timers morgensøvn vågner, slår det mig med det samme. Jeg fik jo en advarsel. Da jeg lyser posten op og ser nr. 59 bliver jeg forundret. Der er noget, der ikke passer.

Tjekker postdefinitionerne på vej imod posten og jo, den er god nok, skal have post 59. Har været ved sammenløbet. Videre – klip posten, tilbage på stien og fortsætte imod vest.

Der var altså en lille advarsel om, at her er noget galt, men - men.....

Og hvad kan man så lære af det.

Tja, fejlen består nok i, at jeg ikke tids nok får overblik over banen og får styr på den enkelte delstræk. Det hænger nok sammen med den meget koncentrerede fokus på hele tiden at holde styr på hvor jeg er, og det er OK ved natløb, men kom-

bineret med at jeg har lidt for travlt, og det er ikke OK, ja, så går det galt.

Overfor de øvrige løbere på holdet kan jeg selvfølgelig kun beklage denne hændelse. Heldigvis gav løbsledelsen holdet lov at fortsætte i stafetten, stadig diskvalificeret og imod en tidsstraf på 30 minutter.

Et lille plaster på såret var det dog, at holdet, til trods for at have fået tidsstraffen på de 30 minutter, løb først i mål i Odinklassen med godt 5 minutter til næste hold. Det er godt gået.

Så kan han (forhåbenligt) lære det !!!

Kim G.

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

Gymnastik

Igen, igen, igen.....

Tirsdag i uge 43 starter vi op på gymnastikken igen, og vi kører frem til først i marts.

Vi starter som noget nyt kl. **18.30 - 20.00** og herefter vil der være hockey, for dem, der ikke har fået nok.

Gymnastikken er for alle - store og små - mænd og kvinder - så mød bare op. Har du en bekendt, der ikke løber orienteringsløb, men som gerne vil være med, så er prisen 100 kr.

Gymnastikken kan anbefales, da du får rørt alle de muskler, som du har, ja selv nogle du ikke troede du havde. Har du problemer med ryggen, knæene eller fødderne, så er det godt at få musklerne omkring leddene styrket.

Vi laver alt muligt, det er kun fantasien, der sætter grænser, og har du nogle specielle ønsker, så må du endelig sige til.

Jeg håber, at vi ses.
Susanne Kristensen

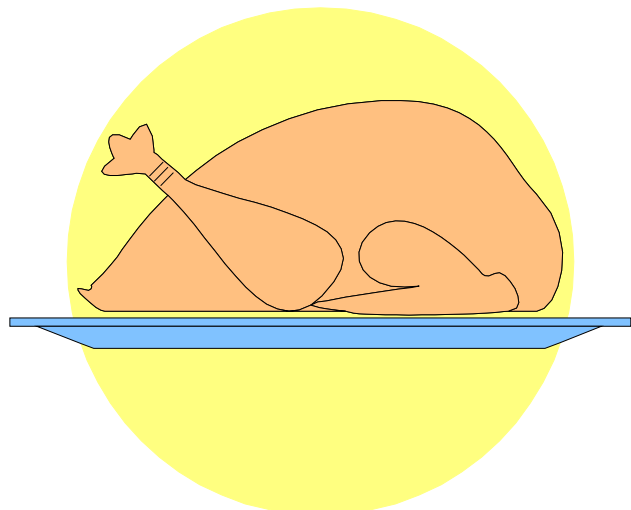
Bankospil

onsdag den 21. november kl.18.30 i Klubhuset

Vi starter salget af spilleplader og drikkevarer kl 18.00.

I pausen sælges Amerikansk lotteri, og der bydes på gratis kaffe og hjemmebag.

Hilsen
A/U





lørdag den 3. november!
(og ikke som tidligere annonceret den 27.10.2007)

Superflot , næsten gratis menu mm.

Der serveres velkomstdrink kl. 18.30, efterfulgt af en spændende 3 retters menu fra Cafe Fremad.

Øl+ vin + vand kan købes til rimelige priser.

Orienteringsklubben vil påskønne den store indsats, der blev udført ved de forskellige arrangementer i år og derfor er menuprisen kun 100 kr. pr person!!

Alle er velkomne til festen i klubhuset!

Hvis du ligger inde med noget forrygende underholdning, giv arrangementsudvalget et praj!

Tilmelding senest 22. oktober på tlf. 97124214 eller jjensen@dadlnet.dk

Med festlig O-hilsen
Anni Jensen



ekspress
T R Y K K E R I E T
Platanvej 10-12 • 7400 Herning • Telefon 97 22 02 00

Aktivitetskalender – åbne løb

Dato: Aktivitet:		Seneste tilmelding:
17.10.	C-natløb, Undallslund Viborg OK - Natravnen 2	08.10.07
24.10.	C-natløb, Kjærgårdsmølle Vestjysk OK - Natravnen 3	15.10.07
31.10.	C-natløb, Donsø Øst Karup OK - Natravnen 4	22.10.07
03.11.	C-stafetløb, Rold Nørreskov Syd Mariager Fjord OK - Efterårs Stafet	22.10.07

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.

Salg af klubbetøj!

Paradedragt: Blå, grøn og hvid m/frotte' 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 og hvid	200,00 kr.
O-bluse m/korte ærmer og lynlås, kropsnær model:	
Blå, grøn og hvid	275,00 kr.
O-bukser: Klar blå	150,00 kr.
Brændnælde 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. tlf.: 97 13 73 90

Træningsløb i Herning Orienteringsklub

Dato	Skov	Banelæggere	Startsted	Bemærkning
Lørdag, 20. okt.	Brandlund	Familien Kenn Kristensen, Stine T. Søndergaard	12	
Lørdag, 27. okt.	Nørlund Nord	Leif Olsen , Christian Olsen , Mogens Hald, Bent Hansen	Start 16. Ikast/Brande-	+ Silkeborg
Lørdag, 3. nov.	Nordskov vest	Silkeborg OK	Start 1 Silkeborg ok klubhus	
Lørdag, 10. nov.	Ikast by	Familien Vad.	Vej 185 Ikast by v. Ha- gelskærvej.	
Lørdag, 17. nov.	Nørlund Syd	Ole Andersen, Helga Søby , Torben Hansen , Helge Jakob-	Start 15. Ikast/Brande-	IFK
Lørdag, 24. nov.	Stråsø Vest	Holstebro OK	?	
Lørdag 1. dec.	Løvbakkerne	Karsten Kristiansen, Ole Ja- cobsen, Birgit Jørgensen,	Start 2. Naturskolen	

Startsted: se www.herning-orienteringsklub.dk,
Arrangementer, Oversigt starsteder.

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 vinterhalvåret:

Starttid: Lørdag fra kl. 12.30 - 13.30. Poster nedtages fra kl. 15.00

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 da det meste af året er ved at være gået, - skal vi have lavet en ny træningsløbsplan.

Alle klubbens medlemmer må påregne, at de skal hjælpe med at arrangere træningsløb, - så hvis der er nogle der har særlige ønsker, m.h.t. skove eller tidspunkter, - så vil vi i træningsudvalget gerne høre fra dig, - hurtigst muligt, på ssn@mail.tele.dk

Natteravnen, - natløbene starter nu igen d. 10/10 og hver onsdag, resten af oktober, tilmelding som sædvanlig på O - service. Prøv denne form for O - løb, det er altid nogle hyggelige løb. Klubben har nogle natlamper til udlån, til nye "natløbere", efter princippet, - først til mølle

Klubmesterskab – dag løbet i Vindum skov, er nu vel overstået. Kom og vær med til kåringen af klubmestrene, ved jule-træningsløbet i Løvbakkerne d. 1/12.

Venlig hilsen/TRU
Søren Søgaard.

Prøv at mikse orienteringsløb med andre ”godter”.

Lucia og jeg har kørt en par MTB-orienteringsløb her i sommer og synes, at det kunne være spændende med yderligere udfordringer på mountainbikes. Søren spurgte, om vi ikke kunne tænke os at deltage i Firma Multi Motion lørdag den 1. september. Og efter kort tids betænkningstid sagde vi ja til udfordringen.



Firma Multi Motion 2007 ved Langesø – Fyn

er organiseret som et sløjfe/stjerneløb. Start og målområde er ved Langesø. Alle hold skal gennemføre en startøvelse + 9 sløjfer, og holdet vender tilbage til start/mål efter hver sløjfe. Startøvelsen foregår i start/målområdet. Herefter begiver holdet sig ud på en given sløjfe. Rækkefølgen af sløjferne bliver angivet på det ”logistik kort”, som alle hold får efter startøvelsen.

Søren tilmeldte vores hold (Søren Søgaard, Lucia Aagaard og Kaj Kaspersen) som Herning OK – Mix på 55 kilometer distancen. Herudover var der også et Herning OK hold i den åbne klasse på samme distance. Det var Kenn Kristensen, Andreas Skov og Leif Røn Olsen. På distance 90 kilometer åben klasse deltog blandt andet hold Team Classic Poker med 2 deltagere fra Herning Ok Andreas Lyngaa og Christian Blirup.

Søren, Lucia og jeg kørte hjemmefra kl. 07.00 og nåede frem til Langesø på Fyn ved 8.45-tiden. Jeg skulle for første gang deltage i et ”Adventure race” på motionsbasis. Søren og Lucia havde tidligere deltaget. Det var betryggende, at have et par gamle rotter med på holdet.

En af arrangørerne informerede os lidt om dagens strabadser. Vejrret var fint – solskin og omkring 18 plusgrader og ikke udsigt til meget regn.

I start og målområdet – basis - havde alle hold en plads til cykler og andet udstyr. Her kom vi tilbage efter hver sløjfe.



Vi skulle løse startopgaven, inden vi kunne begive os på af sted på første sløjfe.

Alle hold blev linet op langs en allé afskærmet med minestrimmel. Startopgaven gik ud på at fiske en lille beholder med et øje og som indeholdt vores logistik kort inde fra alléen. Vi skulle gøre det ved hjælp af 2 stolper 3 stykker reb og en metalpløk. Det lykkedes da også at få bundet de 2 stolper sammen og fæstnet pløkken - en nydelig "fiskestang" til at fiske vores beholder med.

Vores første opgave. Vi fik oplyst 2 koordinatsæt på 2 poster, som vi skulle cykle ud til. Vi fik udmålt og indtegnet posterne på vores 2-cm GI-kort. Vi cyklede frisk til post 1. En af os - det blev mig - skulle sejle/svømme på et surfbræt ud til en bøje midt på en lille sø, hvor der stod et ord på bøjen - "Brunsviger". Hurtig i badbukser og så af sted. Efter at have afleveret brunsvigeren, fik vi 10 stk. hagl. Søren forsøgte at ramme 5 mål. Det lykkedes ikke. Det lykkes så for Lucia at ramme et mål. Vi fik 2 strafunder om søen på cykel - herligt at få pulsen op. Som Søren så sandt sagde, vi kunne sgu' lige så godt have smidt haglene over venstre skulder og kørt de 2 strafferunder med det samme. Det havde været hurtigere.



Mod på og videre til post 2. Her skulle vi alle 3 igennem baren. Først klatre på nogle reb, der var monteret i nogle høje træer, så i armgang hen til en balancebom. Vi måtte gerne hjælpe hinanden - give et støttende hånd eller arm. Derefter skulle vi slæbe et dæk frem og tilbage. Så skulle vi løse et regnestykke, hvor facit gav koden til en lås, som hang på en snor. Vi fik regnestykket løst og låsen afleveret. Nu skulle vi tilbage til basis, hvor vi skulle have en ny opgave.

Nu til en af de lette opgaver - orienteringsløb i Langesø Nord - en 2,5 km mellemsvær bane. Hurtig løbet og tilbage til basis.

Næste opgave forgik i skoven. Vi fik vist startstedet på et O-kort. Vi cyklede hen til startstedet. Her skulle vi alle 3 igennem en bane, hvor mindst én af os skulle cykle. En noget teknisk krævende bane. Vi skulle finde 2 symboler, som vi skulle huske til, vi kom tilbage. Jeg cyklede og Lucia og Søren løb. En sjov og spændende opgave.

I basis fik vi oplyst næste startsted til Moruds friluftsbad. Vi cyklede hurtig derover på den nedlagte jernbane. Her skulle vi ud fra en skabelon, der lå på bassinets bund, selv bygge en tilsvarende model i duploklodser. Den "postansvarlige" sørgede med en lang pind hele tiden for at vandoverfladen var urolig, så vi ikke kunne se skabelonerne på bunden. Lucia meldte sig frivillig til at gå i vandet. Hurtig omklædning til badedragt og i vandet. Det så rigtig koldt ud. Lucia kunne stå ved bassinkanten og have hovedet under vandet og fik dirigeret mig til at bygge den korrekte løsning. Omklædning til Lucia. Vi var lige et smut omkring Morud Idrætshal for at fyldt vore vanddunke op. Vandet ved Langesø smagte af jern og svovl. Nå tilbage til Langesø.

Vi fik nu igen opgivet 2 koordinatsæt til 2 poster, som vi skulle besøge på cykel. Vi nåede frem til post 1 – en allé af træer. Her skulle vi måle omkredsen på nogle af træerne. Vi skulle finde 3 stk. en med 1,5 meter, 1,75 meter og 2 meter i omkreds. På de 12 træer, vi skulle vælge ud fra, var der en blå snor omkring og med et skilt med et bogstav på. Vi skulle starte med at skære 3 stykker minestrimmel á 1 meters længde ud fra en målestok. Vi målte alle de afmærkede træer. Vi afleverede 3 bud – et bud var forkert. Vi måtte af sted for at finde træet med 1,5 meter i omkreds. Efter et par forsøg fandt vi det. Vi cyklede videre til post 2. Vi satsede på en smutvej af en utydelig sti langs motorvejen. Stien fandtes i virkeligheden og den var endda asfalteret.



Ved post 2 skulle vi samle en triangel af 3 rafter. I midten af triangelen skulle vi have fastgjort en spand fyldt med vand. Der skulle flyde en bold i spanden. Vi skulle bære konstruktionen igennem en markeret bane med en masse forhindringer uden at spilde mere af vandet end, at bolden kunne ses hele tiden over kanten af spanden. Spildte vi for meget vand, måtte vi fylde op med vand fra søen. Vi måtte bruge en kop til at hente vandet i. Det lykkedes også fint uden, at vi skulle fylde op. Tilbage til basis - Langesø

En ny sløjfe - orienteringsløb – en 2,0 km mellemsvær bane. Vi cyklede til startstedet i Langesø Syd. Banen var hurtig løbet og tilbage til basis.

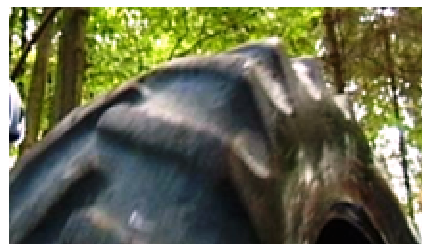
Vi fik opgivet 4 koordinatsæt, hvor de 2 var til ubemandede poster. Vi fik udmålt og tegnet ind på 2-cm kortet, hvor posterne var og cyklede straks af sted til post 1, som var en ubemandet post. Her stod en stor rund træklods med et bogstav, som vi skulle huske og aflevere i basis.



Videre til post 2, hvor Søren og jeg med en langsav savede en skive af en træstamme, som Lucia sad på – som kontravægt. Med et håndbor borede Søren et hul til en snor. Skiven skulle bindes fast til en rafte. Lucia skulle så sætte sig på skiven. Søren og jeg bar Lucia frem og tilbage på en markeret bane. Det var også gjort forholdsvis hurtigt.

Videre til post 3, som var også en ubemandet post med et bogstav. Den sidste opgave på turen, var at vi skulle slå 3 golfbolde længere væk end 100 meter. Lucia skulle skyde 3 af boldene. Vi forsøgte alle 3, men ingen fik en eneste bold ud over de 100 meter. Som straf var der en opgave i skoven. Vi skulle trille et traktordæk

gennem en afmærket rute i skoven. Først trillede vi det nedad ad en snoet rute – det var den svære del af opgaven. Til sidst skulle traktordækket opad igen til startstedet. Det lykkedes også uden, at dækket væltede. Nu tilbage til basis.



Her var det andet Herning OK hold nået i mål og var omklædte. De kom med opmuntrende tilråb til næste opgave – orienteringsløb i Langesø Nord – en 2,5 km mellemsvær bane. Banen var hurtig løbet og tilbage til basis.

Nye tilråb fra Herning OK's ”andet-hold”.

Mod på - sidste opgave – op på cyklen, og vi cyklede de få hundrede meter til kano-startstedet. Vi skulle padle slalom gennem 5 bøjer, derefter igennem 3 porte og til sidst finde 3 bogstaver, hvor hvert enkelt bogstav var skrevet på en beholder, som lå i vandet under en bøje. Vi fik hurtigt redningsveste på og fandt en kano og nogle pagajer. Søren sprang bare i søen, så det var lettere at få kanoen bakset i vandet. Af sted gennem banen, i land med kanoen, bogstaver afleveret og den sidste opgave var løst. Vi cyklede tilbage til basis og fik noteret den samlede tid på 6 timer 11 minutter og 53 sekunder. Det rakte til 3. plads ud af 14 hold i 55 km - mixrækken.



Det andet Herning OK hold blev nr. 5 ud af 20 hold i den åbne klasse i tiden 5 timer 2 minutter og 17 sekunder. Team Classic Poker vandt den åbne klasse på 90 kilometer distancen i 6 timer 6 minutter og 3 sekunder.

Godt trætte efter strabadserne var vi alle 6 enige om, at det havde været en rigtig sjov oplevelse, som vi alle varmt kan anbefale andre.

Så prøv det til næste år. Det kunne være sjovt, hvis Herning OK kunne stille med nogle flere hold. Vi kunne få en dejlig klubtur til det fynske med en masse fælles sjove oplevelser og udfordringer. Og få brugt orienteringsløb sammen med andre udfordringer på samme dag.

I kan se mere på internettet på Dansk Firmaidrætsforbund på Firma Multi Motion med denne adresse: <http://www.dfif.k/im/motion/fmm/> eller AdventureRacing, Denmark på adressen: <http://www.ardk.dk> – god fornøjelse.

Herning OK/Kaj Kaspersen

Medlemskartoeket september 2007.

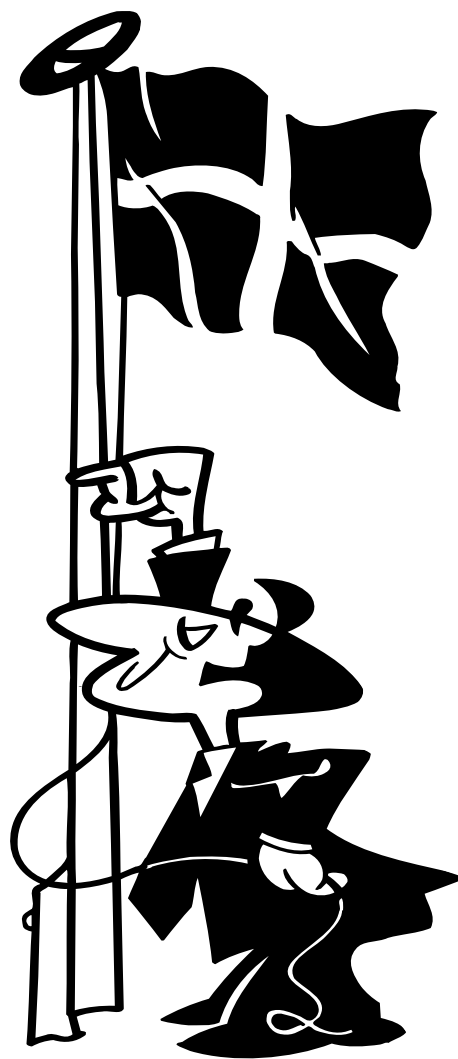
Antal medlemmer: 158.

Vi siger velkommen til:

Bent Hansen, Leonora Christinasvej 65, 7430 Ikast.
 Jørgen Pedersen, Frølundvej 19, 7400 Herning.
 Torben Schou, Jens Provsts Vej 65, 7400 Herning.
 Thomas Garsdal, Kongevejen 21, 7430 Ikast.
 Irene og Kim B. Schmidt, Engbjerg 120, Snebjerg, 7400 Herning.
 Amalie og Daniel B. Schmidt, Engbjerg 120, Snebjerg, 7400 Herning.
 Runa Stæhr Larsen, Museumsgade 68, st., 7400 Herning.
 Jytte Fenger, Bakkegårdsparken 1 D, 7430 Ikast.
 Holger Refslund, Nygade 92, 7430 Ikast.

Vi siger tillykke til:

Annesofie Mørup	13. oktober.
Inga Andersen	14. oktober.
Georg Kristensen	14. oktober.
Mette Lysgaard Schulz	14. oktober.
Erna Mathiasen	16. oktober.
Ditte Gottlieb	19. oktober.
Anne Kuhlmann	20. oktober.
Marit Lund	24. oktober.
Anne Rose Aagaard	25. oktober.
Mathias Søby Andersen	28. oktober.
Nanny Thalund	29. oktober.
Erik Michaelsen	29. oktober.
Elin Lyngsø	30. oktober.
Leif Rønn Olsen	4. november.
Jesper Hedevang	6. november.
Birgit Jørgensen	17. november.
Karen Bülow-Olsen	21. november.
Kaj Kaspersen	22. november.
Lucia Aagaard	24. november.
Henning Larsen	27. november.
Torben Isen	29. november.
Paw Jespersen	1. december.
Allan Preetzmann	2. december.
Kim B. Schmidt	3. december.





ved **Jette Simmelkjær**

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

Klubbens udvalg

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

Generel information

Deadline for KompasPosten 2007

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 udvalgsmøder 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)



Billeder fra en succes.
Fotos: Hindkær-Lund

