

KompasPosten

Februar 2008 - Nr. 2



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

Henning Bendtsen
 Svanevej 31, 7400 Herning
 97 22 47 19 hb@jydepos.dk

Kortudvalg

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

Ungdomsudvalg

Ubesat

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: Susanne Kristensen Klubmester D21,
 den anden pokal er til gemalen der vandt H21
 klassen
 Foto: JJ Lyngaa

Formandens

Mine første to år som formand for Herning Orienteringsklub er nu ovre, og endnu to år som formand står foran mig. Da jeg blev valgt for to år siden, var det på en ekstraordinær generalforsamling, fordi ingen havde meldt sig før. Denne gang er jeg blevet valgt på den ordinære generalforsamling, og inden jeg blev valgt holdt jeg en lille valgtale, så det ikke skulle komme bag på medlemmerne hvad jeg står for. Denne valgtale har jeg valgt skal danne baggrund for denne Formandens.

Når jeg nu stiller op som formand for endnu to år, forventer jeg selvfølgelig også, at vi er mange, der vil løfte i flok. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at det ind i mellem har været svært at få besat forskellige poster i klubben, og det er noget af det, der fylder meget. Jeg mener, at det er vigtigt, at alle yder til fællesskabet. Det er vigtigt for mig, for at jeg kan yde det optimale for klubben, at jeg også fornemmer, at der bliver bakket op omkring de beslutninger og de ting, der laves. Ikke at jeg ikke tåler kritik, men jeg er som alle andre også afhængig af positive tilbagemeldinger, når der laves noget godt. Jeg forsøger også at rose og takke så meget som muligt – men vi er jo jyder!

Ellers står jeg meget for, at vi i klubben skal have det rart med hinanden – at der skal være plads til alle. Dette kan vi få opfyldt gennem gode træninger, spændende klubture og arrangementer. MEN der skal være nogen til at lave det. Træningsløbene går jo på skift. Klubture og arrangementer laver arrangementsudvalget, men vi kunne måske alle hjælpe mere her – både med idéer og en hjælpende hånd. Jeg ved af erfaring, at det er super rart, når folk selv henvender sig for at hjælpe, så man er fri for at spørge. Sidste år forsøgte jeg at få lavet en liste over, hvad folk gerne ville hjælpe til med, men mit skema blev desværre ikke så vel modtaget, men hvor ville det være super dejligt, hvis vi havde en liste over hvad de forskellig vil hjælpe med. Så er vi fri for at spørge de ”forkerte” hele tiden.

Med hensyn til stævner har vi jo allerede sagt ja til Park Tour og B-løb i år og Påskeløb i 2009. Der er stadig et par stævneleder-poster ledige i år. Set i lyset af at det er svært at få folk til disse poster, vil jeg ikke arbejde for at Herning Orienteringsklub skal arrangere store stævner lige med det samme. Man skal byde ind på de store stævner flere år frem i tiden, men jeg tør ikke gøre det, for hvem er det, der kommer til at hænge på dem, når det bliver aktuelt. Så hvis der skal bydes ind på store stævner i min formandstid, skal der også være et team, der melder sig til at lave dem.

Handelsbanken

Bredde-arbejde og rekruttering ser jeg som meget vigtige ting, klubben skal tage sig af. Jeg vil enormt gerne, hvis der er en gruppe, der vil arbejde med dette. Det er hele orienteringssportens overlevelse. Her vil jeg gerne være med til at gøre en indsats. Vi har i gennem årene haft mange medlemmer i klubben, som desværre ikke blev hængende så længe – det ville være rigtig godt, hvis vi fandt ud af at få disse medlemmer til at blive i klubben.

Det er mit håb, at der er nogle personer, der af egen fri vilje melder sig til at hjælpe med rekruttering og fastholdelse i 2008. Jeg sidder spændt og venter på et telefonopkald eller en mail fra dig, der vil være med til at gøre en indsats her. Du vil ikke blive alene.

Vi ses forhåbentlig snart i skoven (eller til gymnastik eller løbetræning).

Mange o-hilsner
Bodil Schulz

Indstilling til Herning Byråds idrætslederpris

På vegne af bestyrelsen for Herning Orienteringsklub indstilles klubbens tidligere formand for kortudvalget - nu menigt medlem af samme udvalg

Lucia Aagaard

til Herning Byråds idrætslederpris 2008.

Herning Orienteringsklubs idrætspladser – skovene omkring Herning – er på grund af skovdrift, vind og vejr samt almindeligt brug af skoven under stadig forandring, hvilket medfører et behov for stadig nytægning / revision af klubbens vigtigste redskaber – orienteringskortene over omkringliggende skove.

Dette arbejde har Lucia Aagaard med sikker hånd igennem de sidste 15 år utrætteligt og med en stadig stigende kvalitet varetaget.

I de forgangne år har Herning Orienteringsklub flere gange arrangeret danske mesterskaber alle afviklet med en efterfølgende særdeles positiv kritik af kvalitetskort tegnet af Lucia Aagaard.

De mange hundrede timer, som Lucia Aagaard har lagt i at tegne Herning Orienteringsklubs kort er således både til stor gavn for klubbens egne medlemmer i forbindelse med afvikling af de ugentlige træningspas og til gavn for andre klubbers løbere i forbindelse med afvikling af åbne løb.

På den baggrund anbefaler bestyrelsen for Herning Orienteringsklub varmt, at Herning Byråds idrætslederpris 2008 tildeles Lucia Aagaard.

Bodil Schulz

Årets medlem 2007.

I 2007 blev følgende personer indstillet til årets medlem: Asger Kristensen, Andreas Skov, Henning Larsen, Lucia Aagaard samt Kenn Kristensen, Leif Olsen og Lars Klode. Alle disse personer er indstillet til årets medlem af en eller flere af klubbens medlemmer, og alle indstillingerne er beskrevet i sidste klubblad.

Alle disse personer har gjort et stort arbejde for klubben både i år og tidligere år, og alle kunne efter min mening få hæderen. At udnævne en er jo det samme som at fravælge de andre, men I er da blevet indstillet i modsætning til alle vi andre.

Hvis det stod til mig, var der mange flere medlemmer, der skulle hædres. Hvem gør mest for klubben? Det er ikke muligt at besvare det spørgsmål.

Årets medlem er:

- Enten mand eller kvinde.
- Har gennem tiden deltaget i mange forskellige åbne løb og træningsløb
- Ved noget om kort – enten som korttegner og eller banelægger.
- Hjælp på en eller anden måde med til DM-mellem i 2007.
- Er en dygtig orienteringsløber.
- Har vundet medaljer til DM
- Er en pokkers dygtig konkurrent.
- Er af bestyrelsen indstillet til Herning Byråds Idrætslederpris.



Sommerferie løb

Skal man til flerdagsløb et eller andet sted i verden er der en omfattende liste på

<http://www.remmaps.it/rsrc/multidays/>

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjørring, 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

Gymnastikken 2008.

Så går vi igen mod lysere tider, og igen skal vi noget mere ud at løbe.

Derfor har jeg valgt den 4. marts, som sidste gang for gymnastikken.

Weekenden efter er der nordjysk - 2 dage, hvilket er startskuddet for en ny lang løbesæson.

Jeg håber, at de der har deltaget i træningen har syntes, at det har været sjovt og sliddet værd. Og jeg håber, at I får glæde af det resten af sæsonen.

Om der bliver gymnastik næste år, afhænger af interessen for det. Der har i år ikke været så mange deltagere som tidligere, hvilket kan have flere årsager. Jeg kan forestille mig, at der bliver bedt om en ikke bindende forhånds tilmelding til næste år, men lad os nu se.

Jeg vil gerne takke af for i år, og jeg håber, at vi ses i gymnastiksalen til næste år.

O – hilsen
Susanne

Klubmesterskab 2008

Klubmesterskabet gennemføres i 2008 efter et nyt koncept, hvor alle løbere har lige stor chance for at blive vindere. Mesterskabet afgøres i en **finale den 26. oktober i Silkeborg Nordskov**. For at komme i finalen, skal du have gennemført mindst 2 kvalifikationsløb ud af en serie på 5 løb. De 5 løb er:

- 30. marts i Jelling Skov
- 13. april i Liebes Plantage ved Skive
- 27. april i Bjerre Skov ved Horsens
- 25. maj i Silkeborg Vesterskov
- 5. oktober i Hjermind ved Bjerringbro

Du må meget gerne deltage i alle 5 løb.

Ved det første løb, du deltager i, får du en km-tid. Km-tiden udregnes som din løbstid divideret med banelængden. Denne er dit 'handicap' lige som i golf. Løber du ved de efterfølgende løb bedre end dit handicap, har du forbedret dig, og dit handicap falder. De bedste løbere vil have det laveste handicap. Dit handicap justeres for hvert løb.

Dit handicap ved afslutningen af kvalifikationsløbene er det handicap, som du går ind i finalen med. Finalen afgøres herefter af, hvem der har løbet bedst i forhold til sit handicap. Et eksempel: Vi har to løbere Per og Jan. De to har løbet således:

	Handicap	Banelængde finale	Løbstid Handicap*	Løbstid Finale	Forskel Løbstid finale/ handicap
Per	9,60	7,2 km	69,12	69,42	-0,3
Jan	11,17	4,3 km	48,03	44,01	+4,02

*Løbstid hvis man løb til sit handicap. Udregnes som Banelængde * Handicap.

Dette betyder at da Jan har løbet på 44,01, hvor han burde have løbet på 48,03, har vundet over Per, der i dette tilfælde løb ringere end han burde.

Klubmestre

Ved klubmesterskabet findes 2 klubmestre i finalen. Én klubmester blandt kvinderne og én blandt mændene.

Desuden findes to klubcup-mestre. Det er den kvinde og mand, der har forbedret sig mest gennem hele løbsserien. Det måles ved at den største forbedring af handicap set over de løb, som den pågældende har været med til. For at blive klubcupmester, skal man mindst have været med til 2 løb og finalen.

Deltagelse og tilmelding

Alle kan deltage. Er du letøvet og løber mellemsvær bane, er du én af dem der vil have en god chance for at få en rigtig god placering ved klubmesterskabet, da du har et stort potentiale for at forbedre dig gennem sæsonen. At deltage vil være med til at udvikle dig meget gennem sæsonen. Er du en af dem, der er rigtig erfaren, vil du også have en rigtig god chance. Du har gennem årene vist stabiliteten, og handicappet svinger ikke meget fra løb til løb. Giver du den en skalle og får sat mere struktur på din træning i løbet af året, kan du overraske totalt. Resultatet er nu ikke længere givet. Vi har alle en rigtig god chance for at tilkæmpe os det hæderfulde trofæ. Og i 2008 bliver det rigtig stort. Der er kun én klubmester for hvert køn. Intet er umuligt for den, der bærer viljen i hjertet. Du melder dig bare til løbet gennem o-service. Så sørger vi for at du er med, og får udregnet handicap.

Hvordan følger jeg med

Handicaps offentliggøres efter hvert kvalifikationsløb på hjemmesiden. Til finalen laves en oversigt, der viser hvor hurtigt den enkelte skal løbe, for at løbe op til sit handicap. Det bliver så meget hurtigt, at se hvem der vinder, og hvilken placering du selv har.

Beregning af handicap

Den enkelte løbers handicap beregnes som et gennemsnit af handicappet for de seneste 3 løb, og det vil altid være det seneste handicap, der skal anvendes.

Regler i øvrigt

Du kan stille op i den klasse/bane du ønsker. Ved finalen skal du dog stille op i den højeste sværhedsgrad, som du har deltaget i ved kvalifikationsløbene. Har du fx løbet en svær og en mellemsvær bane ved to kvalifikationsløb, skal du i finalen stille op på svær bane.

Du skal løbe mellemsvær eller svær for at kunne deltage i klubmesterskabet.

Snyd

Det er selvfølgelig muligt at snyde her også. Hvis man vælger at deltage i to løb, og her løbe langt under hvad man ellers gør, vil handicappet her blive for højt, og man har en ret god chance for at løbe bedre i finalen. Men det gør man selvfølgelig ikke. Man kæmper det bedste man har lært til alle løb.

Er der alligevel situationer, hvor en løber åbenlyst bruger for lang tid, eller ved ét løb er i et uforholdsmæssigt stort bom, som er usædvanligt for den pågældende løber, har træningsudvalget mulighed for at undlade at lade det pågældende løb tælle med i løberens samlede handicap.

Fra træningsudvalget håber vi på en hård og fair kamp.
Rigtig god fornøjelse.

Træningsudvalget

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

Påskeløbs Nyt

Så fik vi de fleste af funktionslederne på plads
Nedenfor er listen med de besatte poster,
Presse posten og 1. hjælper på beregningen er stadig ledige, så ansøgninger modtages med glæde



De funktioner Herning skal besætte er:

- Banelægger dag 1 Mellemdistance, Frants Nielsen
- Banelægger dag 3, Thomas Lindschouw
- Speakning, Lars Klode
- Mål/Beregning, Ulrik Kirkegård
- 1. hjælper ???
- Kiosk, Susanne Kristensen, Stine Søndergaard og Birgit Jørgensen
- Hjemmeside, Karsten Kristiansen
- Stævneplads dag 1. Jens Jørgen Jensen
- Børnebaner, Vibeke Gottlieb
- Sponsor Bjørn Hansen / Kenn Kristensen
- Stævnekasserer Peder Larsen
- Presse Jørn Bertelsen
- Stævnesekretær mm. Ole Andersen

Så er arbejdet med at finde sponsere så småt gået i gang, samtidig er arbejdet med en flyer også startet, den skal være klar til Påskeløbene på Fanø.

Også har vi fået egen hjemmeside og mail adresse, Hjemmesiden får navnet www.PL2009.dk og mailen pl2009@herning-orienteringsklub.dk

Har I gode ideer til stævnet, vil jeg også meget gerne høre det.

Jens-Jørgen Lyngaa (½-stævne leder)
mail: Lyngaa@post10.tele.dk
Tlf. 97133456

Korttegningskursus for nybegyndere

Lørdag den 15. marts kl. 10 til 15 vil Michael Dickenson i et samarbejde mellem Vestjysk Orienteringsklub og Herning Orienteringsklub holde et rekognosceringskursus for helt nye korttegnere samt for mindre øvede.

Hvis du har lyst til at komme med en tur i skoven og notere dig hvordan kortet skal være, eller bare vide hvordan man gør, så er dette et spændende og uforpligtende kursus for dig. Som korttegner vil du opdage at, du bliver bedre til at orientere dig. Du ser på kortet på en helt anden måde. Du finder ud af hvor store tingene skal være inden de tegnes på, hvor skellet går mellem tætheder, om en utydelig sti skal med o.s.v. Sidst men ikke mindst får du nogle rigtig gode naturoplevelser. Og allersidst har vi brug for dig.

Vi starter med kaffe og rundstykker, herefter vil Michael fortælle om teorien/reglerne bag korttegningen og efter frokost vil vi gå en tur i skoven.

Du skal medbringe tøj til udendørsbrug, et kompas, tegneblyanter hvis du har og en tegneplade (ca. 15x30 cm og f.eks. af plexiglas, masonit eller skriveunderlag). Kurset og forplejningen betaler klubben.

Kurset holdes i Naturskolens lokaler – Nybobakke 10, Holstebro.

Tilmelding til Frede senest 9. marts tlf. 26 29 42 88 eller mail frede.rasmussen@skat.dk.

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

Nyt fra ind- og udland

216 baner på et år

Har du nogensinde hørt om Michael Hubbert? Ikke? Han har ellers en verdensrekord i orientering. Verdensrekorden er for flest gennemførte konkurrencer på et år. I 2007 gennemførte australieren 216 orienteringsbaner.

Michael Hubbert, som fylder 65 i år, løber for klubben Bayside Kangaroos i Melbourne.

Verdensrekorden er aldeles uofficiel, men alligevel. Du kan jo prøve at slå den i 2008!

Hubbert har været særdeles flittig i flere år, og han er de senere år noteret for 181 konkurrencer i 2006, 182 i 2005 og 176 stk. i 2004.

Rekordåret 2007 med 216 konkurrencer, har indeholdt 2.919 poster og en total banelængde på cirka 1.500km.

Kilde: Skogssport

Hardcore terrænsko

Salomon har begået en let sko, der tigger om at blive brugt i vådt og smattet føre. Skoen har overdel med lynlås, der holder sne og mudder ude. Skoen har en vægt på 340 g.

Pris: I omegnen af 1.200kr. [Kilde: Aktiv Træning](#)



Hvem er hun?



Normalt optræder hun hjemmefrem i skovene med kort og kompas. Her er hun fanget på catwalk. Hun har løbet i Danmark, men kommer ikke fra Danmark. Hvem er hun?

Gæt og vind! Send dit svar til: Ole-bek@mail.tele.dk senest den 25. marts 2008.

(hvor mon det fra indland blev af??? red.)

Klubaften den 28/2 2008.

Optakt til Nordjysk 2-dages og Påskeløb.

Tag dine gamle kort med og del ud af dine erfaringer så de nye kan blive ligeså gode som dig!

Her kan vi også planlægge praktiske ting som madhold og bilhold mm.

Kaffe + kage + naturbilleder fra New Zealand.

Fremover vil vi prøve at arrangere klubaften den sidste torsdag efter løbetræningen. Alle er naturligvis velkomne også hvis man ikke deltager i løbetræningen.

Du må endelig kontakte arrangementsudvalget, hvis du har emner til en klubaften.

Anni



Klinik-BodyCare

Lægeexamineret fysiurgisk massør

**Ryg, nakke,
ben og
ansigtsbehandlinger**



**Salg af ansigts &
kropsplejeprodukter
og kosttilskud**

Hårfjerning
Ben, bikinilinie, armhule,
overlæbe og hage

**Farvning og retning
af vipper og bryn**

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

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

Aktivitetskalender – åbne løb

Dato:	Aktivitet:	Seneste tilmelding:
05.03.08	C-løb Nat, Silkeborg Østerskov Silkeborg OK - Natuglen 1	25.02.08
12.03.08	C-løb Nat, Risskov OK PAN - Natuglen 2	02.03.08
26.03.08	C-løb Nat, Finderup Viborg OK - Natuglen 3	17.03.08
30.03.08	B-løb, Jelling Skov OK GORM - Sydkreds div. match	22.03.08
05.04.08	A-løb Nat, Stendal-Ulvedal Plantage Karup OK - DM Nat	19.03.08
06.04.08	A-løb Sprint, Århus Universitethospital Aarhus 1900 - DM Sprint, DPT 1	19.03.08
12.04.08	C-løb Sprint, Mindeparken OK PAN - Sprint DPT 2	01.04.08
13.04.08	B-løb, Liebes Plantage Skive AMOK - div. match	02.04.08
18.04.08	C-løb, Rold Nørreskov Rold Skov OK - NJM Lang	??.04.08

*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.

Træningsløb i Herning Orienteringsklub

Dato	Skov	Banelæggere	Startsted/ Afmærkning	Bemærkning
Lørdag 01. marts	Nørlund Syd	HJ. & Kristian Vad, Ole Jacobsen, Birgit Jørgensen	Brande / Ikast vejen	Start 15
08.-09. marts		Nordjysk 2-dages		
Lørdag 15. marts	Hørbylunde Syd	Henning Larsen, Morten Ibsen, Mogens Hald, Th. Lindschouw	Øst for Christianshede	Start 20, SOK
20.21.22. marts		Påskeløb, Fanø		
28.29.30 marts		Spring Cup, Sjælland		
Lørdag 29. marts	Kibæk by	Egon & Erna Mathiasen, Erik Dag	Kibæk by / Vor-godvej	Start 27, Sprint-træning
Søndag 30. marts	Jelling Skov			B-løb
Tirsdag 01. april	Hoverdal Vest	Kurt Hindkjær, Marit Lund, Allan Porsmose, Jørgen Pedersen	Grønbjerg - Tim vejen	Start 26.
Tirsdag 08. april	Harrild He-de	Søren Søgaard, J.O. Krogh, Bjørn Hansen	Fasterholt - Ej-strupholm	Start 14.

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

Trykstuen

Lyntryk & kopiservice

Print on Demand Online-shop



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.

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 da årets vinterlangdistance - løb, er vel overstået, er det ved at være tid til at se fremad på forårets, - og sommerens løb. Vi er mange der glæder sig til Nordjydsk 2-dages, og Påskeløbene.

Ja det er såmænd bare med at få sig tilmeldt, så mange løb, som man nu har tid til.

Vintergymnastikken er, når dette læses, ved at være vel overstået, for denne sæson. Vi skylder Susanne Kristensen at sige rigtig mange tak, for et godt og afvekslende program, - ja, selv jeg har været med mange gange i år. (-:

Træningsplanen er ved at være på plads, - der mangler kun lige et par enkelte skove, men det løser sig forhåbentlig snart. Husk at bytte med en anden klubkammerat, og at meddele dette til TRU - hvis du er forhindret i at lave træningsløb.

Træningsudvalget har, sammen med Jesper Lysgaard, - fået lavet et sæt regler, hvorefter det "nye" klubmesterskab afholdes. Jesper har lovet at stå for beregningen, samt at sætte resultatet på hjemmesiden, efter hvert løb.

Vi håber på stor deltagelse ved de udvalgte løb, - har du spørgsmål, - er du velkommen til at kontakte Jesper eller undertegnede.

Venlig hilsen/TRU
Søren Søgaard.

Påskeløb Fanø 2008

Vi har fået et fællesrum til disposition torsdag og fredag, Plenumlokale L3, 53 m², 16 personer. Vi forestiller os fællesspisning i to grupper f.eks. kl. 18 og 19. Maden kan vi lave i lejlighederne. Der bliver sat service frem. Endvidere indebærer aftalen, at der er morgenmad til beboerne i værelserne. På klubaftenen den 28/2 kan vi planlægge madhold mm. Hvad gør vi med færgen, man kan vist nok ikke reservere!

Vi skal bo på Hotel Fanø Badeland, Strandvejen 52, 6720 Fanø, tlf. **75 16 60 00**.

<http://www.strandhotellerne.dk/Default.aspx?ID=13>

Husk badetøj. Sengelinned skal kun medbringes til lejlighederne.

Lejlighederne: Nøgleudlevering fra kl. 15. Lejligheder er type 1B som ligger på modsatte side af gade i forholdt til reception, værelser og badeland. Der er udelukkende dobbeltsenge, 3 i hver lejlighed.

Værelserne: Der er sengelinned og håndklæder til 2 personer. Nøgleudlevering fra kl. 13. En dobbeltseng, to madrasser på hems, TV, bad og køkken.

Lejlighed	Navne
305	Andreas Skov, Susanne, Cecilie, Kristian
308	Familien Vad
310	Familien Gotlieb
311	Inger, Åge, Bitten, Frantz, Erik Thomsen
319	Malene, Jonna, Birgit, Ole J, Henning
320	Bodil, Jesper, Mette, Søren, Stine, Lucia
322	Karsten, Thomas, Svend Erik, Jesper, Gitte, Torben Isen
Værelse	Navne
21	Helga, Ole Andersen
22	Jens Jørgen, Anni Jensen
23	Mathias, Kåre, Christian Pedersen
24	Flemming Sasser, Frede Rasmussen
25	Søren Søgaard, Leif B Nielsen
26	Arne Loch
28	Lars Klode og co.

Hilsen Anni



Dansk Orienterings-Forbund indbyder herved i samarbejde med Nordkredsen til

OCAD rentegningskursus for begyndere

Målgruppe	Kurset er åbent for alle medlemmer af forbundet, som ønsker at lære at rentegne orienteringskort.
Tid	Lørdag den 15. marts kl. 10.00 til kl. 15.00
Sted	Støvring Bibliotek, Lokale A. Hobrovej 90, 9530 Støvring.
Formål	At gøre dig i stand til at rentegne orienteringskort
Program	
10.00	Kaffe Generelt om OCAD Program opbygning Etablering af kortfil (øvelse) Farver og symboler Tegne- og redigeringsværktøjer (øvelser) Rentegning og redigering (øvelser) Frokost (der serveres øl og vand). Kort gennemgang af mere avanceret funktionalitet - Import og eksport - Farve- og symbol definitioner - Præferencer - Generelle justeringer - Tekster og layout
15.00	Afslutning
Instruktør	Hans Jochumsen, OK Esbjerg
Pris	100,- kr. pr. person Da kurset er en del af Dansk Orienterings-Forbund's leder/instruktøruddannelse udstedes der kursuskvittering til brug for hjemsøgelse af kommunalt tilskud. Betaling sker kontant på kurset.
Medbring	Egen PC med OCAD installeret, evt. i demo version, som kan downloades på www.ocad.com . Madpakke til frokost.
Samkørsel	Der opfordres til samkørsel – Tjek tilmeldte i O-service.
Tilmelding	Via O-service senest 11. marts 2008.
Kontakt	Kontaktperson for kurset er Christian P. Hjørne, chr.hjoerne@mail.dk Rafns Alle 13 9530 Støvring

Kurset er en del af Dansk Orienterings-Forbunds uddannelsesplan.
Ansvarlig for indhold og økonomi er forbundet, mens Nordkredsen står for den praktiske afvikling.

Klubaften om hjemmesiden og O-service.

Er du et af de medlemmer, der gerne vil lære mere om ovenstående, er dette tilbud lige noget for dig.

Denne aften bliver der mulighed for at arbejde med hjemmesiden og O-service, og det er tilladt at stille alle de "dumme" spørgsmål, du vil.

Karsten (vores udmærkede webmaster) vil fortælle om hjemmesidens opbygning, og han vil meget gerne have idéer til hvordan, den kan gøres endnu bedre.

Overvej:

- hvad du mangler
- hvad nye medlemmer mangler
- hvad der kunne være sjovt at få med på siden.

Lær hvordan:

- finder man vej til træningsløb?
- opretter man nyheder?
- bruger man kalenderen?

Jesper vil fortælle om O-service. Her vil du få at vide hvordan, du tilmelder dig til løb, og han vil også fortælle om alle de andre muligheder, der er i O-service.

Arrangementsudvalget vil servere et eller andet lækker i løbet af aftenen.

Arrangementet foregår **torsdag den 27.marts kl. 19.30 på Dalgasskolen i Brande**, da vi her har mulighed for at låne computere til alle. Af hensyn til bookning af computere er det vigtigt med tilmelding senest tirsdag den **25.marts (97 22 45 39 eller bodil.schulz@skolekom.dk)**

Da det er en torsdag aften, er der denne aften mulighed for at løbe en tur i Brande. Hvis du er interesseret i en løbetur, er der fælles start fra Dalgasskolen kl. 18.00. Jeg vil så føre an rundt på den rute, vi plejer at løbe til Skolernes Motionsdag - en tur på knap 6 km. Jeg regner med, at der bliver mulighed for bad bagefter!

Ved tilmelding må du gerne tilkendegive om du er interesseret i en løbetur og/eller samkørsel fra klubhuset.

Mange o-hilsner

Bodil

Navn	Adresse	Postnr.	By	Telefon
Inga Andersen	Golfparken 9, 1. th.	7400	Herning	9712 3630
Mathias Søby Andersen	Gefionsvej 51, Skibbild	7480	Vildbjerg	9713 7390
Mogens Andersen	Golfparken 9, 1. th.	7400	Herning	9712 3630
Niels Chr. Andersen	Vestermarken 22	7330	Brande	9718 3145
Ole B. Andersen	Gefionsvej 51, Skibbild	7480	Vildbjerg	9713 7390
Henning Bendtsen	Svanevej 31	7400	Herning	9722 4719
Jørn Juhl Bertelsen	Lupinens Kvarter 6	7400	Herning	35130203
Christian Blirup	Højris Allé 70c	7430	Ikast	2145 1891
Erik Brixen	Ingridsvej 171, Lind	7400	Herning	9721 7368
Karen Bülow-Olsen	Amerikavej 12	5672	Broby	9717 8777
Kjeld Bækgaard	Leharsvej 12	7400	Herning	9712 9501
Leif Bønding	Vestertorp 79, Gjellerup	7400	Herning	9711 9798
Erna Clemmensen	H. C. Ørstedesvej 112, 1. th..	7400	Herning	9712 1494
Anne Grethe Dalsgård	Gisselfeldtvej 21	7400	Herning	9726 8843
Søren Faurby	Skråvejen 4	6920	Videbæk	2532 5765
Jytte Fenger	Bakkegårdsparken 1 D	7430	Ikast	9725 0110
Thomas Garsdal	Kongevejen 21	7430	Ikast	2860 8127
Ditte Gottlieb	Skærgårdvej 30, Skærbæk	7400	Herning	9721 0138
Jeppe Møller Gottlieb	Skærgårdvej 30, Skærbæk	7400	Herning	9721 0138
Kim Gottlieb	Skærgårdvej 30, Skærbæk	7400	Herning	9721 0138
Vibeke Gottlieb	Skærgårdvej 30, Skærbæk	7400	Herning	9721 0138
Mogens Hald	Jens Provsts Vej 83, Arnborg	6933	Kibæk	9714 9566
Bent Hansen	Leonora Christinasvej 65	7430	Ikast	9715 5471
Bjørn Hansen	Vovlundgårdvej 6, Kølkær	7400	Herning	9714 7255
Mildred Hansen	Vovlundgårdvej 6, Kølkær	7400	Herning	9714 7255
Niels Peder Hansen	Gisselfeldtvej 21	7400	Herning	9726 8843
Torben Hansen	Søndertorp 1	7400	Herning	9711 9396
Birthe Hedevang	Broholmvej 15	7430	Ikast	9725 0327
Heidi Hedevang	Broholmvej 15	7430	Ikast	9725 0327
Jesper Hedevang	Broholmvej 15	7430	Ikast	9725 0327
Svend Erik Hedevang	Broholmvej 15	7430	Ikast	9725 0327
Kurt Hindkjær	Agervænget 50	7400	Herning	9721 4663
Kim Hyldgaard	Egeskovvej 12	7451	Sunds	9714 5565
Morten Ibsen	Sigårdsvej 15	7430	Ikast	9725 2720
Gitte Isen	Chopinsvej 7	7400	Herning	9722 4223
Torben Isen	Chopinsvej 7	7400	Herning	9722 4223
Ole Jacobsen	Laulundgade 10	7400	Herning	9721 7827

Navn	Adresse	Postnr.	By	Telefon
Helge E Jakobsen	Fynsgade 58, 2.	7400	Herning	9716 4540
Anni Jensen	Gudenåvej 172	7400	Herning	9712 4214
Flemming Jensen	Lupinens Kvarter 20	7400	Herning	9712 5749
Jens Jørgen Jensen	Gudenåvej 172	7400	Herning	9712 4214
Kåre Sandvi Jensen	Gudenåvej 172	7400	Herning	9712 4214
Lotte G Jensen	Engens Kvarter 29	7400	Herning	2533 3089
Paw Jespersen	Ljørringvej 44	7490	Aulum	9747 2092
Tove Jessen	Ingridsvej 171, Lind	7400	Herning	9721 7368
Cecilie Skov Johansen	Mellemtoften 15, Lind	7400	Herning	9712 7678
Kristian Skov Johansen	Mellemtoften 15, Lind	7400	Herning	9712 7678
Susanne Johansen	Mellemtoften 15, Lind	7400	Herning	9712 7678
Birgit Jørgensen	Laulundgade 10	7400	Herning	9721 7827
Jens Peder Jørgensen	Hesseløvej 20	7400	Herning	2065 1248
Jonna Jørgensen	Museumsgade 60	7400	Herning	9721 0407
Malene Jørgensen	Mellemtoften 15, Lind	7400	Herning	9712 7678
Kaj Kaspersen	Liselundvej 77, Tjørring	7400	Herning	9726 9791
Knud Erik Klode	Søndergårdsvej 32,	7400	Herning	9711 8920
Lars Klode	Nørretorp 54 B, Gjellerup	7400	Herning	9711 8922
Inger Knudsen	Kjærgårdsvej 13	7451	Sunds	9714 1523
Jesper Knudsen	Linåparken 47	7451	Sunds	9714 2778
Åge Knudsen	Kjærgårdsvej 13	7451	Sunds	9714 1523
Lars-Ole Kopp	St. Blichersvej 36, Kølvrå	7470	Karup	9710 0103
Alex H.Kristensen	Storåvej 73	7400	Herning	9721 0645
Asger Kristensen	Storåvej 3	7400	Herning	9722 6671
Dennis Kristensen	Ågade 7, 2. th	6000	Kolding	2020 1238
Georg Kristensen	Munkgårdkvarteret 67	7400	Herning	9716 2172
Jenny Kristensen	Storåvej 3	7400	Herning	9722 6671
Kenn Kristensen	Storåvej 73	7400	Herning	9721 0645
Susanne Kristensen	Storåvej 73	7400	Herning	9721 0645
Karsten Kristiansen	Ålholmvej 71, Tjørring	7400	Herning	9726 9868
Jens Ole Krogh	Præstehaven 13 A, st.tv.	7400	Herning	9712 4642
Anne Kuhlmann	Aaparken 14.1 dør 1	7400	Herning	9721 5251
Carsten Kuhlmann	Bøgens Kvarter 31	7400	Herning	3028 4541
Henning Larsen	Gravbækvej 8	8600	Silkeborg	8681 2822
Peder H. Larsen	Ringkøbingvej 46, A 1.	7400	Herning	9721 1630
Peter Krabbe Larsen	Korntofte 34	7100	Vejle	
Thomas Lindschouw	Lyngens Kvarter 13A	7400	Herning	9713 2521

Navn	Adresse	Postnr.	By	Telefon
Arne Lock	Tranevej 19	7451	Sunds	9714 1641
Marit Lund	Agervænget 50	7400	Herning	9721 4663
Marie Lykkegaard	Godthåbsvej 64	7400	Herning	6167 3921
Elin Lyngsø	Skovbakken 12	7400	Herning	2873 3608
Poul Erik Lyngsø	Skovbakken 12	7400	Herning	9641 0833
Jens-Jørgen Lyngaa	Tranevej 41	7480	Vildbjerg	9713 3456
Jesper Lysgaard	Vesterdams Allé 8, Lind	7400	Herning	9722 4539
Anna-Marie Madsen	Ringkøbingvej 46, A 1.	7400	Herning	9721 1630
Egon Mathiasen	Klintebakken 46	6933	Kibæk	9719 1263
Erna Mathiasen	Klintebakken 46	6933	Kibæk	9719 1263
Berit V. Melgaard	Fjelstrupvej 5	6933	Kibæk	9719 1988
Erik Michaelsen	Nørretoften 26 B, Lind	7400	Herning	9722 4365
Beredskabs Midtjylland	H. P. Hansensvej 100	7400	Herning	9712 1199
Lars Mikkelsen	Susåvej 27	7400	Herning	97162661
Mark Mikkelsen	Storåvej 73	7400	Herning	9721 0645
Signe Mortensen	Ågade 7, 2. th	6000	Kolding	
Ann Vibeke Mose	Solsortevej 8	7500	Holstebro	9741 3611
Anna Munksgaard	Herningvej 5	7330	Brande	9714 0704
Henrik Møller	Hagelskærvej 40	7430	Ikast	9715 6695
Steen Møller	Kjærgaardsparken 14	6940	Lem	9734 2734
Annesofie Mørup	Mølleparken 25	7540	Haderup	9745 4210
Bent Mørup	Mølleparken 25	7540	Haderup	9745 4210
Christian Mørup	Mølleparken 25	7540	Haderup	9745 4210
Pernille Mørup	Mølleparken 25	7540	Haderup	9745 4210
Rita Mørup	Mølleparken 25	7540	Haderup	9745 4210
Bitten Nielsen	Finlandsvej 10	7400	Herning	9722 3703
Erik Dag Nielsen	Baunehøjen 121	6933	Kibæk	97191525
Frants Nielsen	Finlandsvej 10	7400	Herning	9722 3703
John Krarup Nielsen	Gedhusvej 18, Ilskov	7451	Sunds	9714 5428
Jørgen Nielsen	Ingridsvej 108, Lind	7400	Herning	9721 6632
Leif B. Nielsen	Ålholmvej 50	7400	Herning	9726 7552
Søren Søgaard Nielsen	Egelykkevej 4, Tjørring	7400	Herning	9726 7899
Kurt Odborg	Præstevejen 15, Borris	6900	Skjern	2292 3834
Knut Oesterhelt	Bredvigvej 11, Ørre	7400	Herning	9747 6046
Leif Rønn Olsen	Ejstrupvej 26, FASTERHOLT	7330	Brande	9718 3054
Allan H. Pedersen	Vinkelgade 14, 2. tv.	7430	Ikast	9725 1664
Christian Holm Pedersen	Sortbærvej 12B	6920	Videbæk	9717 3866

Navn	Adresse	Postnr.	By	Telefon
Jørgen Pedersen	Frølundvej 19	7400	Herning	2712 1773
Karina Fromm Pedersen	Hjejlevej 135	7451	Sunds	6142 6516
Kristian K. Pedersen	Kongshedevej 11	8600	Silkeborg	9747 3047
Rudi Pedersen	Brogårdvej 13	7400	Herning	6061 3000
Allan Porsmose	Ravelsvej 3	7400	Herning	9714 4270
Birthe Rasmussen	Brændgårdvej 77, 3. th.	7400	Herning	2662 4288
Frede Rasmussen	Brændgårdvej 77, 3. th.	7400	Herning	2629 4288
Lars Broe Rasmussen	Frederiksbergvej 9 B	8900	Randers	8643 0574
Svend Rasmussen	Hogagervej 19, Feldborg	7540	Haderup	9745 4324
Holger Refslund	Nygade 92	7430	Ikast	2215 6655
Flemming Sasser	Vivaldisvej 8	7400	Herning	9722 3197
Amalie B. Schmidt	Engbjerg 120, Snebjerg	7400	Herning	97161676
Daniel B. Schmidt	Engbjerg 120, Snebjerg	7400	Herning	97161676
Irene B. Schmidt	Engbjerg 120, Snebjerg	7400	Herning	97161676
Kim B. Schmidt	Engbjerg 120, Snebjerg	7400	Herning	97161676
Lene Schmidt	Troldhedevej 24, Troldhede	6933	Kibæk	9719 4446
Torben Schou	Jens Provsts Vej 65	7400	Herning	9714 9306
Anne Lysgaard Schulz	Vesterdams Allé 8, Lind	7400	Herning	9722 4539
Bodil Schulz	Vesterdams Allé 8, Lind	7400	Herning	9722 4539
Mette Lysgaard Schulz	Vesterdams Allé 8, Lind	7400	Herning	9722 4539
Søren Lysgaard Schulz	Vesterdams Allé 8, Lind	7400	Herning	9722 4539
Andreas Skov	Mellemtoften 15, Lind	7400	Herning	9712 7678
Helga Søby	Gefionsvej 51, Skibbild	7480	Vildbjerg	9713 7390
Stine T Søndergaard	Pedersgårdvej 11	7400	Herning	8614 8199
Nanny Thalund	HC Ørstedesvej 92 st. tv.	7400	Herning	9722 2714
Rudolf Thalund	HC Ørstedesvej 92 st. tv.	7400	Herning	9722 2714
Erik Thomsen	L. V. Birksvej 15, Hammer	7400	Herning	9711 9242
Hans Jørgen Vad	Lupintoften 45	7430	Ikast	9725 0003
Julie Fenger Vad	Lupintoften 45	7430	Ikast	9725 0003
Kristian Vad	Lupintoften 45	7430	Ikast	9725 0003
Lasse Fenger Vad	Lupintoften 45	7430	Ikast	9725 0003
Jens Vestergaard	Tjørring Hovedgade 59	7400	Herning	9726 8683
Per Wangsøe	Knudmoseparken 176	7400	Herning	4087 6365
Anne Rose Aagaard	Liselundvej 77, Tjørring	7400	Herning	9726 9791
Jens Emil Aagaard	Liselundvej 77, Tjørring	7400	Herning	9726 9791
Lucia Aagaard	Liselundvej 77, Tjørring	7400	Herning	9726 9791

Medlemskartoecket januar 2008.

Antal medlemmer: 147.

Vi siger velkommen til:

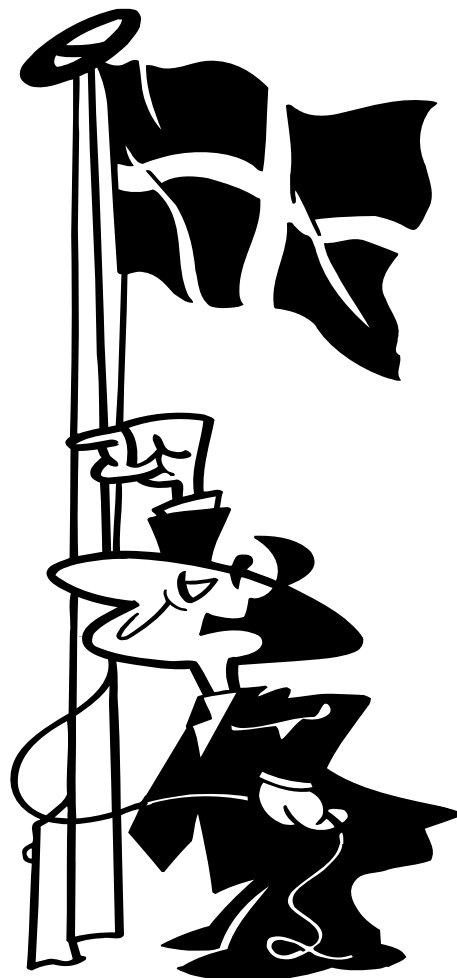
Erik Brixen, Ingridsvvej 171, Lind, 7400 Herning.
Kurt Odborg, Præstevejen 15, Borris, 6900 Skjern.
Steen Møller, Kjærgaardsparken 14, 6940 Lem.

Vi siger farvel til:

Bodil Lodahl, Kølkevej 17, Hammerum, 7400 Herning.
Mogens Hjort Nielsen, Kølkevej 17, Hammerum, 7400 Herning.
Rune Hjort Nielsen, Kølkevej 17, Hammerum, 7400 Herning.
Astrid Hjort Nielsen, Kølkevej 17, Hammerum, 7400 Herning.
Ole Østergaard Lauritsen, Solvænget 21, 7400 Herning.
Anna Lauritsen, Solvænget 21, 7400 Herning.
Martin Iversen, Godthåbsvej 68, 7400 Herning.
John Lythje, Hesseløvej 14, 7400 Herning.
Anne Sofie Vemmelund, Fonnesbechsgade 4B, 3. tv., 7400 Herning.
Allan Preetzmann, Nybovej 3, 7480 Vildbjerg.
Esben Sarenbæk, Højris Alle 70C, 7430 Ikast.

Vi siger tillykke til:

Flemming Jensen	1. marts.
Jørgen Pedersen	4. marts
Susanne Kristensen	5. marts
Malene Jørgensen	12. marts
Jens Emil Aagaard	15. marts
Kim Gottlieb	18. marts
Jørgen Nielsen	22. marts
Irene B. Schmidt	23. marts
Åge Knudsen	24. marts
Bitten Nielsen	30. marts
Anna-Marie Madsen	31. marts
Helge E Jakobsen	31. marts
Jytte Fenger	4. april
Jens-Jørgen Lyngaa	6. april
Peder H. Larsen	11. april
Erna Clemmensen	14. april
Holger Refslund	20. april
Mogens Hald	22. april



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg:	<i>Anni Jensen</i> , Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Mie Madsen og Birgit Jørgensen .
Kommunikationsudvalg:	<i>Ole Andersen</i> , Jens-Jørgen Lyngaa , Karsten Kristiansen, Kaj Kaspersen
Klubhusudvalg:	<i>Henning Bendtsen</i> , Mogens Andersen, Aage Knudsen, Arne Lock Kristian K. Pedersen, Rudolf Thalund, Jens Vestergaard og Erik Michaelsen (udlejning).
Kortudvalg:	<i>Frede Rasmussen</i> , Lucia Aagaard, Egon Mathiasen, og Flemming Sasser.
Træningsudvalg:	<i>Søren Søgaard Nielsen</i> , Andreas Skov, Leif Olsen og Ole Jacobsen.
Ungdomsudvalget:	??
Sponsorudvalg:	<i>Bjørn Hansen</i>

Generel information

Deadline for KompasPosten 2008

Nr. 3 har deadline den 29. marts og udkommer ca. 12. april

Nr. 4 har deadline den 7. juni og udkommer ca. 21. juni

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

Nr. 6 har deadline den 27. september og udkommer ca. 11. oktober

Nr. 7 har deadline den 15. november og udkommer ca. 30. november

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 ungdomsløbere.

Løbetræning

Mandag	kl. 16.45	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	i skoven - orienteringsløb (indtil 30/9)
Tirsdag	kl. 18:30	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)





Ny klubhusudvalgsformand
Henning Bendtsen



Formandens valgtale,
hun blev genvalgt



Tak til Bent og Erik med
lidt "sportsvand"



Årets medlem, efter et resul-
tatmæssigt rigtig flot år

Foto: JJ Lyngaa