

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 2008



Herning Orienteringsklub

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

Herning Orienteringsklub

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

Formand

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

Næstformand

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

Kasserer

Peder H. Larsen
phlarsen@os.dk 97 21 16 30
Ringkøbingvej 46, A 1., 7400 Herning

Sekretær

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

Forretningsudvalg

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

Arrangementsudvalg

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

Klubhusudvalg

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

Kortudvalg

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

Træningsudvalg

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

Ungdomsudvalg

Ubesat

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen
Voulund@c.dk 97 15 15 55
Voulundgårdsvej 6, Kølkær, 7400 Herning

Pressekontakt

Bodil Schulz

Kortsalg

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

Skovkontakt

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

Medlemsregister

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

Konti – Handelsbanken –

Løbskonto, kontonr. 7640 1089156
Driftskonto, kontonr. 7640 4611352

Løbstilmelding

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

Præ-O

Carsten Kuhlmann
kuhlmann@mail.tele.dk 30 28 45 41
Bøgens Kvarter 31, 7400 Herning

Forside: Deltagere ved Herning OKs 50-års
jubilæum d. 20/9 2008. (Foto: Henrik Ole
Jensen, Herning Folkeblad)



Formandens

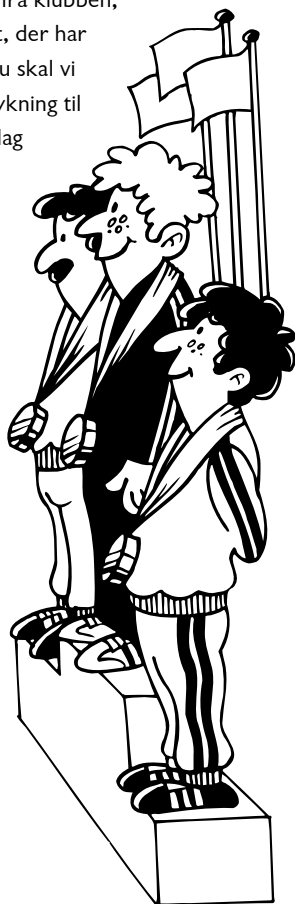
Tillykke med klubbens 50 års jubilæum! Lørdag den 20. september fejrede vi klubbens jubilæum med morgenkaffe i klubhuset og nostalgi-løb i Bjørslev. Klubhuset var ramme om første del, og det fremstod meget flot. Flere af klubbens medlemmer og medlemmer fra vore naboklubber var mødt op til en hyggelig formiddag. Keld Bækgaard, som var klubbens første formand, fortalte meget spændende om hvordan, klubben var startet og om de første år. Flere af deltagerne kunne supplere ham, og mange minder blev denne dag vendt. Herning Folkeblad mødte også op, og det er der blevet en god artikel ud af. Efter fælles fotografering drog en stor del af deltagerne til Bjørslev, hvor Egon havde fremtryllet et spændende løb, på et kort bestående af klubbens første kort og Bjørslev-kortet fra i dag. Klubben blev i dagens anledning begavet med flasker og gavekort. Hvem vi har fået de forskellige ting fra kan ses på de medfølgende kort, som hænger på opslagstavlen i klubhuset. Vinen regner jeg med skal nydes i forbindelse med klubfesten. Mange tak til alle jer, der på en eller anden måde har bidraget til at denne dag kunne blive fejret på behørig vis.

Tillykke til Lucia med endnu en DM-medalje. Også et stort tillykke til de andre medaljetagere ved DM, og et specielt tillykke til Anni Jensen for hendes bronze-medalje ved DM-

mellem. Det er hendes første medalje ved et DM nogensinde.

Tillykke til hele klubben for at have vundet 2.division endnu engang. Det er alle de medlemmer fra klubben, der har deltaget, der har andel i dette. Nu skal vi så løbe om oprykning til 1. Division søndag den 9. november i Rold Skov. Mon vi denne gang kan samle så mange at vi rykker op i 1.division igen.

Vi skal løbe mod Horsens, Ålborg og Århus 1900. Der vil blive arrangeret bus til løbet, og mon vi på turen hjem kan drikke opryknings-øl/sodavand? Det afhænger bl.a. af dig!



Løbetræningen om torsdagen har fungeret glimrende her i efteråret. Vi har været en flok på mellem 10 og 25 løbere hver gang, og Jesper har sørget for intervaltræning eller test hver torsdag. Der har været en god stemning, men der er plads til endnu flere. Nu da sæsonen er ved at være slut, vil der stadig være intervaller, men de vil nok være lidt anderledes – hvem ved? Det er i hvert tilfælde meget lettere at løbe intervaller, når man er flere, og der er en til at ”piske” en til det. Jeg har aldrig løbet så mange intervaller før.

Gymnastikken om tirsdagen starter snart igen, men i år på Højgårdskolen i Lind. Susanne har endnu engang lovet at stå for det, og så ved vi, at der ikke er nogen undskyldning for ikke at få strammet op på de slappe muskler, for hun ved, hvad der skal trænes (og det er hårdt men godt!). Så hvis du vil vedligeholde formen (eller begynde at bygge den op), så er der gode muligheder her i vinterhalvåret med gymnastik tirsdag, løbetræning med intervaller mm torsdag og træningsløb

lørdag. Man må da sige, at man får noget for kontingentet.

Klubafterne er kommet for at blive. I september har Jens Jørgen og Jesper holdt oplæg omkring træningsløb – her blev der en livlig debat omkring kvaliteten af og forventninger til træningsløb. Hvordan laver man gode baner og hvad skal de indeholde? I oktober afvikles det traditionsrige bankospil. Vi kunne til jubilæet høre, at det første bankospil blev afholdt for mange år siden, og det har vel så været der hvert år siden. I november afholdes årets fælles møde, hvor der er mulighed for at debattere forskellige emner. Hvad vi i år har valgt at sætte fokus på, kan ses i indbydelsen her i bladet. I december afholdes ikke klubaften, men årets juledelleløb kan vel træde i stedet. Hvad der i det nye år skal være af indhold til klubafterne, vil vi gerne have forslag til. Så hvis du har nogle forslag, så send en mail til arrangementsudvalget. Alle idéer modtages med kyskhånd.

Bodil Schulz

ekspress
TRYKKERIE
Platanvej 10-12 • 7400 Herning • Telefon 97 22 02 00



Fælles bustur til divisionsmatch: Søndag den 9. november kl 7.30 fra klubhuset

Vi skal til Rold Skov så mange som muligt og det er hyggeligt at vi kan følges ad i Brøchnerbussen.

Chaufføren er vores kendte Brande-mand Niels Christian og han kører fra klubhuset kl. 7.30 præcis. I bussen serveres rundstykker + kaffe og juice.

På hjemturen fejres resultatet med en øl eller sodavand.

Tilmelding til busturen skal ske via O-Service (hvor man melder sig til løbet).

O-hilsen
Arrangementsudvalget

Herunder og til højre:

Stemningen ved divisionsturneringen d. 7. september i Gjærn Bakker, hvor det blev til knusende sejre over Mariager, Viborg og Aarhus 1900...



Tanker om vores B-løb i Løvbakkerne 28.09

Vores B-løb i Løvbakkerne er nu vel overstået og helt overordnet: Det blev et godt løb!



225 løbere var forhåndstilmeldt til 3. og 4. divisionsmatcherne og det åbne B-løb samt nogle få ekstra løbere på de åbne baner på selve dagen.

Der var blevet etableret en velfungerende og informativ hjemmeside og vi havde fået positiv foromtale i pressen.



Fremragende indsats af vores kontaktperson til vejrguderne.

Naturskolen – en intimt velfungerende stævneplads for hele løbet – med børneparkering, en velassorteret kiosk, plads til klubtelte, velordnede parkeringsforhold meget tæt på, start, mål og børnebane lige i nærheden.



Gode baner, der førte løberne rundt i det meget varierede terræn, var en udfordring og stillede krav om høj fart, men også påpas-selighed i rette tid. Hele kortet blev godt udnyttet.

En velfungerende start, der blev afviklet stille, roligt og med godt humør både blandt start-personalet og løberne.

Hurtig og korrekt resultatformidling, både for de enkelte baner og divisionsmatcherne,



blev afviklet i en hyggelig positiv atmosfære. Resultater på nettet kl. 17.00.

En god snitslet børnebane med en hyggelig ramme for start og mål, hvor der var mulighed for, efter løbet, at få pølser og bage snobrød. Det blev udnyttet af omkring 20 løbere.

Som det hører sig til – præmier til de bedste ungdomsløbere på alle baner.

En overdommer, der ikke havde noget at bestille, men fik sig en løbetur i skoven.

Alt i alt har der været et godt samarbejde omkring stævnet. Også postindtagning, oprydning og rengøring blev håndteret på god vis og de sidste funktionsledere kunne forlade Løvbakkerne kl. 15.00 efter en god dag i skoven.

Mange tak til alle I der gav en hånd med ved afvikling af stævnet. Uden Jeres indsats var det ikke lykkedes, så godt som det gjorde.

Kim Gottlieb
Stævneleder



- Billederne på side 6 og side 7 er taget under arrangementet. På Herning OK's hjemmeside er der en link til web-albumet hvor du finder disse 6 billeder samt 84 andre...:

<http://picasaweb.google.dk/karstenkr/LVBakkerne2008#>



Referat fra bestyrelsesmødet 18.08.2008

Alle i bestyrelsen var mødt.

1. Godkendelse af referat fra bestyrelsesmødet 09.06.2008

Referatet blev godkendt.

2. Status på påskeløb 2009

Indbydelsen er på nettet: www.pl2009.dk
Juniorlandsholdene fra udlandet er tilbudt en uge i Danmark (One week i Denmark) med trænings- og løbsmuligheder syv dage i træk.

Bestyrelsen drøftede en revision af Hovderdal, der skal anvendes til fortræning. Kortudvalget vurderer om det er muligt. Frede melder tilbage.

3. Jubilæumsarrangement i anledning af 50 års jubilæum 20.09.2008

Jubilæumsudvalget udsender indbydelse i uge 35. Indbydelsen sendes til alle klubber i Nordkredsen, samt relevante nøglepersoner i DOF. Indbydelsen oprettes på klubbens hjemmeside. Bodil kontakter Herning Folkeblad.

Program for dagen er:

09.00 Brunch i klubhuset

11.30 Jubilæumsløb i Bjørslev

4. Klubmesterskab 2008. Hvordan fejrer vi mestrene?

Klubmesterskabet 2008 afvikles efter de regler som tidligere er offentliggjort på klubbens hjemmeside.

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.

Mestrene kåres på løbsdagen den 26. oktober. Søren og Kim sørger for præmier til mestrene.

Træningsudvalget arrangerer natløbsmesterskabet her i efteråret. Natmestrene vinder vandrepokalerne. (For et år).

5. Drøftelse af ungdomsudvalg

Kristian Vad sørger fremover for tilmeldinger til ungdomskurser.

Bestyrelsen arbejder på et emne, der kan afvikle træning for aldersgruppen op til 12 år. Øvrige ungdomsløbere inviteres til tirsdags- og torsdagstræning.

Der skal udfyldes børneattest af klub og de personer, der har direkte kontakt med børn under 15 år.



6. Fællesmødet 27.11.2008

Fællesmødet holdes i forbindelse med klubaften efter torsdagsløbetræning. Arrangementsudvalget sørger for fortæring.

Bestyrelsen besluttede foreløbige emner til mødet:

- * Aktivitetskalender 2009
- * Træning 2009
- * Evaluering af klubmesterskab 2008
- * Klubaftener
- * Påskeløb 2009
- * Bestyrelsesposter efter generalfor samling 2009

7. Udvalgsrunden

Sponsorudvalg:

Bjørn arbejder på et samarbejde med Herning Kunstmuseum. Planlægger kort over området.

Arrangementsudvalg:

Klubtur til Nymindegab med klubfest i weekenden 1 og 2. november 2008
Noterede forslag om "Kursus i banelægning" som emne for en klubaften.

Træningsudvalg:

Bestyrelsen drøftede samarbejde med naboklubberne. Vi besluttede, at udgangspunktet er løb tirsdag i sommerhalvåret

og lørdag i vinterhalvåret, samt at der tilstræbes en ensartet høj kvalitet i de fælles løb.

Klubhusudvalget:

Planlægger klubhusdag lørdag den 6. september.

Køber ny ovn til klubhuset sammen med kassereren.

Kasserer:

Peder sender perioderegnskab rundt til bestyrelsen efter september måned.

Næstformand:

Forberedelserne til B-løbet i Løvbakkerne går planmæssigt.

Der er oprettet en klub PC, som har opdaterede programmer til løbsafvikling. PC'en opbevares af den person som er funktionsansvarlig for beregning ved klubbens næste åbne løb.

Formand:

Emitbrikker version 2 fra 2004 og 2005 kan ombyttes ved Møller Sport til en pris af 200 kr. Bodil sørger for ombytning af klubbens brikker. Bodil har skrevet indlæg til KompasPosten 5-2008.

Bodil foreslog en vintercup med forskellige discipliner. Bestyrelsen drøfter dette forslag på næste møde.

Viking Wheelers in action

Hej alle,

Her er en opdatering af de sportslige aktiviteter i Thailand. I et stykke tid har jeg på nettet fulgt klubben Viking Wheelers. Da klubben så skulle til Pattaya i sidste weekend for at cykle både lørdag og søndag, så tog jeg mig sammen og skrev en mail til dem. Jeg tilmeldte mig og spurgte på samme tid om de kendte et sted hvor man kan leje cykler. Svaret kom ca. 5 min efter: Du kan låne cykel samt cykelhjelm af Oskar (en Nordmand bosat i Pattaya). Så var der ikke flere undskyldninger, lige bortset fra at træning vist må vente til efter turen.

Vi var i alt 11 helt unge atleter i aldersgruppen 40+ og vægtklassen.... Nå nu bliver det

vist for personligt, men jeg kunne se, at jeg ikke ville blive den eneste med problemer i bjergene ☺. Fredag aften kom de fleste til hotellet, så vi kunne starte kl. 08.30 lørdag morgen.

Turen lørdag var kun på 60 km, så det kan man jo godt klare selv om det er lang tid siden cyklen i Danmark blev motioneret. Det starter ned af strandpromenaden med en lille smule vind, så det var en behagelig start, men snart går det ind i landet. Den første del er ret flad, så vi holder et ret højt tempo. Jeg laver lige begynderfejlen og vælger at følges med de forreste. Det går fint til pitstoppet efter 15 km, men jeg er klar over, at jeg skal finde en anden gruppe, for de har travlt oppe foran.



- Her sidder vi i en lille fortovs restaurant og får en kølende vand inden det går løs med ca. 25 km bjergigt område. Det er først nu turen rigtig starter ☺.



Anden del starter med 9,1 km hvor det går op, op og atter op. I starten er det ikke så stejlt, men det trækker kræfter ud hele vejen. Til sidst bliver det ret stejlt, så det er ned i de lave gear og finde et tempo man kan klare (der er 35 graders varme og solen brænder). Jeg brændte det sidste power af, da jeg kunne se toppen, for bagefter kommer den dejlige nedkørsel. MEN 50 meter efter toppen kom der lige en stigning mere. Det

Undervejs på den næste stigning (på ca. 6 km) måtte jeg på det stejleste stykke helt ned i 1. gear for at holde krampes og smerter nede på et acceptabelt niveau. Det var nu jeg betalte prisen for at glemme træning. En af de hurtige måtte slippe det forreste felt. Ham slog jeg følgeskab med, så nu var vi da to der led sammen. Men ved ankomst til pitstop 2 var der kun ankommet to ryttere før mig, så jeg var lidt stolt.



- Her ses de 11 ryttere ved pitstop 2. det er mig i midten (fra begge sider ☺).

Læg mærke til den skønne natur. Den nåede vi også at nyde selv om det kunne være lidt svært når det gik for meget op.

var hårdt, for rent mentalt var jeg allerede i gang med at køre ned ☹.

Heldigvis kom der så en strækning på 7 km hvor bakkerne var ganske små og hvor jeg kunne forberede mig på de næste stigninger som efter sigende skulle være mere stejle end de første. Jeg kørte på det tidspunkt helt alene, da de hårde var foran og de "runde" var bagud. Men det gik faktisk helt godt.

Den sidste del af turen var ret fladt, så det var en let sag, men jeg havde vist ikke formået at spare på kræfterne, så krampes i benene er noget man kan cykle med ☹. Men hjem kom jeg dog. Udspændingsøvelserne blev ikke sprunget over, for jeg kunne næsten ikke gå da jeg kom til hotellet. Jeg frygtede lidt for de 50 km om søndagen.

Lørdag aften kørte vi til en fiskerestaurant

20 km syd for Pattaya og havde en hyggelig aften. Derefter tilbage på hotellet og på hovedet i seng.... Eller hva. Der var nogle af de erfarne, der påstod, at man cykler bedre efter indtagelse af alkohol, så vi måtte lige en tur i byen. "Lidt" efter midnat tog vi til hotellet til velfortjent søvn.

Søndag morgen var jeg forbavsende frisk. Det gjorde ikke ondt i benene og hovedet havde det også fint, så op på cyklen og af sted igen. Turen gik i det samme område syd øst for Pattaya og da arrangøren ikke havde fjernet buleerne i landskabet, så vidste vi hvad der ventede. Det var dog som om overskuddet var større end om lørdagen, for nu var jeg klar over hvad der ventede. Bakkerne blev taget i et lidt lavere gear, så der også var kræfter til sidst.

- Her er det Bjørn fra Norge som kæmper sig op af den stejleste stigning om søndagen. Der var heldigvis skygge, så vi kogte ikke så meget.



Lige efter denne stigning havde vi pitstop på en farm hvor de dyrkede vin. Vi fik juice fra druerne. Det smagte fint, men jeg foretrak-

ker nu udgaven hvor det er lavet til vin

Efter pitstoppet gik turen tilbage til hotellet. Et ret fladt stykke men kræfterne var også ved at være brugt. De sidste 5 km til mål havde jeg ret ondt i r.... der er ikke ret meget skumgummi i et cykel sæde.



- Det må være sådan det ser ud for Tour De France rytterne. Man kan se bjerget i det fjerne og man ved det skal forceres.

Mandag er jeg heldigvis alene på kontoret, for jeg vralter lidt og klager mig hver gang jeg skal bevæge mig

Næste tur for Viking Wheelers er i oktober, men der skal jeg uheldigvis til Danmark, så jeg er nødt til at springe over

I kan læse mere om Viking Wheelers på <http://www.hhmcycling.dk/index.html>

Med varm, øm cyklende hilsen
Svend Erik Hedevang



Klubaften / fællesudvalgsmøde

Torsdag den 27. november kl 19.30

Alle indbydes til Fællesudvalgsmøde, hvor vi medlemmer i Herning Orienteringsklub kan blive orienteret om klubbens aktiviteter.

Af aktuelle emner er: Påskeløbet 2009, evaluering af klubmesterskabet 2008, evaluering af klubaften, vinterymnastik, træningsløb i 2009, bestyrelsesarbejdet m.m.

Arrangementsudvalget vil tilbyde at arrangere fællesspisning fra kl 19.00. Vi kan lokke med lun leverposteg, ribbensteg m.m.!!

Fælles løbetræning må derfor starte tidligere end normalt, så tiden bliver rykket til kl 17.30.

Vel mødt, hilsen A/U



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

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 18/10	MTB-O	DM MTB-O	Rude Skov OK Øst Birkerød	5/10
Søndag 26/10	C-løb	Klubmesterskab	Silkeborg Nordskov Silkeborg OK	14/10
Søndag 9/11	B-løb	Supermatch, op-/nedrykning	Rold Nørreskov Rold Skov OK	26/10
Lørdag 15/11	C-løb (stafet)	Efterårsstafet	Hobro Østerskov Mariager Fjord OK	3/11
Lørdag 22/11	Motion	Griseri-løb	Brande omegn Brande Motion	??/??

Tilmeld dig via O-Service, klubbens hjemmeside eller i god tid til Bodil Schulz eller Jesper Lysgaard. Tilmeldinger efter ovennævnte datoer accepteres ikke.

Trykstuen

Lyntryk & kopiservice

Print on Demand Online-shop





Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	STARTSTED/ BEMÆRK
Lørdag 11/10	Kobskov/ Vesterskov	Silkeborg OK	Silkeborg OK's klubhus	også MTBO
Lørdag 18/10	Fejsø	Fam. J.J.Jensen + Flemming Sasser	Torstedvej V. for Ørnhøj	Start 25
Lørdag 25/10	Nørlund Nord	H.J. Vad & Kristian + Poulger Kerslund	Vej 185 S. for Iservad	Start 16
Lør+Søn 1+2/11	Vrøgum og Hvide Sande	Fam. Kenn Kristensen + Stine Søndergård + Leif Olsen		Trænings weekend
Lørdag 8/11	Intet træningsløb	(Supermatch søndag d. 9/11)		
Søndag 16/11	Ølgryde Plantage	Vestjysk OK		Fællesløb http://www.vestjyskorientering.dk/
Søndag 23/11	Stråsø Vest	Vestjysk OK		Fællesløb http://www.vestjyskorientering.dk/
Lørdag 29/11	Nørlund Syd	Lucia & Kaj + Jonna J. + Henning B.	Ikast-Brande vejen v. Voulundgårdvej	Start 15 Horsens deltager
Lørdag 06/12	Løvbakkerne	Fam. Bent Mørup + Svend Rasmussen + Flemming Jensen	Løvbakkevej	Start 2 Julehygge

AFLYST pga. klubbemesterskab d. 26/10 !

Startsted: Se detaljer på www.herning-orienteringsklub.dk ... Arrangementer ... Startsteder

Regler for træningsløb

Starttid i sommerhalvåret:

Tirsdag fra kl. 17.45-18.30.

Poster nedtages fra kl. 20.00

Starttid i vinterhalvåret:

Lørdag fra kl. 12.30-13.30.

Poster nedtages fra kl. 15.00

Banetilbud:

Begynder 2-2,5 km, let 3-3,5 km, mellem-svær 4,5-5,5 km, svær 5-6 km og 7-9 km

Man kan ikke med sikkerhed regne med

kørsel fra klubhuset, så mangler du kørelejlighed så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

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 konanter i klubhuset!

Klubaften / bankospil

Torsdag den 30. oktober kl 19

Der vil være mulighed for en kort løbetræning som allerede starter kl 17.30 + fællesspisning med brød og pålæg kl ca 18.15. Fra kl 18.30 kan der købes spilleplader og øl+vand.

Kl 19.00 starter bankospillet.

Efter bankospillet er der gratis kaffe og kage og der bliver solgt amerikansk lotteri.

Vi glæder os til at se rigtig mange denne aften.

Med venlig hilsen

Arrangementsudvalget





Træningsudvalget informerer

Selvom det endnu er fantastisk vejr ind imellem, er sommeren forbi. Det bliver nu tidligt mørkt, og vi går over til lørdagstræningsløb.

Vintergymnastikken starter tirsdag d. 21. oktober, fra kl. 18.00 – 20.00. på Højgårdsskolen i Lind. Kom og vær med; Susanne har en masse gode øvelser til alle os, der er alt for "stive" i gymnastik – lige meget om man er ung, gammel, tyk eller tynd.

Klubmesterskabet, som i år bliver afviklet over flere løb, mangler den 6. og sidste. Dette afholdes d. 26. okt. i Silkeborg Nordskov.

Kom og løb i efterårsskovens flotte farver, og vær med til at kåre årets klubmestre, lige efter løbet.

Om det er på denne måde vi skal afholde klubmesterskab næste år, skal vi derefter have evalueret.

Bemærk: På grund af ovenstående er træningsløbet d. 25. okt. aflyst !.

Vi skal i TRU til at tænke på næste års træningsløbsplan, så hvis du har særlige ønsker, ang. skov eller tidspunkter, hvor du allerhelst vil lave træningsløb, så ring, eller send mig en e-mail (ssn@mail.tele.dk) med dette.

Er der nogen der er 2 eller 3 banelægger, der gerne vil være 1 eller 2 banelægger, må de også meget gerne kontakte mig.

Venlig hilsen TRU / Søren.

runners corner

VIBORG • HERNING



Nyt og gammelt til 50 års jubilæumsløb i Bjørslev

Klubbens faste banelægger til jubilæumsløb hedder Egon Mathiasen. Sådan var det til Uldjydernes 25 års jubilæum i 1983, og sådan var det til Herning Orienteringsklubs 50 års jubilæum i år.

Det viste sig, at ”erfaren mand er god at gæste”. Egon havde fremstillet et Bjørslev-kort med en blanding af nyt og gammelt. Jubilæumskortet var sammensat af et kort fremstillet i 1972 i målestok 1:20.000 tegnet af Rajmond Simonsen. Et nyere luftfoto tilsat COWI kurver. En knivspids nyere kort i 1:10.000 og endelig et område hvor det alene var ”fagre ny verden” i form af laserkurver fra COWI.

Denne cocktail var det bestemt muligt at orientere efter. Detaljerne på et 1:20.000

29. oktober, Jubilæumsløb, D

Arrangør: Uldjyderne, Herning.
Oplysninger: G.I. Kort 1:25.000 Hogild-
gård (andre kort ikke tilladt).
1. start: 13.00.

Mødested: Årnborg skole, afm. fra A 18,
ca. 5 km til S.

Baner: D21A 6,9 km svær, D21B 5,4 km
mellemsvær, D21C 3,7 km let, D17-20
5,4 km mellemsvær, D15-16 5,4 km mel-
lemsvær, D-14 3,7 km let, beg. -16 3 km,
beg. 17- 5 km.

H21A 12,2 km svær, H21B 8,8 km svær,
H21C 6,7 km mellemsvær, H17-20 8,8
km svær, H15-16 5,4 km mellemsvær,
H-14 3,7 km let, H35 8,8 km svær, H43
6,9 km svær.

Startafgift: -16 + beg.: kr. 15, 17-20: kr.
20, øvrige: kr. 25.

Tilmelding Klubvis: 25. oktober.

Efteranmeldelse: Ingen.

Bemærk: På løbsdagen åbent hus i HGF-
hytten, Jyndeved, 9-12 i anledning af
klubbens 25-års-jubilæum.

*- Jubilæumsløbet i
anledning af 25-års
jubilæet i 1983,
blev omtalt i o-
posten 8/1983.*

kort fra 1972 er dog ikke placeret helt så
nøjagtig som på nutidens 1:10.000 kort.
”Dengang blev stort set alle afstande skridtet
ud”, fortalte korttegnen Rajmond Simonsen,
der sad og hyggede sig i det dejlig solskinsvejr
sammen med målpersonalet. Han fortalte
også, at det var et stort arbejde, der tog lang
tid.

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



Jubilæumskortet var bygget op, så deltagerne startede på 1:20.000 kortet. Bedst som der var kortkontakt, og afstanden ”1 cm er 200 meter” sad i baghovedet, skiftede banen til luftfoto og 1:10.000. Jeg ved ikke hvordan de andre løbere klarede denne overgang, men på vej til post tre læste jeg mig ind kort før post 4.

Laserkurver

Snart var banen skiftet til hvidt papir med laserkurver. Ikke alt nyt er godt, men laserkurver er bestemt et fremskridt. Laserkurverne er helt nøjagtige og viser højdeforskellene, præcis som de er i terrænet. På jubilæumskortet gjaldt det om at forenkle. Væk med de små krumninger på kurverne og lige i posten. Det er laserkurver vi fremover benytter i vores korttegning. Kunsten for korttegneren bliver at omsætte de nøjagtige kurver, til det løberen ser i terrænet.

Post 18

Jubilæumsløb skal ikke være for lette. Det ved Egon Mathiasen godt. Løberne ved det sikkert også.

De ved blot ikke, hvornår de rammer ”dagens sværeste post”. For mig og mange

andre var det post 18 (se kortet på de næste sider), der drillede. Bortset fra det med post 3 og en ”skævert” ved post 11 var det gået i fuld galop. Eller måske nærmere rask trav. Godt så! Jeg løb det meste af tiden. Kendere af Bjørsløv ved, at underbunden visse steder kan være for en orienteringsløber, hvad brostenene er for en cykelrytter i Paris-Roubaix. Det Søren Søgaard kalder ”noget skrammel”.

Post 18 så jo meget let ud. Fra post 17 med den store vej ned til knækket. Små hundrede meter længere og så en kompaskurs lige i posten. Jeg havde allerede emitbriken fremme. Ingen post. Detaljerne på et 1:20.000 kort er jo ikke placeret helt nøjagtig. Lidt stædighed og en smule held gjorde, at jeg bingoeede i posten et kvarter senere.

I mål ventede jubilæumsudvalget med en gammel dansk. De har den rette forståelse af, hvad væske i mål betyder.

Tak til jubilæumsudvalget og til Egon Mathiasen. Nyt og gammelt gik op i en højere enhed, den lørdag hvor Herning Orienteringsklub fejrede 50 års jubilæum.

Ole Andersen

Bjoerslev Jubel. 1:10000/20000 2,5 meter

udarbejdet 2008
Egon Mathiasen





- Jubilæumskortet 2008 fremstillet af Egon Mathiasen. På kortet er den lange bane på ca. 8 km. indtegnet.

Firma Multi Motion 2008 på Fyn

Lørdag d. 6/9-08 var der Firma multi motion på Fyn. Herning orienteringsklub stillede med 4 hold á 3 mand, så vi var da rimeligt repræsenteret. Mit hold var superholdet "Team Hjulben" med nr. 75, den bestod af Torben, Jørgen og mig, og vi stillede op i 55km klassen, (40km cykling, 10km løb, 1,5km kano og så lige et par km til lidt forskelligt.).



Det var første gang for os alle tre, at skulle medvirke i et adventure race, så vi vidste ikke helt hvad vi skulle forvente, så vores hovedmål var bare at gennemføre, dog uden at blive placeret i den dårlige ende.

Til start skulle der lige løses en lille opgave for at skille grupperne lidt fra hinanden. Opgaven bestod i at få nogle kugler over i et bæger ved hjælp af en gummislange og et par bambus pinde. Jeg havde stået og luret lidt ad 90km holdene var igennem den, så det gik rimeligt hurtigt for os at klare denne opgave, og så var det ellers bare med at komme i gang.

De efterfølgende opgaver var hovedsageligt skiftevis cykling og løb. Ved flere af cykel-turene, cyklede man ud til forskellige opgaver som skulle løses. Nogle af opgaverne var fx:

En tur i svømmebadet, hvor der skulle svømmes over nogle forhindringer og dykkes igennem nogle ringe under vandet, hvor efter der var en spand der skulle fyldes med luft så den flød op til overfladen. Jeg var så heldig, at Jørgen og Torben var så ivrige vandhunde, at de faktisk var hoppet i badetøjet før jeg fik set mig om, så jeg tog den vigtige rolle som pumpe-føre da spanden skulle fyldes med luft. Hvis man skulle dømme ud fra hvordan Jørgen og Torben så ud, så ville jeg dømme at vandet nok var temmeligt koldt ... godt det ikke var mig ... hehe.

Andre opgaver bestod i at man skulle løbe rundt på en forhindringsbane i en af de dersens gule sumo-dragter, samtidig med at man skulle have et bildæk under armen, det var faktisk en del hårdere end jeg havde regnet med.



Andre steder skulle man ro ud i kajak og score mål med en bold i et net der var ude midt i en sø.

- Skulle igennem en lille MTB-forhindringsbane, hvor det næsten var nemmest bare at tage cyklen på nakken og så løbe, for der var flere steder hvor der var placeret pinde, så man alligevel skulle løfte den over, og ellers var der alt for mange humper, huller og andet besværligt.

- Ro i en kano, hvor de 2 der skulle padle, skulle have bind for øjnene, og den sidste skulle så navigere og få dem til at padle rigtigt, så kanoen kom hen til nogle poster hvor der skulle indsamles nogle ord. Bag efter skulle man så finde et fælles ord der passede foran dem alle.

Eller man skulle stå på nogle plast dunke der var snøret sammen, mens man blev trukket ud midt på en sø, hvor man skulle ringe med en klokke, og så tilbage igen, endnu engang gik Torben hen og blev lidt våd, for han kunne selvfølgelig ikke holde balancen, selv om han holdte fast i et reb samtidig. Men meget sjovt at se ham kæmpe så meget med balancen, for alligevel at blive våd, sikke spildte kræfter.

Generelt gik både cykelturene og løbeturene rigtig godt, og vi prøvede at holde et godt tempo det meste af vejen. Desværre gik Jørgen hen og fik problemer med kramper i lårene, når vi cyklede op af bakke, så det satte naturligvis tempoet en anelse ned, så han kunne være med igen. Det var nok lidt et resultat af at vi alle 3 først havde købt MTB-cykler kun få måneder forinden, og måske ikke havde fået trænet alle de nye muskelgrupper nok igennem, før en tur af denne længde.

Alt i alt en rigtig super god dag, med masser af motion og udfordringer. Vi sluttede løbet efter 6t 49min 52sek, det rakte kun til en 20. plads ud af de 56 hold der stillede op i 55km klassen.

Helt klart et arrangement vi vil med til igen til næste år, og hvis top 5 tiderne bliver nogenlunde de samme til næste år, så satser jeg da på det er der vi vil ligge til den tid, hvis alt går vel ..

Og så skal det da lige nævnes at det jo var hold fra Herning orienteringsklub, der både vandt 55km og 30km klasserne. Super godt gået.

/Søren Faurby

Klubtur 2008

SÅ ER DET NU!

Løst og fast fra banelægger og arrangementudvalg

Årets klubtur går denne gang til Nymindegab. Fra fredag den 31. oktober til 2. november 2008.

Klubturen er for alle medlemmer og deres familier. Vores mål med turen skal være sammenhold, fællesskab og festligt samvær.

Vi skal bo på Vestborg, Vesterhavsvej 260, 6830 Nørre Nebel i Nymindegab. Vestborg er en spejderhytte, der kan rumme op til 44 personer. Så deltagelse bliver efter først til mølle princippet. Lokaliteterne kan ses på hjemmesiden: www.vestborg.dk

Har du ikke mulighed for at deltage hele weekenden, så meld dig alligevel til det du kan nå at være med til.

Da ikke alt er på plads i skrivende stund, vil det være en god ide, at følge med på hjemmesiden. Her vil bl.a. løbende blive oplyst, hvor mange pladser der er tilbage, hvor meget turen koster, hvordan vi skal bo o.s.v.

Angående prisen så afhænger det af deltagertallet, overnatning bliver ca. 75-100

kr. morgenmad + frokost i 2 dage ca. 100 kr. festmenu ca. 180 kr. Børn betaler 50 % af den samlede pris.

Angående forplejningen så skal de løbere der kommer fredag have madpakke med. Alle medtager sengelinned + håndklæder m.m.

Arrangementsudvalget vil sørge for indkøb af mad + drikkevarer til weekenden og arbejdsopgaverne fordeles blandt deltagerne.

Vi håber, at du har lyst til at deltage i dette arrangement, og at du kan overtale familien til at tage med.

De bedste o-hilsner fra banelæggerne og arrangementsudvalget.

HUSK

Tilmelding til Anni Jensen senest mandag d. 20. oktober enten via e-mail eller på tlf.:

jjjensen@dadlnet.dk / 97 12 42 14



Klubtur 2008

Program

Fredag: Ankomst Vestborg fredag den 31. okt. Kl. 15.00. Fælles aftensmad og herefter er der tilbud om et aften løb i Nymindégab. Senere aftenhygge for alle. Badeland SeaWest kan benyttes om eftermiddagen.

Lørdag: Da turen gerne skal være for alle, vil der lørdag den 1. nov. være flere tilbud. Der er bl.a. mulighed for at løbe orienteringsløb i Vrøgum om eftermiddagen fra kl.12.30. Der vil være alle de tilbud om løb, som vi plejer at have, samt mulighed for at løbe en 10 km bane. Så alle i familien kan komme ud at løbe eller gå en tur i skoven. Eller man kan vælge at tage en gratis tur til SeaWest.(badeland) SeaWest kan benyttes alle 3 dage. Madpakken smører vi sammen inden afgang. Om aftenen vil der være en god middag og musik efter eget valg.

Søndag: Søndag pakker vi sammen efter morgenmaden, således at vi kan være klar i Hvide Sande til klassisk O-løb kl. 13.00. Eller i SeaWest badeland. Der vil være præmier alle 3 dage for gode præstationer i skoven.

Medlemskartoteket september 2008

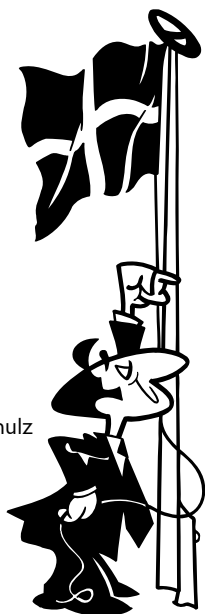
Antal medlemmer

146

(Ingen ændringer siden sidste klubblad)

Vi siger tillykke til

16/10	Erna Mathiasen
19/10	Ditte Gottlieb
20/10	Anne Kuhlmann
24/10	Marit Lund
25/10	Anne Rose Aagaard
28/10	Mathias Søby Andersen
29/10	Nanny Thalund
29/10	Erik Michaelsen
30/10	Elin Lyngsø
04/11	Leif Rønn Olsen
06/11	Jesper Hedevang
17/11	Birgit Jørgensen
22/11	Kaj Kaspersen
24/11	Lucia Aagaard
27/11	Henning Larsen
29/11	Torben Isen
30/11	Peter Schou
03/12	Kim B. Schmidt
08/12	Søren Lysgaard Schulz
10/12	Flemming Sasser
13/12	Ole B. Andersen
15/12	Knud Erik Klode
15/12	Jenny Kristensen
17/12	Svend Rasmussen



Generel information

Deadline for KompasPosten 2008

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

Indlæg bedes sendt til:

Kim Hyldgaard på ah@homegraphic.dk

Hvis indlægget indeholder billedmateriale / illustrationer, bedes originalerne sendt separat i tillæg til indlægget.

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

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvist 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.

Kontingent - årligt

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

Løbetræning

Mandag	kl. 17.00	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	orienteringsløb i skoven (fra 1/4 2009)
Tirsdag	kl. 18.30	gymnastik (fra 24/9 til ca. 1/3)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (indtil 31/3 2009)

Information

Referater af bestyrelses- og udvalgsmøder mm, kan ses på klubbens hjemmeside:
www.herning-orienteringsklub.dk

Handelsbanken



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Anni Jensen, Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Mie Madsen, Birgit Jørgensen

Klubhusudvalg

Henning Bendtsen, Mogens Andersen, Aage Knudsen, Arne Lock, Kristian K. Pedersen, Rudolf Thalund, Jens Vestergaard og Erik Michaelsen (udlejning)

Kortudvalg

Frede Rasmussen, Lucia Aagaard, Egon Mathiasen, Flemming Sasser og Thomas Lindschouw

Kommunikationsudvalg

Ole Andersen, Jens-Jørgen Lyngaa, Karsten Kristiansen, Kaj Kaspersen, Kim Hyldgaard

Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen, Andreas Skov, Leif Olsen, Ole Jacobsen

Ungdomsudvalg

-

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen

Salg af klubbetøj

Paradedragt: Blå, grøn og hvid m/frotté for	540 kr.
O-bluse m/lange ærmer: Blå, grøn og hvid	200 kr.
O-bluse m/korte ærmer og net-ryg: Blå, grøn og hvid	200 kr.
O-bluse m/korte ærmer og lynlås, kropsnær model: Blå, grøn og hvid	275 kr.
O-bukser: Klar blå	150 kr.
Brændnælde o-bukser: Klar blå	160 kr.
Tights o-bukser: Klar blå	160 kr.

Du kan bestille tøjet hos Helga Søby
– enten pr. mail: olebek@mail.tele.dk eller pr. tlf.: 97 13 73 90



KompasPosten
Geffionsvej 51
7480 Vildbjerg



Returneres ved varig adresseændring

Indholdsfortegnelse

Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Fælles bustur til divisionsmatch	5
Tanker om vores B-løb i Løvbakkerne 28.09	6
Referat fra bestyrelsesmødet 18.08.2008	8
Viking Wheelers in action	10
Klubaften / fællesudvalgsmøde	13
Åbne løb	14
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	15
Regler for træningsløb	16
Klubaften / bankospil	16
Træningsudvalget informerer	17
Nyt og gammelt til 50 års jubilæumsløb i Bjørslev	18
Firma Multi Motion 2008 på Fyn	22
Klubtur 2008	24
Medlemskartoteket september 2008	25
Generel information	26
Klubbens udvalg	27
Salg af klubbetøj	27



- D45 stafet fik DM-sølv på Rømø