

KompasPosten

Nr. 5 – August 2009



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

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

Næstformand

Ubesat

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
Gefionsvej 51, 7480 Vildbjerg

Forretningsudvalg

Jens Jørgen Jensen, 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

Ubesat

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

Ubesat

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: 'Skud' fra det ugentlige træningsløb; her er det fra Birkebæk d. 4. august. (Foto: Lund/Hindkjær)



Formandens

Sommeren er over os...

Sommerferie O-løbene trækker hvert år flere deltagere, og der bliver stadig flere arrangementer at vælge imellem. Blandt de udenlandske arrangementer står valget mellem de nordiske terræner, hvor O-Ringen i Sverige trækker rigtig mange deltagere, og sydens sol, hvor der er mange mindre arrangementer at vælge imellem. Fælles er det sociale islæt med O-Camping, fællesspisning, udflugter, væddemål, mm. Man kan udmærket hygge sig, selv om man ikke deltager i løbene.

I år har Herning OK været repræsenteret ved de traditionelle danske todages løb Vestjysk to-dages, Viking dysten og Skawdysten. Der har været ca. 20 til O-Ringen – se stemningen fra stævnet på side 19.

Anni bryder sig ikke om myg og mudder, så vores familie havde derfor valgt Onlinie Cup i Slovenien. Det er et 5-dages arrangement ligesom O-Ringen. Fra Herning OK var der 11 deltagere. Løbene foregik i karstlandskaftet vest for Ljubljana. Området er utroligt

detaljeret og udfordrende rent o-teknisk.

På kortet er der intet blåt, og derfor findes der hverken mudder eller myg. Der falder 3 gange så megen nedbør som i Danmark, men alt vandet forsvinder ned i undergrunden og efterlader tusindvis af lavninger, som til forveksling ligner hinanden. Man kunne snildt få en time til at gå med en 3 km bane.

Slovenien er et utroligt hyggeligt og fredeligt land, hvor det ikke kan svare sig at investere i en cykellås.

En aften mødtes vi alle på en restaurant i den charmerende hovedstad Ljubljana (på størrelse med Århus). Kl. 23 var temperaturen faldet til 27 grader, og det kunne lade sig gøre at spise en isdessert, inden den smeltede.

Den egentlige beretning må i vente med til næste nummer af KompasPosten, ovenstående er blot en lille appetitvækker...

Vi venter også spændt på beretningen fra O-Ringen; forhåbentligt får vi 'guld-kornene' serveret i næste nummer af KompasPosten....?. Mon Jesper igen skal have en traktor

Handelsbanken

for at trække campingvognen fri af mudderet?

Næste år bliver der endnu flere SOS-løb (Sociale Orienterings Sommerferie-løb) at vælge imellem. F.eks. Sydvestjysk 5 dages den 10.-14. august, som er et publikumsarrangement i forbindelse med europamesterskab for skovfolk i orientering; – Eller publikums løbene i forbindelse med JWOC (junior verdensmesterskabet) i Nordjylland 3.-11. juli.

Efter at jeg har fået formandskasketten trukket ned om ørerne, er det rigtig gået op for mig, hvor velfungerende klubbens mange aktiviteter kører.

F.eks. udgør Sørensen træningsudvalg en velsmurt maskine, som hver uge forsyner os med et træningsløb. Det er der også rigtig

mange af klubbens medlemmer, som benytter sig af. Måske kunne vi blive endnu flere, hvis vi tilsatte nogle SOS-løbs ingredienser....:

- ☑ Kagebagning på tur?
- ☑ En lille kiosk?
- ☑ Husly, især i vinter perioden?
– VM-teltene er hurtige at sætte op, lyse og rummelige.

☑ Resultatlisters?

☑ MTB-bane?

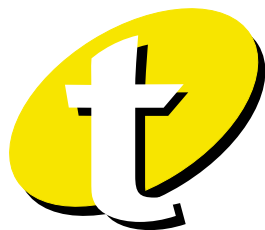
☑ Andre gode ideer???

Fortsat god sommer

Jens Jørgen Jensen

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 • www.trykstuen.dk



VM – Det var fedt!

Den smukke danske natur susede af sted uden for vinduet; men mine tanker var et helt andet sted henne, for den uge jeg havde set frem til længe, og havde drømt om at deltage i endnu længere, var endelig oprundet. Det kriblede allerede helt ubeskriveligt meget i benene. – De var åbenbart lige så klare til at komme i gang som jeg var...



Jeg var dog også lidt nervøs og meget spændt på, hvad den kommende uge ville byde på. Det var i sig selv selvfølgelig bare 4 løb som alle andre, men denne gang var der også alt det andet – en masse ukendte faktorer – som jeg aldrig havde prøvet før.

Det kunne dog på ingen måde overskygge følelsen af glæde, ved det jeg skulle foretage mig den kommende uge.

Men...: VM er altså bare noget helt specielt!

Følelsen ved at køre i landsholdsdragten er fuldstændig ubeskrivelig og helt enestående. Når du står i startboksen, er du soldaten, der står bevæbnet med din mountainbike og din kortholder klar til at få kort og betræde slagmarken, så du kan forsvare dit lands stolthed mod de andre nationer.

Nu hvor jeg sidder og tænker tilbage på VM MTB-O, kan jeg godt se ting, jeg skulle have gjort anderledes; steder hvor det ikke lykkes at kombinere hovedet med benene, unødvendige bom, som kunne være undgået.

Alt dette ændrer dog intet ved den store oplevelse, det har været at deltage i et VM.

Om end resultaterne og mine løb langt fra var, hvad jeg havde håbet og måske også havde forventet, har det blot givet mig yderligere blod på tanden og lyst til mere.

Game't var hårdere, og modstanderne var bedre end jeg havde forestillet mig.

Jeg fik dog samtidig vist mig selv, at jeg kan være med hvor det sjove sker. Selvom resultaterne ikke afspejler dette.

Det kræver dog især, at jeg skal til at arbejde med bom-teknik og mental træning. Men som sagt, har jeg helt sikkert mod på mere

MTB-O, og derfor er fokus også allerede så småt rettet mod næste år, hvor målet igen er at kvalificere mig til junior VM og gøre det bedre end i år.

Målet for resten af 2009 er primært at udvikle mig o-teknisk såvel som fysisk og ikke mindst mentalt. Dog ville et par gode løb til DM og de resterende afdelinger af Friluftsland Cup absolut heller ikke gøre noget.

Min efterårssæson vil også komme til at stå i fod-o's tegn, hvor jeg også håber på at bl.a. kunne løbe nogle gode DM'er

En anden ting, jeg håber, at der kommer til at ske i løbet af efteråret, er at det vil lykkedes for klubben få startet et MTB-O udvalg, således at der kan blive tilbudt en MTB-O bane til en stor del af træningsløbene (I de skove der er egnet), som kan indgå på lige fod med de almindelige o-baner. Det ville give muligheder både for dem der satser på/har lyst til MTB-O, men også for de som f.eks. er løbeskadet, der i så fald vil få mulighed for at holde det o-tekniske ved lige på cyklen.

Det vil muligvis også kunne tiltrække MTB-O ryttere fra andre klubber til vores træningsløb. MTB-O kunne også være en måde at rekruttere nye medlemmer til klubben.

Grundlaget for det er i hvert fald til stede i Herning og omegn.

Det kunne ske ved at lave et løb i bynært område, hvor det annonceredes og indbydelse blev sendt ud til Herning MTB klub, cykelklubber, triatlonklubber og andre som kunne finde det interessant.

Det skulle samtidig være et løb, hvor alle kunne komme og prøve – inklusiv Hr. og Fru. Jensen på deres helt almindelige hverdagscykel.

Dette er dog blot mine personlige idéer til, hvad vi kan gøre for at fremme både MTB-O specifikt og også klubben generelt.

Jeg håber på, at det vil kunne sætte gang i udviklingen af MTB-O i Herning. Jeg håber også på, at så mange som muligt vil bidrage med deres personlige idéer til, hvordan vi kan fremme sporten og få sat gang i etablering af et MTB-O udvalg i Herning OK

Christian Pedersen

P.S.: Jeg synes lige det skal nævnes at Ole Andersen kørte 2 flotte 13. pladser hjem i H50 til EM, som foregik i forbindelse med junior VM.



Divisionsmatch i Stenbjerg plantage

Den 6. september er der divisionsmatch i Stenbjerg plantage oppe ved Nørre Vorupør.

Arrangementsudvalget arbejder på at få en bus og en buschauffør.

Der er 114 km og derfor vil

bussen køre fra klubhuset søndag morgen kl 7.30.

Som sædvanlig vil der blive serveret friske rundstykker og kaffe/te !

Skriv jer på til bussen under O-service.

Med sommerhilsen
Arrangementsudvalget



Fra redaktøren...

Stor tak for indlæg og billeder, der på magisk vis bliver ved med at dumpe ind i min 'inbox' ved hver deadline. Det er super lækkert at mærke interesse og velvillighed ift. bladet.

Nogen kunne måske undre sig over hvorfor man ikke har set mig til et eneste o-løb i dette år. Det skyldes, at jeg kom til skade i slutningen af februar, hvor jeg forvred mit knæ (forsøgte mig med amerikansk fodbold for første og sidste gang). Skaden er dog nu blevet identificeret som et ødelagt korsbånd i stedet, og jeg skal i den forbindelse gennemgå en operation sidst i August. Dette medfører så yderligere pause frem til (i hvert fald) begyndelsen af 2010.

Udover operationen og den efterfølgende genoptræning er jeg i de næste 7-12

måneder blevet bedt om at tilbringe meget tid ved vores (Ericsson's) udviklings afdeling i San José (Silicon Valley – Californien). I gennemsnit 2 uger pr. 5 kalender uger.

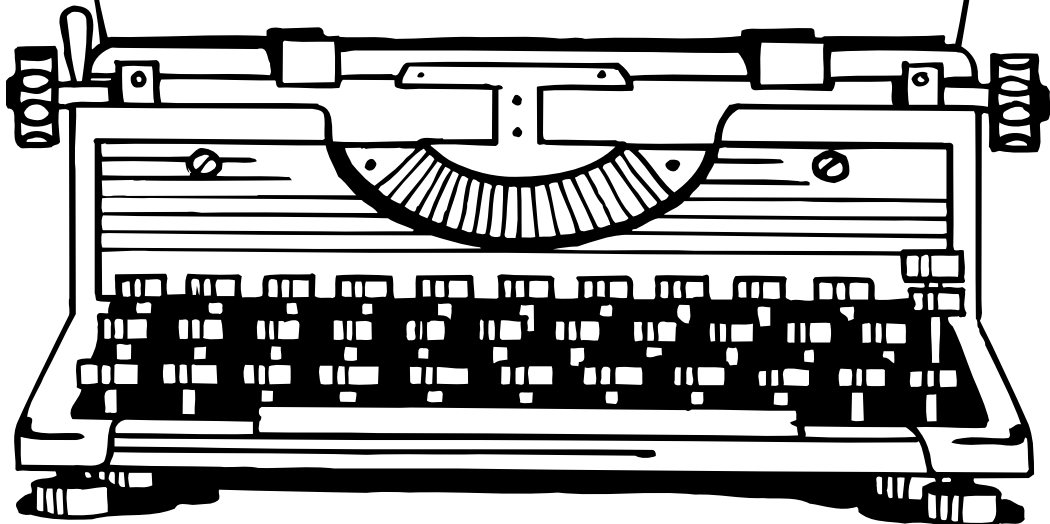
Jeg vil dog stadig varetage redaktør funktionen - hvis det bliver helt svært at få det til at hænge sammen for et enkelt nummer, håber jeg på lidt støtte fra min yndige assistent, Ann... ☺
Jeg håber i den forbindelse på lidt forståelse hvis det skulle forekomme, at en dato skrider, eller hvis jeg ikke svarer hurtigt på jeres e-mails.

– I samme forbindelse har jeg et træningsløb d. 8. September, som jeg gerne vil 'sælge'...

☺

Med venlige hilsener

Kim Hyldgaard / ah@homegraphic.dk





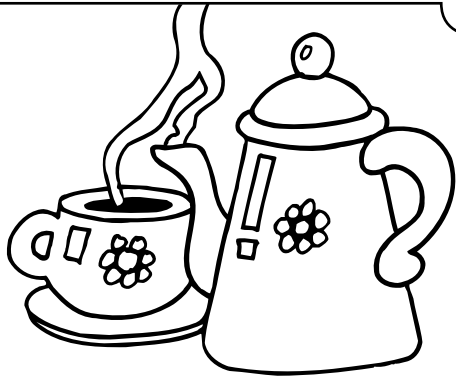
Klubaften

Torsdag den 24. september

Så starter vi igen med tilbud om hyggeligt samvær efter torsdagstræningen.

Vi foreslår erfaringsudveksling med GPS-ur + evt. en rask Airhockey- tuning i mødelokalet på 1. sal.

Der vil blive serveret kaffe og kage til de fremmødte og alle er velkomne!
For dem der ikke løber er mødetiden ca. 19.30.



Mange sommerhilsner
Arrangementsudvalget

runners corner

VIBORG • HERNING



Aktivitetskalender – åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 16/8	B-løb	Divisionsmatch (3. + 4. division)	Rosenvold Horsens OK	2/8
Lørdag 29/8	A-løb	DM Mellem	Gødding skov OK Gorm / Kolding OK	9/8
Søndag 30/8	C-løb	Midgårdsormen	Frederikshåb øst Kolding OK / OK Gorm	16/8
Søndag 6/9	B-løb	Divisionsmatch (2. division)	Stenbjerg Plantage Nordvest OK	25/8
Lørdag 12/9	A-løb	DM Stafet (+ put/run for indiv. løbere)	Velling-Snabegård Aarhus 1900 Orientering	23/8 (4/9)
Lørdag 13/9	A-løb	DM Lang	Linå Vesterskov OK PAN	23/8
Søndag 20/9	A-løb	Kimbrerdysten 2009 Divisionsmatch (1. div.)	Uhrehøjre/Myrhøj St. Binderup OK	6/9
Søndag 27/9	B-løb	Oprykningsmatch (2./3. og 3./4. division)	Blokhush ??	??/??
Søndag 4/10	B-løb	Oprykningsmatch (1./2. division)	Vindum Viborg OK	25/9

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



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	STARTSTED/ BEMÆRK
Tirsdag 11/8	Hørbylunde syd	Andreas/Søren + J. P. + + Erik Thomsen	Sepstrupvej/ Bødskovvej	Start 20 Silkeborg er med
Tirsdag 18/8	Momhøj	Fam. Kenn Kristensen	Vorgodvej/ Fjelservangvej	Start 27
Tirsdag 25/8	Nørlund syd	Ole Andersen + Helga + Tove & Erik	Klinkhøjvej/ Voulundgårdvej	Start 15
Tirsdag 1/9	Kjærgaardsmølle	Birgitte Nielsen og Thomas Laursen (Vestjysk OK)	http://www.vestjyskoriering.dk (se under 'Kalender')	
Tirsdag 8/9	Hørbylunde nord	?? + Henning Larsen + ??	Silkeborgvej/ Kaj Munks vej	Start 19 Silkeborg er med
Tirsdag 15/9	Velling	J.O.Krogh + Søren Faurby + Inger & Aage	Herningvej, 2 km øst for Ringkøbing	Start 23
Lørdag 26/9	Jeanette/Thyra	Egon & Erna + Erik Dag	Vorgodvej/ Fjelstrupvej	Start 8
Lørdag 10/10	Nordskoven + MTB-O	Ebbe Snerling + Poul Erik Lejsgaard (Silkeborg OK)	Silkeborg OK's klubhus http://www.silkeborg-ok.dk (se under 'Træningsløbsplan')	
Søndag 18/10	Ølgryde Plantage	Ulrik Kirkegaard, Christian Holm og Kenneth Albertsen (Vestjysk OK)	http://www.vestjyskoriering.dk (se under 'Kalender')	

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

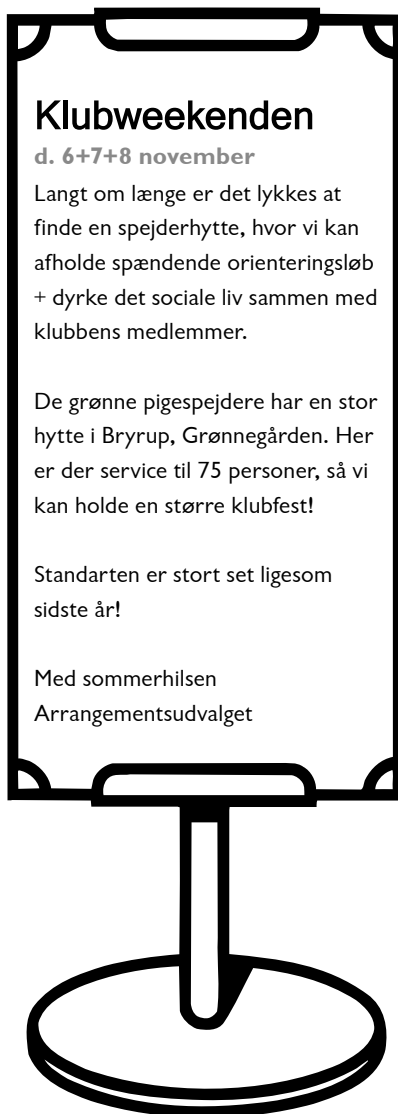
Man kan ikke med sikkerhed regne med kørsel fra klubhuset, så mangler du kørelighed så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

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 kontanter i klubhuset!





Aktivitetskalender – åbne løb (MTB-O og nat)

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Onsdag 2/9	C-løb	NJM-nat 1. etape	Uggerby Klitplantage OK Vendelboerne	23/8
Onsdag 9/9	C-løb	NJM-nat 2. etape	Hobro Østerskov ??	??/??
Onsdag 16/9	C-løb	NJM-nat 3. etape	?? ??	??/??
Onsdag 23/9	C-løb	Klub nat 2009	Vesterris St. Binderup OK	13/9
Onsdag 7/10	C-løb	Natteravn 1	Skive Plantage Skive AMOK (??)	??/??
Lørdag 10/10	MTB-O	DM MTB-O	Blaabjerg ??	??/??
Søndag 11/10	MTB-O	FM MTB-O stafet	Marbæk ??	??/??
Onsdag 14/10	C-løb	Natteravn 2	Stendal/Ulvedal Plantage Karup OK (??)	??/??
Onsdag 21/10	C-løb	Natteravn 3	Finderup Viborg OK (??)	??/??

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

Træningsudvalget informerer

Efter en sommerferie med en del løb, og mange dejlige oplevelser, er det igen hyggeligt at komme i klubhuset, til torsdagstræning og høre om klubkammeraternes ferieoplevelser.

Nu står der DM mellem, - stafet, - og lang på programmet. – Lad os håbe, at vi igen kan hive et par medaljer hjem til klubben!

Vi skal igen til Divisionsmatch. Denne gang den 6. september i Stenbjerg Plantage. Der er et godt stykke vej, så vi kører igen i bus fra klubhuset.

Husk tilmelding i god tid – senest den 25. august – så vi kan få dannet et hold med alle klasser repræsenteret.

Husk samtidig at tilmelde dig Supermatchen den 4. oktober i Vindum. Allerseneste tilmelding er den 25. september.

Det er af den allerstørste betydning, at alle klubbens løbere tilmelder sig disse 2 løb for at vi kan beholde en plads i 2. division...

– Er du i øvrigt til fantastiske naturoplevelser krydret med O-løb i gode venners lag...!?!?
(Hvilket næsten må være en selvfølge, når du har læst her til... ☺)

...Så må du ikke snyde dig selv for Ronnie og Co.'s efterårstur til Göteborg den 16. til 18. oktober. Se opslaget på næste side eller spørg undertegnede for mere information.

Senere på året (den 6. til 8. november) påregner vi igen at afholde en klub-weekend, med masser af hygge, klubmesterskaber og en fantastisk klubfest.

Venlig O-hilsen

TRU / Søren

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



INDBYDELSE TIL 2009 revideret 260509 LA GRRRAANDE REPRISE

(Fredag 16/10 til Søndag 18/10)

SVERIGESSAMLING I REPRISE ARRANGERET AF RONNIE MCGRIL OG CARL MALLING
Efter behageligt samråd med Nordkredsens Venner er datoen besluttet som ovenstående.
Efter ligeledes behageligt samråd med Nordkredsens Venner kan evt. tilskud til færgebilletten eller turen som sådan søges på klubbasis hos Nordkredsens Venner.

PRØV GÖTEBORGS VELTRIMMEDE PARKER med god blød bund
Samt ikke mindst de lune og EFFEKTIVE SPORVOGNE

OPLEV Carl Mallings uovertrufne handikapsystem

NYD en sæsonafslutningssamling af o-teknisk karakter og spændende udfordringer ud over det sædvanlige.

Vi tilbyder:

Fredag: Natpatruljen og Heik Patuljen.

Lørdag: Laaaaang Patulje.

Om aftenen: Hygge, Oplevelser, O-teknisk gennemgang.

Søndag: Stafet Patuljen

Overnatning, Mad, Drikke og Sporvognskort er inkluderet.....

Bemærk: Færgen er ikke inkluderet og bliver ikke organiseret !

Hvis det er noget for dig eller din klub tilmelder du/I jer simpelthen hos Ronnie, se nedenstående. Mødestedet er Stenaterminalen i GTB. Starttid er ved færgens ankomst ca. kl. 17.30 (i skrivende stund)

Hvis du skal på HEIK så marker HEIK udfor dit navn på tilmeldingen !

Pris for hele stævnet er 725 kr. pr. person, unge t/m 17 år: 475 kr.

Området omkring Göteborg er et skønt naturområde med islæt af små fjeld og rene søer. Derudover er det svenske efterår et orgie i farvepragt.

– LÆN DIG KORT SAGT TILBAGE OG NYD LIVET !

Tilmelding / betaling via klubben til netbank: 5032 1057 353

Ronnie McGrail Mobil 31220447 E-mail: r.mcgrail@hotmail.com

Tilnærmelsesvis oplysninger om stævnet kan opnås hos en af de mange tidligere års deltagere eller direkte hos Ronnie og Carl ude på et eller andet løb. **Seneste tilmelding til ovennævnte takst er: Tirsdag 15. september.**

VI SES BLANDT SPORVOGNE, KLIPPER OG MOSER

O-hilsen. Ronnie og Carl.

Generel information

Deadline for KompasPosten 2009

- ☑ 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:

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.

Information

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

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 klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr.

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. 18.00	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)

Handelsbanken



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

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

Klubhusudvalg

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

Kortudvalg

Jens Ole Krogh, Frede Rasmussen, Lucia Aagaard, Egon Mathiasen, Flemming Sasser og Thomas Lindschouw.

Kommunikationsudvalg

Ole Andersen, Karsten Kristiansen, Kaj Kaspersen og Kim Hyldgaard.

Træningsudvalg

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

Ungdomsudvalg

-

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen

Salg af klubbetøj

Paradedragt: Blå, grøn og hvid m/frotté for	100 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. e-mail: hsoeby@gmail.com eller pr. tlf.: 97 13 73 90



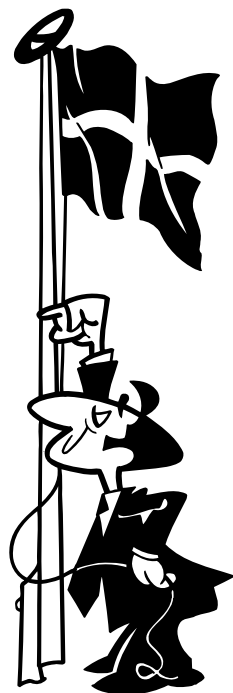
Medlemskartoteket juli 2009

Antal medlemmer:

134

Vi siger velkommen til

Louise Kolind
c/o Søren Ingemann Christensen
Mylius Erichsens Vej 4
7400 Herning



Vi siger tillykke til

16/08	Cecilie Skov Johansen
20/08	Egon Mathiasen
21/08	Rita Mørup
21/08	Henning Bendtsen
22/08	Mildred Hansen
26/08	Marie Lykkegaard
30/08	Anne Grethe Dalsgård
02/09	Jens Ole Krogh
08/09	Bjørn Hansen
13/09	Arne Lock
15/09	Kristian K. Pedersen
22/09	Line Schou
25/09	Jesper Knudsen
06/10	Lars Klode
09/10	John Krarup Nielsen
10/10	Gitte Isen
12/10	Torben Hansen
13/10	Karsten Kristiansen
13/10	Annesofie Mørup
14/10	Inga Andersen
14/10	Georg Kristensen
14/10	Mette Lysgaard Schulz
14/10	Steen Møller



Stemning fra O-Ringen 2009

Årets O-Ringen løb af stablen i Småland, nærmere bestemt ved Eksjö ca. 50 km. øst for Jönköping. Traditionen tro deltog en lille gruppe fra Herning Orienteringsklub i stævnet, og på denne side kan du 'smage på' stemningen fra stævnet...



(Foto: Søren Faurby)



KompasPosten
Gefionsvej 51
7480 Vildbjerg



Returneres ved varig adresseændring

Indholdsfortegnelse

Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
VM – Det var fedt!	5
Divisionsmatch i Stenbjerg plantage	7
Fra redaktøren... ..	8
Klubaften	9
Åbne løb	10
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	11
Regler for træningsløb	12
Klubweekenden	12
Åbne løb (MTB-O og nat)	13
Træningsudvalget informerer	14
INDBYDELSE TIL 2009 LA GGRRAANDE REPRISE	15
Generel information	16
Klubbens udvalg	17
Salg af klubbetøj	17
Medlemskartoteket juli 2009	18
Stemning fra O-Ringen 2009	19



- Det ugentlige træningsløb er det solide fundament i orienteringstræningen i Herning OK...



...Her er vi til træningsløb i Birkebæk d. 4. august. (Foto: Lund/Hindkjær)