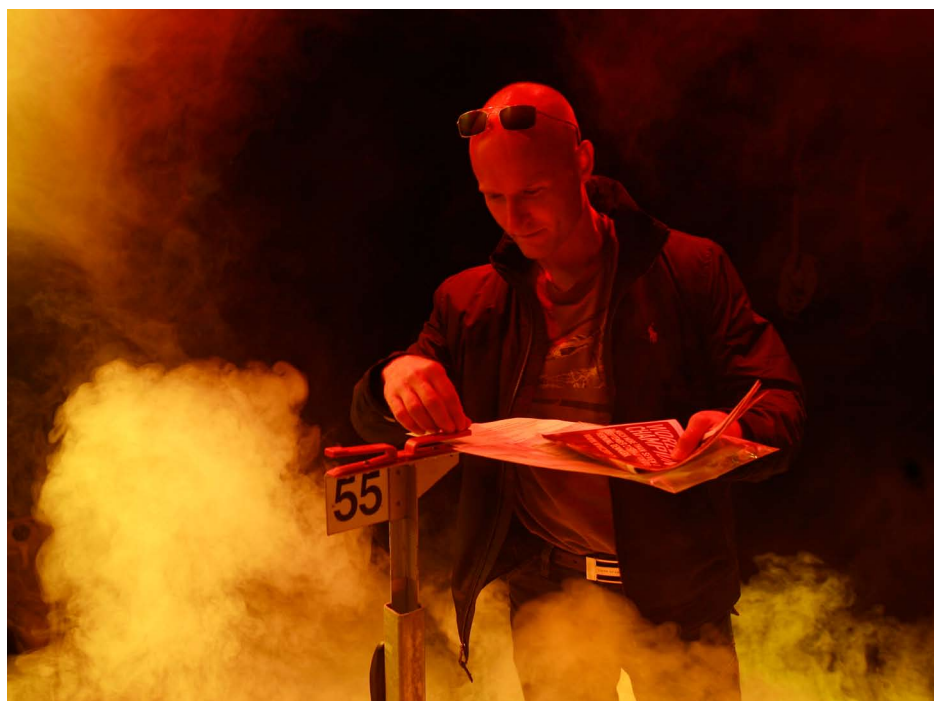


KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 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

Bjørn Hansen
Voulund@c.dk 97 15 15 55
Voulundgårdsvej 6, Kølkær, 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
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 fra kulturorienteringsløbet: På Fermaten var der røgmaskine og spot på scenen, hvor deltagerne skulle klippe posten. (Se side 9) (Foto: Flemming Hansen, Herning Folkeblad)



Formandens

Når du læser dette, er det afgjort, om vi næste år skal rykke op i første division eller forblive i anden division.

Vi var et sølle ½ point fra at vinde 2. divisionsmatchen i Stenbjerg 6/9 2009. Efter fintælling af alle points klarede vi lige at kvalificerer os til oprykningsmatchen i Vindum den 4. oktober. Her skal vi kæmpe mod Ålborg og Horsens fra 1. division og Århus 1900 fra 2. division.

Vi har 52 tilmeldte løbere. Søren Søgaard og Andreas Skov sørger for den bedst mulige holdopstilling.

Tidligere var vi jo-jo klub mellem 1. og 2. division, men de senere år har jo-jo'en været lidt tung i optrækket. Divisionsturneringen skal fremme bredden i klubberne. Her falder vi igennem med meget få ambitiøse ungdomsløbere. Hvad skal vi gøre ved det? Flere medlemmer har tidligere gjort en stor indsats med rekruttering, ungdomsarbejde og begynderkurser. Medens der er en lille pause i dette arbejde, synes jeg, at vi skal prøve at konsolidere klubben.

Faktisk har vi en meget veldrevet klub, men der vil altid være plads til fornyelse. Jeg vil foreslå 3 fokusområder:

1. Aktiviteter for medlemmerne

Frem for at tænke på kommende medlemmer skal vi fokusere på, hvilke aktiviteter vi selv vil have. Så vil det også være attraktivt for nye medlemmer.

I sidste nummer foreslog jeg flere sociale ingredienser ved træningsløb. Jeg fornemmer, at det har båret frugt. Desværre har jeg kun haft mulighed for at deltage i familien Kristensens løb i Momhøje. De havde taget initiativ til et meget fint, spontant grill arrangement.

Husk at sætte kryds i kalenderen ved klubweekend-mesterskab-fest den 6-8. november i det fantastiske Ryekol. Klubben giver et pænt tilskud. Se side 5.

Jeg kunne godt tænke mig en klubaften eller udflugt for en se og høre noget om skovdrift, eller at høre om statsskovens nye politik med at trække mere publikum i skoven. – Vi har i øvrigt besluttet at købe et nyt filmværk og en mobil internetforbindelse til klubhuset. I dette blad kan I bl.a. også læse om en 'banko-klubaften' på side 10, den sved-dryppende gymnastik på side 11 og det traditionsrige julehygge træningsløb på side 16.

Handelsbanken

2. Hjemmesiden

Jeg tror internettet er vores vigtigste formidler. Derfor har jeg surfet lidt på andre klubbers hjemmesider. Vi har en meget flot, moderne og overskuelig hjemmeside. Medlemmerne bruger den flittigt og mange skriver nyheder. Men Karsten har brug for jeres respons til den fortsatte udvikling. Jeg har allerede fået 3-4 henvendelser fra potentielt nye løbere. Da de har haft svært ved at finde aktivitetstilbud på hjemmesiden, har Karsten lovet, at der kommer et nyt faneblad „Prøv orientering“. Her vil vi samle alt for nye medlemmer.

– Det bliver bl.a. muligt at downloade kort med de faste poster. Karsten har allerede gjort fanebladet „Kontakt os“ lidt mere brugervenligt.

Vi må også tænke lidt på, hvordan vi skaber links til hjemmesiden.

3. Mentor ordning

I vores individuelle sportsgren kan nye medlemmer have svært ved at finde ud af, hvad det hele går ud på. Det er meget vigtigt, at man får tilknyttet en fast kontaktperson. Jeg vil gerne høre nogle ideer til, hvordan dette kan systematiseres.

Vores nye næstformand, Bjørn Hansen, har manglet opgaver. Næstformanden skal som bekendt sørge for en opmærksomhed fra

klubben til DM-guld vinderne (et job han vil være rigtig god til).

Der har været afholdt DM-mellem og DM-lang. Det kastede 3 sølv og en bronze medaljer af sig til de to gamle travheste Lucia og undertegnede. Vi ligger nu nummer 20 på DOF's medaljestatistik for 2009. To af konkurrenterne ved oprykningsmatchen er nummer 19 og 21.

Tænk på Bjørn – deltag i DM næste år....

Jens Jørgen Jensen

Vores seneste 10 års placeringer i DOF's medaljestatistik

1999: 17	2003: ??	2007: 19
2000: 11	2004: 13	2008: 16
2001: 10	2005: ??	2009: 20
2002: 14	2006: 24	





Klubweekend den 6+7+8 november

Klubaften i november bliver erstattet af en klubweekend og Herning Orienteringsklubs klubbetur går i år østpå...

Der bliver tilbud om en masse spændende orienteringsløb med Leif Olsen som hovedarrangør. Vi skal også have en masse socialt samvær og det vil foregå i Ryekolhytten som ligger på Galgebakken 12, Gl Rye, 8680 Ry. I hytten er der plads til ca. 60 personer, der er et stort køkken og to store sovesale + pæne toiletforhold hvor baderum og toiletter har gulvvarme.

Se også: <http://hotel.dds.dk/hytter/ryekol>

Det foreløbige program ser sådan ud:

Fredag

Natklubmesterskab: Vi deltager i Silkeborg OK's mesterskab et hemmeligt sted.

For tilmelding til natklubmesterskabet + banevalg mm. se separat indbydelse side 15.

Efter natløbet om fredagen serveres kaffe, varm kakao + lune boller.

Lørdag

Lørdag er der morgenmad + mulighed for madpakkesmøring.

Klubmesterskab dag: Vi deltager i Horsens OK's mesterskab i Palsgård.

Klasse og bane tilmelding følger på hjemmesiden.



Lørdag aften vil der være en klubfest med lækker mad fra Kibæk Kro (samme sted som ved sidste klubfest på Vestborg). Drikkevarer kan købes til rimelige priser + gratis underholdning leveret af de tilmeldte klubmedlemmer!

Søndag

Søndag er der fælles morgenmad + fælles rengøring, samt spændende o-træning direkte fra hytten.

Bemærk: Medbring noget at sove i. Lagen skal benyttes uanset om man medbringer dyne eller sovepose.

Prisen vil være kr.350,- for voksne og 200,- for ungdomsløbere.

Tilmelding til klubweekenden pr. mail til annijensen@dadlnet.dk senest den 29. oktober.

Husk: Separat tilmelding til klubmesterskabsløbene fredag og lørdag.

Vi håber på rigtig god opbakning!

Arrangementsudvalget & træningsudvalget

Referat fra bestyrelsesmødet 17.08.2009

Mødt var Bjørn Hansen, Søren Søgaard, Jens Jørgen Jensen, Peder Larsen, Ole Andersen og Henning Bendtsen. Der var afbud fra Anni Jensen. (Referent: Ole Andersen)

1. Godkendelse af referat fra bestyrelsesmødet 11.5.2009.
Referatet blev godkendt.
2. Fremgangsmåde for dagsorden og referat.
Dagsorden bygges op sådan, at der kan besluttes på grundlag af dagsordenstekst og evt. bilag.
Hvert punkt består af et oplæg og en indstilling (forslag til referat). Man kan så vedtage indstillingen eller ændre denne. Sekretæren sender referatforslag til bestyrelsesmedlemmerne hurtigst muligt efter mødet. 10 dage senere offentliggør sekretæren referatet på hjemmesiden med evt. indkomne ændringer.
3. Brevpapir; demonstration ved Jens Jørgen Jensen.
Skabelonen til brevpapiret lægges ud på den lukkede del af hjemmesiden.
4. Betaling for kørsel i egen bil.
Klubbens takst ændres til statens højeste takst. Pt. 3,56 kr.
Bestyrelsen skal godkende udbetalinger.

Normalt dækkes kørsel i forbindelse med stævner, bortset fra løbsdagen. Kørsel til korttegning. Kørsel til kurser og møder udenfor klubben. Satsen for kørsel i egen bil er en del af klubbens tilskudsregler, der vurderes og fastsættes hvert år af forretningsudvalget.

5. Drøftelse af bestyrelsens sammensætning mm.
Bjørn Hansen varetager næstformandsposten indtil næste generalforsamling. Der arbejdes fortsat på at besætte formandsposterne for kort- og ungdomsudvalgene, samt at finde en pressekontakt. Vi forsøger at oprette et MTB-O udvalg. I første omgang er målet at lave træning i forbindelse med udvalgte træningsløb. Bestyrelsen opfordrer Chr. Pedersen til at starte aktiviteten sammen med et udvalg.
6. Terminslisten 2010.
Vi laver Park Tour i Birk onsdag den 26.5.2010.
– Bjørn og Jens Ole tegner kort.
B-løb med 1. divisionsmatch i Haunstrup den 19.9.2010.
– Mangler stadig skovtilladelse. Bjørn orienterer kortudvalget, så en rev. af Haunstrup kortet prioriteres.



7. Kulturorienteringsløb fra Torvet lørdag den 19.9.2009 som optakt til Herning-Nordealøbet.

Kurt, Mart, Bjørn, Anni og Jens Jørgen bemander start/mål på Torvet. Forsøger at lave lidt reklame for klubben.

8. Indkøbsprocedure.

Ved større beløb skal der foreligge et skriftligt tilbud inden der afgives ordre til leverandør.

Ved betaling skal der foreligge faktura eller bilag, som kan godkendes efter gængse revisionsprincipper.

9. Betaling ved træningsløb.

Vestjysk OK har anmodet om, at vi endnu engang diskuterer om det kunne være gratis at deltage i hinandens træningsløb.

Søren kontakter VJO og HOK og foreslår følgende tekst opslået ved træningsløb:

„Træningsløbet er gratis for medlemmer af Holstebro OK, Vestjysk OK og Herning OK. Øvrige deltagere betaler 20 kr.”

10. Påskeløb 2009

Udover klubbens gældende tilskudsregler for kørsel i forbindelse med stævner, blev der til Påskeløbet betalt kørsel under stævnet for to familiers bil nr. to. Løbsafgift til DOF er afregnet, og der

overføres et a conto beløb af overskuddet til de to arrangørklubber. Det endelige regnskab forventes klar ca. 1.12.2009.

11. Drøftelse og beslutning om anvendelse af Herning Kommunes bookingsystem Convintius.

Søren har booket gymnastiksal til vintertræning. Søren deltager snarest muligt i et kursus i systemet.

Bestyrelsen drøftede muligheden for at anvende systemet til klubbens regnskab. Besluttede, at vi foreløbig anvender DIFs Foreningspakken.

12. Klubweekend

Træningsudvalget har rykket arrangementet en uge til 6-8. november 2009, for at vi kan deltage i Silkeborgs klubmesterskaber. Arrangementsudvalget har skaffet os perfekt indkvartering i Ryekol lige midt i et super o-terræn. Programmet bliver:

Fredag: Natløb et hemmeligt sted.

Lørdag: Silkeborgs klubmesterskaber i Palsgaard.

Søndag: Træning / stafet i Ryekol.

Træningsudvalget varetager o-aktiviteterne. Arrangementsudvalget varetager

indkvartering + forplejning.

Deltagerafgift 350 kr. Ungdomsløbere betaler 200 kr. Forventet budget 16.000; ved 30 personer bliver klubbens udgift ca. 6000,-

13. Bus til divisionsturnering

Bestyrelsen vedtog, at arrangere bus til div. Matchen 6.9.2009. Hvis ikke vi selv kan skaffe chauffør, lejes bussen med chauffør.

14. Drøftelse og beslutning om antal møder og mødedatoer indtil ordinær generalforsamling 8.2.2010

Bestyrelsesmøder 5.10.2009, 7.12.2009 og 25.1.2010.

Generalforsamling i klubhusfonden 27.1.2010.

15. Udvalgsrunden

Klubhusudvalg

Kåre Jensen har overtaget rengøringen af klubhuset. Der er indkøbt ny kaffemaskine. Henning undersøger pris og muligheder for etablering af trådløst internet i klubhuset.

Kasserer

Christian Pedersen har deltaget i JWOC i MTB-Orientering. Bestyrelsen besluttede at betale ½ delen af Christians udgifter til ophold, kost og logi under mesterskabene.

Formand

Laver forslag til opdatering af klubbens tilskudsregler. Foreslog at der på klubbens hjemmeside oprettes link til kort og områder med faste poster. Bjørn Hansen sørger for at dette sker.

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk



En spændende fuser...

Med denne overskrift havde orienteringsklubben en halv side i Herning Folkeblad den 21. september.

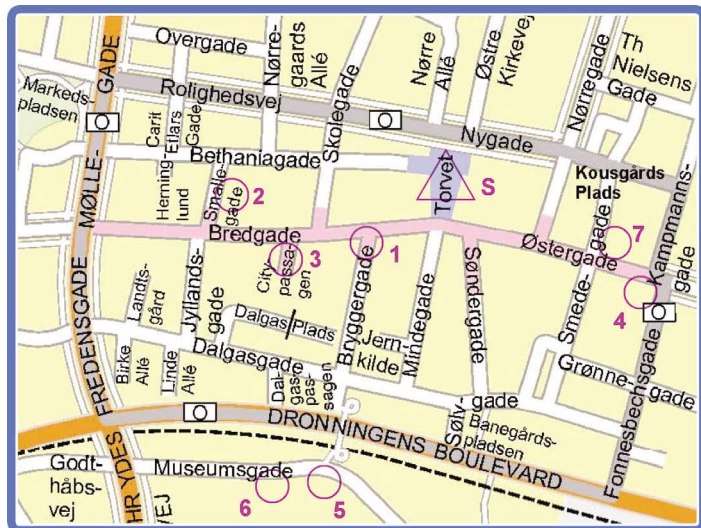
Kommunen havde arrangeret et kulturorienteringsløb som en del af mange aktiviteter på Torvet forud for Herning-Nordealøbet lørdag den 19. september. Vores opgave var at bemane start og mål og vi benyttede lejligheden til at gøre lidt reklame for klubben. Målgruppen var børnefamilier, som skulle opsoge 7 kulturinstitutioner, hvor der var forskellige aktiviteter.

Vi startede dagen med medbragte rundstykker og gl. dansk serveret på cafe Garibaldis møblement.

Så kommer vi til fuseren: Trods især Marits ihærdigt opsøgende indsats, var der meget få deltagere. Ingen havde på forhånd hørt om arrangementet. Derfor springer man ikke lige ud i et løb, som snildt tager et par timer. Men der var nu vældig hyggeligt på torvet...

Christian Pedersen prøvede alle aktiviteterne og vandt bl.a. en brydekamp. Vi har sendt et par efter-snaks forslag til kommunens folk til brug ved evt. gentagelse af arrangementet:

1. Afvikling om eftermiddagen, f.eks. samtidigt med nordealøbet. Så er der et tilbud for ikke løbende ægtefælle/børn.



– Kortet, der blev brugt til kulturorienteringsløbet i Herning midtby. Posterne var alle (med en enkelt undtagelse) bemandede, og måtte opsøges i vilkårlig rækkefølge.

2. Annoncering i Herning-Nordealøbsbrochuren.
3. Beskrivelse af arrangementet i annoncerne + redaktionelt i avisen.
4. Startafgift på 20 kr.
5. Standen på Torvet lægges sammen med Nordealøbets stand.
6. Rabat ved forhåndstilmelding.

7. Rabat ved tilmelding samtidigt med Nordealøbet.

8. Undgå forgængelige præmier.

Link til omtalen på DOF's hjemmeside:

<http://www.dk.orientering.org/nyheder/news.cgi?id=4101>

Med venlig hilsen

Marit, Kurt, Bjørn, Anni, Jens Jørgen

Klubaften den 29. oktober

Igen i år står det populære Bankospil på programmet!

Salg af plader + øl + vand starter kl. 19 og bankospillet går i gang kl. 19.30.

De medlemmer, der er flittige med den ugentlige torsdagstræning, må undtagelsesvis møde kl. 17.30, så de kan nå at løbe + bade + spise inden Banko-aftenen går i gang.



Der er servering af kaffe og kage som naturligvis er gratis.

Med venlig hilsen

Arrangementsudvalget



Gymnastik – motion

Sønderagerskolen i Herning tirsdag fra 18.00 – 20.00

Så er det ved at være tid igen, hvor den indendørs træning skal i gang.

Gymnastik - motion er for alle klubbens medlemmer og den er gratis.

Du er også velkommen til at tage din ven eller nabo med til en meget billig pris 150 kr. for hele sæsonen.

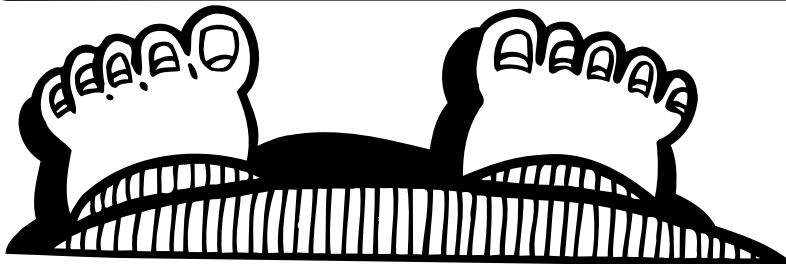
I år prøver vi med drengenes gymnastiksal på Sønderagerskolen i Herning. Vi starter tirsdag i uge 43 kl. 18.00. Vi klør på i ca. 2 timer.

De sidste 20 min. ca. vil være med hockey, som vi plejer.

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad vi laver. Men to ting er sikkert: Vi skal ikke til opvisning, og vi behøver slet ikke at være gode til noget som helst.
– Derfor: Mød op på Sønderagerskolen, og få kroppen arbejdet godt igennem.

Vi ses!

Susanne Kristensen



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 10/10	MTB-O	DM MTB-O	Blaabjerg Orienteringsklubben West	2/10
Søndag 11/10	MTB-O	FM MTB-O stafet	Marbæk OK Esbjerg	2/10
Onsdag 14/10	C-løb	Natteravn 2	Stendal/Ulvedal Plantage Karup OK	2/10
Onsdag 21/10	C-løb	Natteravn 3	Finderup Øvelsesterræn Karup OK	9/10
Søndag 25/10	C-løb	NJM-dag	Blokhush Nord Aalborg Orienteringsklub	11/10
Onsdag 28/10	C-løb	Natteravn 4	Vestre plantage Vestjysk OK	16/10
Søndag 1/11	C-løb	Løvfaldsløb	Sønderskoven Silkeborg OK	18/10
Søndag 8/11	C-løb	NOU klubmesterskab dag	Rold Brændeskov & Moskov Rold Skov OK	26/10
Lørdag 14/11	C-løb	Efterårsstafet (Blom-stafet)	Fussingø Mariager Fjord OK	1/11

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
Søndag 18/10	Ølgryde Plantage	Ulrik Kirkegaard, Christian Holm og Kenneth Albertsen (Vestjysk OK)	http://www.vestjyskorierentering.dk (se under 'Kalender')	
Lørdag 24/10	Fejsø	Karsten Kristiansen + Lucia og Kaj	Torstedvej / Fejsøvej	Start 25
Lørdag 31/10	Nørlund Nord	Jens Jørgen og Anni Jensen + Ole og Birgit	Ejstrupholmvej syd for Isenvad	Start 16
Fredag 6/11	- Hemmeligt...	Silkeborg OK	Klubmesterskab nat	se side 7 og 15
Lørdag 7/11	Palsgård	Horsens OK	Klubmesterskab dag	se side 7
Lørdag 14/11	Husby	Holstebro OK	http://www.holstebro-ok.dk/oafd/	
Lørdag 21/11	Haunstrup	Fam. Kenn Kristensen + Stine	Fjølsterangvej syd for Haunstrup	Start 7
Søndag 29/11	Stråsø Plantage	Ole og Conni Fuglsbjerg (Vestjysk OK)	http://www.vestjyskorierentering.dk (se under 'Kalender')	
Lørdag 5/12	Løvbakkerne	Gitte og Torben Isen + Elin og P.E. Lyngsø + Leif B.	Løvbakkevej	Start 2
Lørdag 12/12	Nørlund Syd	Kim og Vibeke + Erik Thomsen	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	Start 15

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 kørelej-
lighed så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

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

Materielkasse, borde og telt kan afhentes
i materielskuret ved klubhuset 2 dage før
træningsdagen.

Materielkasse, deltagerliste, rettekort, ud-
fyldt optællingsliste, borde og telt afleveres i
optalt og rengjort stand senest 2 dage efter.

Husk: Ingen kontanter i klubhuset!

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



NAT-KLUBMESTERSKAB 2009

Fredag den 6. november afholdes der natklubmesterskab i et skovområde nær Silkeborg centrum. Skoven er hemmelig frem til selve "natten".

Der vil være afgang fra Silkeborg OK's klubhus til start kl. 19.30. Startstedet være at finde på SOK's hjemmeside på afviklingsdagen.

Tilmelding er nødvendig, så tilmeld dig på ssn@mail.tele.dk SENEST den 28. oktober. Skriv også hvis du vil låne en pandelampe (uddeles efter først til mølle princippet).

Der konkurreres på nedenstående baner på tværs af alder. Der opfordres derfor til "fair play", så man tilmelder sig på relevante baner, der svarer til ens alder og løbs-form. Der vil i øvrigt blive lavet lidt anderledes baner med masser af god natorientering, fart og spænding...

Herrer: Kort-svær 4 km, Lang-svær 7 km, Mellem-svær 4 km, Begynder 4 km.

Damer: Kort-svær 3 km, Lang-svær 6 km, Mellem-svær 3 km, Begynder 3 km.

Vel mødt
Træningsudvalget

Træningsudvalget informerer

Da det nu efterhånden bliver tidligt mørkt, er vi startet med at afholde lørdags-træningsløb.

Husk at Vintergymnastikken starter d. 20/10, – i ugen efter skolernes efterårsferie.
– Se Susannes omtale af dette på side 11.

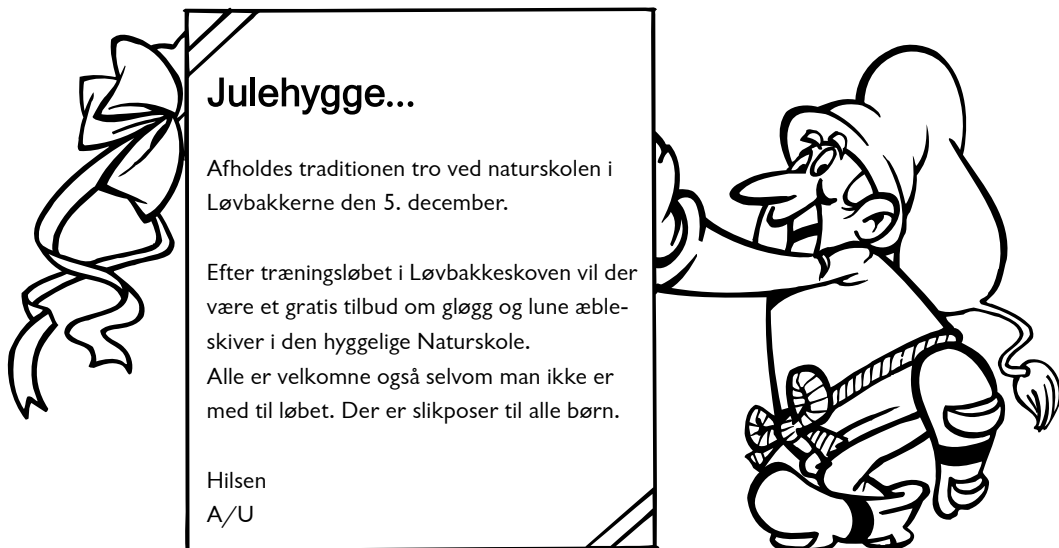
I oktober flyver Natteravnen igen. Det sker om aftenen på fire onsdage, i det midt-/vestjydske. Har du ikke prøvet natløb før, så skulle du give dig selv denne specielle oplevelse. Det er altid nogle rigtig hyggelige løb.

Klubben har nogle lamper til udlån, – spørg Andreas Skov eller undertegnede.

Reservér også allerede nu weekenden d. 6. – 7. – 8. november til klubweekenden i Ryekol. Arrangementet byder på natklubmesterskab, klubmesterskab dag, træningsløb og masser af hygge.

Se Anni's indbydelse på side 7 i dette fremragende blad.

Venlig hilsen
TRU / Søren Søgaard



Julehygge...

Afholdes traditionen tro ved naturskolen i Løvbakkerne den 5. december.

Efter træningsløbet i Løvbakkeskoven vil der være et gratis tilbud om gløgg og lune æbleskiver i den hyggelige Naturskole.

Alle er velkomne også selvom man ikke er med til løbet. Der er slikposer til alle børn.

Hilsen
A/U



Dagen, hvor Formanden endelig blev sat på plads...

Kære dagb... øhh jeg mener Kompostposten... nej, Kompasposten!

Grunden til den lettere usikkerhed om klubbladets navn er, at undertegnede for en del år siden var medlem af orienteringsklubben, og dengang hed klubben Uldjyderne, og nærværende blad hed Uldjydenyt. Siden da er der sket en mindre revolution: Klubben hedder nu Herning Orienteringsklub, o-løbere ses med smarte armbånd til postdefinitionerne, brændenældebukser, specielle gps-ure, som er i kontakt med mindst fem satellitter ad gangen, og så videre. Alt sammen nye opfindelser siden jeg var aktiv o-løber.

Jeg var derfor mildt sagt lidt bagefter, da jeg ankom til 5-dagesløbet oo.cup i Slovenien sammen med „gamle Sasser“ og „the lsens“.

På stævnepladsen mødte vi Familien Jensen og Familien Lyngaa. Alle sammen „gamle“ kendinge for undertegnede. Kortene lignede også noget, jeg havde set før, og mit kompas (det var fra før finger-kompassenes tid) viste stadig mod Nord. – Noget var da heldigvis ved det gamle...

Fem dages spændende o-løb i solskin og bjergrigt terræn kunne således begynde, og spændende var det!

Terrænet var lige så detaljerigt som indlandsklitterne ved Vestkysten og lige så kuperet som Silkeborg-skovene. Dog viste det sig hurtigt, at man skulle kigge mere ned end op; forstået sådan, at skovene var fyldt med dybe lavninger, som banelæggerne i mange tilfælde syntes, at man skulle kravle ned i for at klippe posterne. Dertil kommer klipper/stykker og nogle steder tæt skov, som blot gjorde det endnu mere spændende. Sammenlagt gjorde det, at man godt kunne bruge lang tid i skoven, selv om banerne kun var mellem tre og fire km.

– Indrømmet: Min o-teknik er ikke hvad den har været, og min samlede andensidsteplads taler da også sit eget tydelige sprog; men skidt med det, for det var rigtig sjovt at prøve kræfter med huller, lavninger, stykker og bakker i massevis.

Lige så sjovt som det var ude i skoven, lige så hyggeligt var det også at tilbringe tid sammen med klub-kammeraterne. „Gamle Sasser“ og jeg var for eksempel kun lige „landet“ i Ljubljana før lsens bekendtgjorde, at de ville komme forbi på cykel og tage os med ud og se byen. I det spor fortsatte de fem dage: O-løb formiddag og middag krydret med andre spændende oplevelser om eftermiddagen og om aftenen.



– „Holdet“ fanget
i en afslappet
stund med
„guiden“ Gitte i
forgrunden...

Som billedet herover viser bød ferien blandt andet på en aften i Ljubljana, hvor vi i samlet flok udforskede byen og dens beværtninger.

Gitte Isen fungerede hele vejen igennem som vores trofaste og uundværlige vejviser. Hun havde på forhånd planlagt ruter og seværdigheder ned til mindste detalje. På et tidspunkt blev vi ført forbi vejspærringer og udgravninger mens vi gik og gik, og endelig nåede vi det fantastiske mål. Alle stoppede og kikkede op... – Hvor er det? – ...og Gitte kunne berette, at det da var den berømte dør, vi stod og kikkede på. Fantastisk var det, og samtidigt mørkt, så ingen så noget som helst, så vi måtte tilbage igen for at finde en

fortovsrestaurant og få en pivo samt noget godt at spise.

En anden ting, som vist nok ikke har ændret sig ret meget siden jeg var aktiv i klubben, er den venskabelige møbning, som efterhånden er en fast institution blandt nogle af klubbens medlemmer. I hvert fald måtte formand, Jens Jørgen, høre for det utallige gange, da han på 2. dagen blev slået med flere minutter af „gamle Sasser“ og „degnen“ (Torben Isen - hvis nogen skulle være i tvivl...).

Jeg er fuldstændig overbevist om, at den historie ikke sent vil blive lagt i gemmebogen.



I hvert fald kender jeg mindst et par herrer, som nok skal minde formanden om det, så han ikke risikerer at glemme det.

Der kunne fortælles meget mere om turen, blandt andet om den lille by Idrija og dens kviksløvmine, som virkelig er et besøg værd, oo.cups egen slagsang som lød igen og igen over stævnepladsen samt det gode humør som prægede hele turen.



Disse historier og flere må I høre i skoven, hvor jeg er sikker på at Sassers, Isens, Jensens og Lyngaas hellere end gerne fortæller mere – og nok især om, hvordan formanden blev slået på den famøse 2. etape i de slovenske bjerge.

O-hilsen
Sasser den yngste

– To gange Jensen: „Hvad gik dog galt!??“

runners corner

VIBORG • HERNING



Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ Nr. 7 2009 har deadline den 28. november og udkommer ca. 12. december
- ☑ Nr. 1 2010 har deadline den 24. januar og udkommer ca. 6. februar

– Bemærk de ændrede dato'er ovenfor ift. tidligere annonceret!

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 udvalgmøder 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 2010)
Tirsdag	kl. 18.00	gymnastik (fra 20/10 til ca. 1/3)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (indtil 31/3 2010)

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 september 2009

Antal medlemmer:

140

Vi siger velkommen til

Linda Hejlesen
Fuglsang Næs 9A 1. -4
7400 Herning

Lars-Henrik Braun
Randi Voetmann
Natasha Braun Voetmann
Jane Braun Voetmann
Sofie Braun Voetmann
Leharsvej 7
7400 Herning

Medlemmer der har skiftet adresse

Søren Faurby
Bøgelundsvej 21A
6920 Videbæk



Vi siger tillykke til

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
16/10	Erna Mathiasen
17/10	Louise Kolind
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
30/10	Elin Lyngsø
04/11	Leif Rønn Olsen
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



Stemning fra Jeanette/Thyras Plantager

Billedsiden i dette nummer af KompasPosten har hentet motiver fra det første lørdagstræningsløb i denne sæson. Træningsløbet blev løbet i Jeanette/Thyras plantager, og som det kan ses har dette område stor variation at byde på...



(Foto: Kaj Kaspersen)



KompasPosten
Gefionsvej 51
7480 Vildbjerg



Returneres ved varig adresseændring

Indholdsfortegnelse

Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Klubweekend den 6+7+8 november	5
Referat fra bestyrelsesmødet 17.08.2009	6
En spændende fuser... ..	9
Klubaften	10
Gymnastik – motion	11
Åbne løb	12
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	13
Regler for træningsløb	14
NAT-KLUBMESTERSKAB 2009	15
Træningsudvalget informerer	16
Julehygge... ..	16
Dagen, hvor Formanden endelig blev sat på plads... ..	17
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Salg af klubbetøj	21
Medlemskartoteket september 2009	22
Stemning fra Jeanette/Thyras Plantager	23



- Start og mål for kulturorienteringsløbet i
Herning midtby...



Christian Pedersen i heftig 'in-fight' på bryde
måtten på torvet i Herning.