

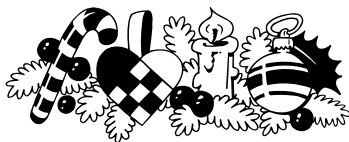
KompasPosten

Nr. 7 – December 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 30 74 20 45
Gl. 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, Bjørn Hansen, 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: Klubweekenden bød på løb i Ryekol -
hvilket kunne få sveden frem på panden på de
fleste. (Foto: Kaj Kaspersen)*



Formandens

Årets klubweekend var en stor succes, dog ikke for Mogens Hald(t), som fik en dyb flænge i det ene lår allerede ved fredagens natklubmesterskab. Han fik derfor god tid til at nyde udsigten til det fantastiske o-terræn omkring Ryekol Hytten.

Lørdag var der dagklubmesterskab i Palsgård og om aftenen klubfest i hytten, hvor selv korttegrnerne havde svært ved at samle o-kortene. Søndag bød på Ryekol-bakke-samletstart-etape-valgfripost-træningsløb ved Leif Olsen. Ja! med sådan et terræn og sådan en banelægger kan det ikke betale sig at rejse helt til Sverige for at finde udfordrende træning. Andre klubber afvikler klubtræningsture til udlandet. Der ser ud til at være stemning for en tredje klubweekend næste år. Hvor synes du turen skal gå hen? Gentagelse af Nyminddegabturen? Raguku i Oksbøl? Sverige?

Vore medlemskartoteksbestyrer Torben Isen har lovet også at bestyre en mentor ordning. Dvs. han sørger for, at nye medlemmer får tilbud om en fast kontaktperson, som i den første tid giver en introduktion til

orienteringssporten og hjælper med alt det praktiske. Der er udarbejdet en huskeliste, som snart bliver offentliggjort på hjemmesiden. Du må endelig kontakte Torben, hvis du er interesseret i at blive mentor. Bemærk i øvrigt at DOF arrangerer en-dags kurser for voksne (bl.a. begyndere) den 6. februar – se side 4, 5 og 6 eller hjemmesiden.

Inden næste klubblad udkommer, har vi haft ordinær generalforsamling den 1. februar 2010. Som bekendt er flere udvalgpuster ubesatte. Imidlertid har bestyrelsen modtaget et inspirerende ”Oplæg til ungdoms-satsning i Herning Orienteringsklub” fra Kim Schmidt, og han vil godt lede ungdomsarbejdet, hvis han kan få opbakning til forslaget

Ole har meddelt, at der skal findes en ny sekretær. Der er også valg af formand i lige år. Som bekendt gik vores forkvinde af i utide og næstformanden måtte, ifølge vedtægterne, tage over. Jeg kunne godt tænke mig, at der var en andre formandskandidater, da jeg har svært ved at mobilisere det rigtige engagement.

Handelsbanken

Blandt de poster der ikke er på valg, vil Flemming Sasser gerne bestyre kortudvalget. Peder meddelte på sidste generalforsamling, at det vil blive hans sidste år som kasserer. Alle interesserede skal vide, at Peder har et meget fint tilbud om et halv års oplæring af efterfølgeren. Endelig burde vi etablere et MTB-O udvalg.

Kun en enkelt årsberetning kommer med i dette december-nummer. Følg med på hjemmesiden, hvor vi også vil bestræbe os på at bringe evt. forslag mm. Næste klubblad udkommer den 6. februar 2010, hvor de andre beretninger vil være at finde.

Glædelig jul og godt nytår til alle.

Jens Jørgen



Løb og lær: O-teknik kurser for voksne

Dansk Orienterings Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede >20 år til o-teknik kurser lørdag d. 6. februar 2010

Her er kurset, til alle jer der er nye i Herning Orienteringsklub.

På kurset lærer du alt det grundlæggende i orientering. Har du løbet i nogle år, vil du også lære en masse eller få genopfrisket gammel viden, da der undervises på tre forskellige niveauer.

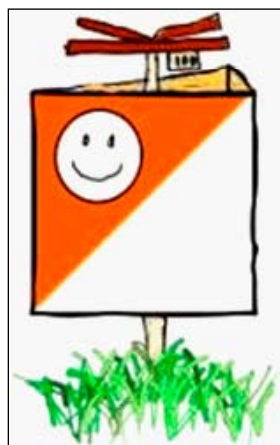
Der afholdes kurser tre forskellige steder i Danmark. I Jylland er det i Aars og Jelling. Et af vore medlemmer, Kenn Kristensen, er

instruktør på kurset i Aars, så der vil være en god mulighed for samkørsel.

Du tilmelder dig via o-service og klubben betaler 50 % af kursusafgiften.

På de næste to sider finder du den officielle indbydelse fra DOF. Har du spørgsmål, så ring eller skriv.

Ole Andersen
Tlf. 97 13 73 90 /
Olebek@mail.tele.dk





Det er aldrig for sent!

Løb og lær - O-teknik kurser for voksne

Dansk Orienterings Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede >20 år til o-teknik kurser lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00 i NORD (St.Binderup), SYD (Jelling) og ØST (Allerød).

Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V1):

- Grundlæggende kortforståelse
- Grundlæggende kompas
- Korthåndtering
- Postdefinitioner
- Ledelinjer

Voksen 2 (V2):

- Øget kortforståelse
- Sænk planlægning
- Grundlæggende kurveforståelse
- Mellemsvære poster
- Udvidet om ledelinjer
- Brug af kompas

Voksen 3 (V3):

- Udvidet kompas
- Udvidet kurveforståelse
- Udvidet strækplanlægning
- Forenkling
- "Aktiv" kortlæsning
- Bom teknik



Foto: Gert Nielsen

Der gennemgås et par af ovenstående emner på V1, V2 og V3 kurserne lørdag d. 6. februar 2010.

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.

Pris kr. 100,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.

Tilmelding via O-service senest søndag d. 31. januar 2010 kl. 20:00

NORD – St.Binderup

Sted: St.Binderup OKs klubhus, Blærevej 6, 9600 Aars

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Inga Jager, Silkeborg OK
Lars-Ole Kopp, Karup OK
Kenn Kristensen, Herning OK

SYD – Jelling

Sted: Abrahamsens Gård, Skovgade 27 B, 7300 Jelling

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Poul Erik Buch, OK Gorm
Bent Mikkelsen, Fåborg OK
Henrik Steen Andersen, Odense OK

ØST – Allerød

Sted: Skovvangskolen, Poppelvej 1a, 3450 Allerød

Tid: Lørdag d. 6. februar 2010 kl. 09:30-15:00

Undervisere: Michael Kreiberg, OK Roskilde
Morten Ebbensgaard, OK Øst
Bo Konring, Søllerød OK



Foto: Preben Schmidt



Kontaktperson: Lisa Tantholdt – lisa.tantholdt@os.dk – tlf. 4581 5574



GENERALFORSAMLING

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Herning Orienteringsklub

Mandag den **1. februar 2010 kl. 19.00**
i klubhuset i Sdr. Anlæg i Herning

Dagsorden - i henhold til vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Godkendelse af bestyrelsens beretning
3. Godkendelse af det reviderede regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
Fastsættelse af kontingent for 2011.
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer
I ulige år vælges:
 - formand
 - sekretær
 - formand for trænings- og instruktionsudvalget

- formand for ungdomsudvalget
- formand for klubhusudvalget

6. Valg af revisor
7. Valg af revisorsuppleant
8. Eventuelt

Under generalforsamlingen uddeles følgende hæderspriser:

- ☒ Årets medlem i Herning Orienteringsklub
- ☒ Træningsflidspræmier
- ☒ Klubmesterskabspokaler

Under generalforsamlingen bliver der serveret kaffe og kage.

Bestyrelsen

Årets medlem i Herning Orienteringsklub 2009

Traditionen tro hædrer vi hvert år et medlem af vores klub ved at udnævne vedkommende til årets medlem.

Hædersbevisningen kan tildeles såvel enkeltpersoner som hold eller familier.

Den kan ikke tildeles nuværende medlemmer af forretningsudvalget.

Alle i klubben kan indstille et klubmedlem til at blive årets medlem. Indstilling og begrundelse sendes til klubbens formand Jens J. Jensen på mail: JJJensen@dadlnet.dk senest den 15.1.2010.

Alle indstillinger bliver offentliggjort på klubbens hjemmeside og i næste nummer af KompasPosten.

Begrundelserne for tildeling af denne hædersbevisning kan være mange, og arbejdet behøver ikke nødvendigvis at være synlig, ligesom det heller ikke alene behøver at være udført i år.

Der kan også være tale om et medlem, der har opnået overraskende gode resultater. Der kan være tale om at hædre en god kammerat, der altid giver en hånd med.

Som sagt: Emnerne er utallige.

Pokalen til årets medlem uddeles på klubbens generalforsamling den 1. februar 2010.

Jeg ser frem til at modtage rigtig mange indstillinger.

Jens J. Jensen

Pokalmodtagere tidligere år:

1989	Asger Kristensen
1990	Poul Buck
1991	Rudolf Thalund
1992	Hans Jørgen Vad
1993	Jenny Kristensen
1994	Pind
1995	Mogens Andersen
1996	Andreas Skov
1997	Bent Nygård
1998	Lucia Aagaard
1999	Leif Rønn Olsen
2000	Lars Rasmussen
2001	Lars Klode
2002	Erik Thomsen
2003	Bodil Schulz, Jesper Lysgaard
2004	Leif Rønn Olsen, Kenn Kristensen og Lars Klode
2005	Susanne Kristensen
2006	Jens J. Lyngaa
2007	Lucia Aagaard
2008	Anni Jensen



I de gode gamle dage...

**Læs her om klublivet i gamle dage,
fortalt af Erna Clemmensen.**

**Erna og hendes afdøde mand Peder
var klubbens første æresmedlemmer.**

Det må være 43 år siden Herning Orienteringsklub startede eller rettere Uldjyderne, som klubben hed dengang.

I 1964 blev der for sidste gang afholdt Ungskue på Lillelundvej – Hvor nuværende ”Stark” er placeret.

Lambert Jensen ejede jorden omkring Lillelundvej. Lambert Jensen var gårdmand og sad i Herning Byråd på det tidspunkt. Peder og jeg købte grunden på Sandvigvej 9 af Lambert Jensen. Her byggede vi hus og værksted, hvor vi flyttede ind i 1965.

Peder savnede noget plads til at vi kunne samle de unge og lidt ældre som han havde kontakt med fra Herning cykelklub. De mødte op på Sandvigvej og løb en tur på marken. Peder aftalte med Lambert Jensen at vi måtte inddrage et stort stykke græs indtil grunden blev solgt. Det blev starten på Orienteringsløb.

På det tidspunkt var CF ovre på Herningholmsparken, de var hurtigt til at møde op

og hjælp med planlægning. Det rygtedes ret hurtigt og pludselig var vi mange. Folk kom både fra byen og udefra. Krogh, som ejede Jyndeved plantage, fandt også hertil. Han gav tilladelse til at vi måtte løbe ude i hans skov. Krog tilbød en grund ved siden af Jyndeved Plantage, vi skulle så selv bygge et hus, sauna og grave en brønd derude. Det blev gjort og hver lørdag kørte en bus fra Herning Torv ud til hytten. Mange mødte op på torvet, så bussen var fyldt hver lørdag. Det var sønnen fra Carlo Dynesen, som kørte bussen.

Hver tirsdag samledes vi på Sandvigvej 9, hvor vi efter løbeturen samledes i et dejligt rum ovre ved Peders værksted. Her byggede Peder sauna og bruser, så løbeturen blev afsluttet med at vi samledes i saunaen. Der stod altid væske, vand og sodavand til et lille beløb, som blev respekteret. Vores Karen kan huske at hun stod og smurte franskbrød til kaffen. Anna var løber og god til at orientere og kunne godt lide de børn som forældrene tog med.

Vi var så heldige, der var en, der gerne ville være formand. Han var i Banken og hed Ejvind Flø, hans kone hed Karen. De sørgede for at vi kunne komme i flere skove og at nogle kom i gang med at tegne kort. Jeg tror det var Erna og Egon Mathisen, som startede med at tegne kort, der var også en fra Arn-

borg og en dame fra Snejbjerg. Familien Knudsen, Karen Birgit, Kjeld Bækgaard og Nanny var meget hjælpsomme. Erik Thorsen var også med. Desværre kan jeg ikke huske alle navnene.

Det var en stor fornøjelse alle var villig til at hjælpe.

Erna Clemmensen
Oktober 2009



Fra HGF's 50 års jubilæumsskrift fra 1981 kan Jens Jørgen Jensen i øvrigt supplere med følgende citater:

"1956: På foranledning af atletikafdelingen optages orienteringssporten i denne afdelings regi."

(Som bekendt blev der fejret 50 års jubilæum i 2008!)

Omkring hyttens historie: "... at man den 4. august samme år (1944) kan holde indvielse over hytten...."



Ulddyderne i aktivitet

*Herover og til højre:
Udsnit fra HGF's 50 års jubilæumsskrift.*



For vort vedkommende starter en løbsdag med at vi står tidligt op om morgenen og spiser et solidt morgenmåltid, så vi har nogle kalorier at forbrænde under løbet. Derefter pakker vi bilen og starter ud til løbsområdet et eller andet sted i Danmarks grønne skove. Vi starter altid så tidligt, at vi er sikre på at være ved startstedet en times tid før starten, så vi har god tid til at blive omklædt og til at læse løbsinstruktionen, for at se om der skulle være ting som man skal ofre speciel opmærksomhed. Det kan f.eks. være oplyst at man har konstateret fejl på kortet, eller man kan have lavet en rettelse for en indhegning som er fjernet.

Når dette er i orden begynder vi på opvarmningen, som må være effektiv for at man kan få den rigtige rytme i løbet straks fra starten, og for at man kan undgå muskelskader på kolde og blæsende dage.

Skovbunden kan jo godt være meget ujævn og fyldt med ris og grene, men det er de store ujævnheder i terrænet, nemlig højderne, lavningerne, slugterne og udløberne, der særligt interesserer orienteringsløberne, ligesom det der på kortet er markeret med brune linier, nemlig højdekurverne, er noget af det der gør et orienteringsløb spændende at deltage i.

Når man så kommer frem til starten, og man skal afsted, så gælder det om at komme roligt i gang og at få føling med kortet, så man kan læse med i terrænet, og undgå at skulle standse op for at tage bestik af kort og terræn.

Men trods al omhu så sker det fra tid til anden at man pludselig står derude og siger til sig selv: »Hvor pokker er den post da henne? Den skulle være her i lavningen! Jeg løb da lige ned ad stien der og ind gennem den store lysning op gennem slugten, hen forbi de to små høje og her ned i lavningen. Det skulle da være meget enkelt, det kan jeg da ikke have bommet?... Men posten er der bare ikke!«

Så er det bare med at få kigget en ekstra gang på kortet, og få fundet ud af hvor man så er havnet, og hurtigt at finde hen til den rigtige lavning. Ved nærmere studium viser det sig, at der lidt til venstre ligger en anden lavning, og ganske rigtigt det er den. Så er det bare med at komme videre og håbe på at man klarer sig uden flere fejl på resten af ruten.

Når ruten er gennemløbet og vi har fået et bad får vi en snak med de øvrige orienteringsløbere, og vi diskuterer løbet, ruten og placeringerne. Vi spiser et par klemmer og hygger os sammen, hvorefter turen går hjemad igen.

Erna og Egon Mathiasen



Referat fra bestyrelsesmødet 5.10.2009

Alle i bestyrelsen var mødt

1. Godkendelse af referat fra bestyrelsesmødet 17.8.2009

Referatet blev godkendt uden bemærkninger.

2. Regnskab for de første 8 måneder
Peter gennemgik regnskabet for de første 8 måneder.

3. Mentor ordning

Målet er, at alle nye medlemmer tilbydes tilknyttet en personlig mentor det første år.

Jens Jørgen Jensen skriver om det i næste klubblad, med opfordring til at interesse-rede melder sig. Jens Jørgen Jensen laver en afkrydsningsliste med emner, der bør diskuteres med det nye medlem.

Planlægger en instruktionsdag for nye og nyere medlemmer. Ole A. arbejder videre med kursus og mulig instruktør.

4. Generalforsamling 2010

Ordinær generalforsamling afholdes mandag den 1.2.2010

Ole A. sørger for indkaldelse til generalforsamlingen i december nummeret af KompasPosten.

Bjørn Hansen sørger for diverse pokaler samt træningsflidspræmier.

5. Udvalgsrunden

Formand

Klubben har deltaget med en stand ved Byløbet i Herning. Afviklede et kultur-orienteringsløb med start fra Torvet i Herning.

Der oprettes et link på hjemmesiden til klubbens kort med faste poster samt firmabrochuren.

Jens Jørgen skriver om klub køb af emit og sportident brikker i næste nummer af KompasPosten. Tilbydes klubbens medlemmer til samme pris som ved sidste levering.

Sekretær

Bestyrelsesberetning for 2009 kommer på klubbens hjemmeside i januar 2010 inden generalforsamlingen.

Ole A. sørger for indlæg i decembernummeret af KompasPosten, hvor medlemmerne opfordres til at komme med forslag til årets medlem.

O-service kan anvendes når der er behov for at sende mail til alle klubbens medlemmer.. (Kræver dog at medlemmet har opgivet sin mailadresse på o-service.)

Klubhusudvalg /Henning

Nu er der bestilt nyt lærred til klubhuset. Henning bestiller trådløs internetforbindelse til klubhuset. Bestiller med en



mobil router så forbindelsen kan bruges overalt i Danmark. Bestilles i klubhusformandens navn.

Der ophænges en mangelliste på opslags-tavlen i klubhuset, hvor brugerne kan skrive evt. mangler i huset op.

Arrangementsudvalg

Klubtur og bankospil omtales i næste nummer af KompasPosten

Træningsudvalget

Arrangerer nat- og dagklubmesterskaber sammen med klubtur og klubfest.

Udarbejder træningsløbsplan for 2010.

Næstformand/sponsorudvalg

Bjørn tager en ny runde om firma o-løb til udvalgte firmaer.

Arbejder på stævneledere til Park Tour

og B-løb i 2010.

Bjørn kontakter hovedsponsor for fornyelse af kontrakt for 2010

Kasserer

Afventer fornyelser af sponsorkontrakt og klubbladsannoncer.

Har vurderet muligheden for at anvende regnskabssystemet Conventus som er introduceret af Idrætsrådet i Herning.

Vi vedtog at forsætte med Foreningspakken.

6. Evt.

Søren og Bjørn deltager i Nordkredsens klubledermøde den 12. november 2009 i Karup.

Referent Ole Andersen
19.10.2009



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

Aktivitetskalender - udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 2/1	MTB-O	Vinterlang, MTB-O	Silkeborg rundt Silkeborg OK	22/12
Søndag 3/1	C-løb	Nytårsløb	Hobro Østerskov Mariager Fjord OK	25/12
Søndag	C-løb	Vinterlangdistance (se side 16)	Tilmelding til alle 5 løb Nordkredsens venner	2/1
Søndag 10/1	C-løb	Vinterlang 1	Dejbjerg plantage/hede Nordkredsens venner	2/1
Søndag 17/1	C-løb	Vinterlang 2	Myremalm plantage Nordkredsens venner	7/1
Søndag 31/1	C-løb	Vinterlang 3	Rold skov Nordkredsens venner	21/1
Søndag 7/2	C-løb	Vinterlang 4	Endnu ikke fastlagt Nordkredsens venner	28/1
Søndag 21/2	C-løb	Vinterlang 5	Nørre Linå Nordkredsens venner	11/2

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
Lørdag 12/12	Nørlund Syd	Kim og Vibeke + Erik Thomsen	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	Start 15
Lørdag 19/12		Ingen træning	Har du købt julegaver? - Ellers kan du gøre det denne dag... ☺	
Lørdag 26/12	Knudmosen	Fam. J. J. Jensen + Henning og Jonna	Godsbanevej / Klubhuset	Start 1 Jule-fidus-løb
Lørdag 2/1	Skelhøj	Inger og Aage Knudsen + Torben Hansen	Isenvadvej S for motorvejen	Start 17 Nytårssuppe
Lørdag 9/1		Ingen træning	Tag til vinterlang søndag - se side 14	
Lørdag 16/1		Ingen træning	Tag til vinterlang søndag - se side 14	
Lørdag 23/1	Brejning krat	Fam. Lyngaa + Søren Faurby	Videbæk / Spjaldvej	Start 22
Søndag 31/1	Vestre plantage	Vestjysk OK	http://www.vestjyskoriertering.dk (se under 'Kalender')	
Søndag 7/2	Vestre plantage	Vestjysk OK	http://www.vestjyskoriertering.dk (se under 'Kalender')	
Lørdag 13/2	Brandlund plantage	Leif Olsen, Anna Munksgård og Jens Chr. Andersen	Sandfeldtvej / Vej 184	Start 12

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!

Vinterlangdistance 2010 i Nordkredsen

– fællesoplysninger –

Distancer/bane længder

3,5 km 6,0 km 10 km 12 km 16 km 20 km

Kort type

Alm. O-kort eller geodætisk kort, eller
måske et O-kort af ældre dato.
Det er helt op til den enkelte banelægger...

Bemærk

Alle løbere der deltager i eller betaler
samtlige 5 Vinterlangdistance løb modtager

en løbe T-shirt påtrykt NK logo og løbs-
områder 2010. Har du betalt startgebyr til
alle løbene, men kun deltager i f.eks. 1, 2,
3 eller 4 løb, så får du også en T-shirt...

Tilmelding på løbsdagen er også muligt
indtil en halv time før start.

Yderligere information

Se hjemmeside:
<http://www.nordkreds.dk>



Træningsudvalget informerer

Efter en fantastisk god klub-weekend med masser af O-løb og kammeratligt samvær, vil jeg gerne sige tillykke til alle klubmestrene i nat og dag orientering.

Klubmestre nat:

Lang svær H.	Kenn Kristensen
Kort svær H.	Kaj Kaspersen
Kort svær D.	Lucia Aagaard
M. svær H.	Peder Larsen
M svær D.	Susanne Kristensen
Beg. H	Alex Kristensen
Beg. D.	Amalie Schmidt

Klubmestre dag:

H17-34	Jens Peder Jørgensen
H35-44	Ole Jacobsen
H45-54	Andreas Skov
H55-64	Jens Jørgen Jensen
H65-	Åge Knudsen
D17-49	Lucia Aagaard
D50-59	Gitte Isen
D60-	Inger Knudsen
H/D-10	Alex Kristensen
Voksne beg. lang.	Kim Schmidt
Voksne beg. kort.	Thorkild Skovbjerg

Alle klubmestre er blevet ekviperet med en klubmester T-shirt, som man med stolthed kan fremvise ved kommende løb.

Træningsløbet d. 26/12 vil – traditionen tro – være med start fra klubhuset og indlagte fiduser.

Ved løbet d. 2/1 vil der igen i år være nytårs- suppe og hyggeligt samvær i hytten efter løbet.

Træningsløbsplanen for 2010 er nu ved at tage form, vi mangler kun at få de sidste skovtilladelser og at få sat banelæggerholdene. Hvis du har specielle ønsker ang. banelæggerhold eller skov, så er det lige nu, dette skal meddeles til Andreas Skov eller undertegnede.

På TRU's og egne vegne, vil jeg gerne ønske alle klubbens medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Venlig O-hilsen
TRU / Søren



Handelsbanken

Arrangementsudvalgets årsberetning 2009

Årets første træningsløb den 3. januar foregik fra Skelhøje hytten. Efter en våd tur i skoven blev der hygget inden døre med varm suppe, kaffe og kage.

Til klubaftenen i februar måned havde vi inviteret formanden for Herning Jagtforening. Han kom og fortalte en masse spændende om sin sport. Især emnet vildpleje og sport i skoven var aktuelt for os.

Ved Nordjysk 2 dages havde vi igen været heldige med indkvartering på Hirtshals Vandrehjem. Stedet havde fået nyt bestyrerpar og det betød ekstra lækker mad og hyggelige lokaler.

Påskeklubtur blev til Påske-arrangør-tur for en stor del af klubbens medlemmer. Og det var heldigvis et yderst vellykket arrangement, som hele O-klubben skal tage sin del af æren for!

Grillaften i Sdr. Anlæg blev afholdt med flot opbakning og godt vejr!!

I efteråret har der været klubaftner med GPS og Banko på programmet og en enkelt bus-tur til divisionsmatch er det også blevet til.

En rigtig dejlig klubtur / weekend til Ryekolhytten i Gl. Rye først i november.

35 O-løbere benyttede sig af tilbudet om nat-løb + overnatning + klubmesterskabsløb + klubfest m.m. Spejderhytten var 5-stjernet og lå i et pragtfuldt naturområde.

Leif O sørgede for at vi fik set på alle bakkerne søndag formiddag.

Året 2009 slutter fra A/U side med juleafslutning den 5. december på naturskolen i Løvbakkerne, hvor vi har lune æbleskiver og varm gløgg til alle.

Mange hilsner fra os i arrangementsudvalget. /Anni

runners corner

VIBORG • HERNING





3-dobbelt verdensmester...

Selvom det ikke er med Herning Orienteringsklub som overskrift, vil man alligevel kunne nikke genkendende til passager i nedenstående notits, som er et udsnit fra Karup Ugeavis fra onsdag d. 14. Oktober 2009.

Materialet er nænsomt redigeret og gengives her med tilladelse fra kilden.

Stort tillykke herfra!
Kim Hyldgaard



I den sidste weekend i august deltog IFK (idrætsforeningen på flyvestation Karup) ved verdensmesterskaberne i orienteringsbiathlon i Belgien.

Orienteringsbiathlon drejer sig om skydning mod ski-skydningsskiver i forskellige skydestilinger. Kan man ikke ramme, skal der løbes straftrunder. Derudover indgår punktorienteringsløb samt orienteringsløb i disciplinen, der kræver at man gennemfører det hele.

I H50 klassen vandt Mogens Hald VM i både sprint og den klassiske distance.

I stafetten var der mere metal til Mogens Hald, hvor han sammen med Varny Vestergaard vandt verdensmesterskabet, og høstede dermed 3 VM medaljer til klubben.

– Fra VM i orienteringsbiathlon: Mogens Hald og Varny Vestergaard som vindere af stafetkonkurrencen.





Klubaften, januar 2010

Torsdag den 28. januar. kl. 19.30

Emnet er utraditionelle (set med O-løber øjne)
natur- og motionsoplevelser.

Klubmedlem Inga Andersen tilbyder at fortælle
og vise billeder fra sin spændende pilgrims-
vandretur i den nordlige del af Spanien!

Klubaftenen vil traditionen tro blive "krydret"
med gratis kaffe og hjemmebagte kager!

Vel mødt!!

Hilsen A/U



Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk



Årets julegaveidé: EMIT og/eller SportIdent

Flere har efterspurgt, om det forsat er muligt at købe de elektroniske løbebrikker med medlemstilskud. Da det er meget praktisk at have sin egen brik, har vi besluttet at lave en ny indkøbsrunde. Bestillingsfristen bliver den 12. december. Så skulle EMIT brikken lige kunne nå at komme under juletræet. SportIdent var der lidt længere leveringstid på.

Priser som sidst: EMIT med display 300 kr.
EMIT uden display og SportIdent 200 kr.

Sendt din bestilling på jjjensen@dadlnet.dk
Denne gang skal jeg nok sende en bekræftelse på modtagelse af bestillingerne (Sidst gang blev et par bestillinger spist af min mailserver!).



Orienteringsløb i Folkeskolen?!?

Skal eleverne lære at løbe orienteringsløb i Folkeskolen...?

– Ja, det skal de!...

I Undervisningsministeriets faghæfte for faget idræt fra 2009 er trinmålene for forskellige klassetrin angivet:

- ☑ Ved slutningen af anden klasse skal eleverne have deltaget i idrætslige aktiviteter i uderummet.
- ☑ Efter 5. skal man kunne færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn.
- ☑ Efter 7. skal man kunne planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.
- ☑ Efter 9. klasse skal eleverne kunne gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- ☑ og efter 10. skal de kunne anvende uderummet til fysisk aktivitet.

Undervejs skal de også stifte bekendtskab med lokalområdets foreninger.

Kan det betale sig for landets orienteringsklubber at bruge tid på at hjælpe skolerne med at opfylde disse krav?

Ja, det mener jeg, og denne påstand tager udgangspunkt i følgende:

De sidste mange år, hvor jeg deltog i klubbens rekrutteringskurser udfyldte delta-

gerne er spørgeskema bl.a. med spørgsmål om deres forhåndskendskab til o-løb.

Ca. 1/4 tilkendegav, at de havde stiftet bekendtskab med o-løb i skolen.

Der er altså mange, som allerede i folkeskolen stifter bekendtskab med vores sport. Når dertil kommer, at det er herfra vi skal rekruttere nye ungdomsløbere, kan der ikke være tvivl om, at det er her, vi skal sætte måltrettet ind.

Det helt oplagte vil være at tilbyde skolerne et orienteringskort med faste poster lige omkring skolen.

Hvorfor skulle skolen være interesseret i det?

Det er der en masse grunde til:

- ☑ Læreren skal ikke først finde ud af, hvor man kan løbe henne.





- ☑ Der skal ikke søges løbstilladelse
- ☑ Der skal ikke skaffes orienteringskort, Dem har skolen fået lige efter korttegningen.
- ☑ Der er ingen udgifter til transport.
- ☑ Der skal ikke bruges tid på transport.
- ☑ Der skal ikke bruges tid på at sætte poster ud.
- ☑ Posterne står altid rigtigt, også selv om læreren ikke har kendskab til orienteringsløb.
- ☑ Der skal ikke bruges tid på at samle poster ind efter løbet
- ☑ Skolen har ingen udgifter til orienteringsmateriel (poster, kort, klippetænger)
- ☑ Det bliver meget lettere for læreren at lave et længere sammenhængende undervisningsforløb

Og vi får som klub en masse unge, som på forhånd har et rimeligt kendskab til orienteringssporten. Vi skal bare gøres bedre til at samle op bagefter.

Her i Herning kan vi glæde os over at næsten alle byens, samt flere af omegnens skoler, ligger direkte på orienteringskort med faste poster. Nu mangler DOF bare at få resten af landet bedre med.



Det kunne f.eks. gøres med projekt "Orienteringsløb i skolen". Et projekt, der tager alt det gode fra projektet "Poster i skoven" og overfører dette til skolekort med faste poster.

Det vil også være fint, hvis DOF kunne udarbejde et forslag til en undervisningsplan for skolerne, måske med 2-4 forskellige lektioner på hver årgang. Så kunne lærerne få god sammenhæng i undervisningen, og ikke som nu slå sig til tåls med et enkelt orienteringsløb på nogle få udvalgte årgange.

Asger Kristensen
Pensioneret fastpostfan



Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ Første nummer af KompasPosten i det nye år har deadline den 24. januar og udkommer ca. 6. februar

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 Orienteringsklubs træningsløb er gratis for klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr.

Herning Orienteringsklub betaler delvist startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb.

Hvis løberen alligevel ikke stiller til start, skal løberen selv betale afgiften.

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 (indtil ca. 1/3 2010)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (indtil 31/3 2010)





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 Vester-gaard.

Kortudvalg

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

Kommunikationsudvalg

Ole Andersen, Karsten Kristiansen, Kaj Kasperen 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 november 2009

Antal medlemmer:

Uændret 140

Vi siger tillykke til

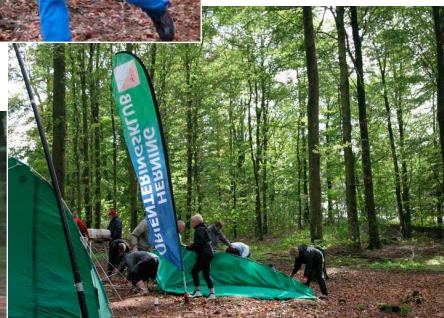
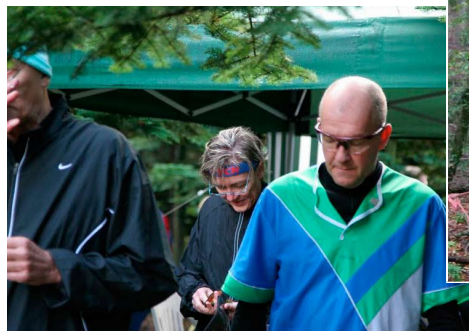
10/12	Flemming Sasser
13/12	Ole B. Andersen
15/12	Knud Erik Klode
15/12	Jenny Kristensen
19/12	Erik Dag Nielsen
20/12	Rudolf Thalund
24/12	Bent Hansen
02/01	Poul Erik Lyngsø
03/01	Anton Rasmussen
05/01	Hans Jørgen Vad
09/01	Thomas Lindschouw
09/01	Kurt Odborg
12/01	Frede Rasmussen
19/01	Tanja Jessen
22/01	Kjeld Bækgaard
23/01	Allan Porsmose
07/02	Susanne Johansen
07/02	Kurt Hindkjær
07/02	Daniel B. Schmidt
08/02	Søren Søgaard Nielsen
11/02	Niels Peder Hansen
14/02	Erik Brixen





Stemning fra supermatchen

Billedsiden i dette nummer af KompasPosten har hentet motiver fra superdivisionsmatchen i Vindum d. 4. oktober. Der blev (som det også kan ses) ydet en brav indsats, selvom det ikke blev til oprykning i denne omgang...



(Foto: Lund/Hindkjær)

KompasPosten
Gefionsvej 51
7480 Vildbjerg



Returneres ved varig adresseændring

Indholdsfortegnelse	Side
Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Løb og lær: O-teknik kurser for voksne	4
Generalforsamling	7
Årets medlem i Herning Orienteringsklub 2009	8
I de gode gamle dage... ..	9
Referat fra bestyrelsesmødet 5.10.2009	12
Åbne løb	14
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	15
Regler for træningsløb	16
Vinterlangdistance i Nordkredsen 2010	16
Træningsudvalget informerer	17
Arrangementsudvalgets beretning 2009	18
3-dobbelt verdensmester	19
Klubaften, januar 2010	20
Årets julegaveidé	21
Opråb... ..	21
Orienteringsløb i folkeskolen	22
Generel information	24
Klubbens udvalg	25
Salg af klubbøj	25
Medlemskartoteket november 2009	26
Stemning fra supermatchen	27



Klubmestre NAT 2009: Susanne, Peter, Lucia, Kaj, Kenn og Alex...



Klubmestre DAG 2009: Inger, Gitte, Lucia, Åge, Jens Jørgen, Andreas, Ole, Jens Peder (JP), Kim og Alex...