

KompasPosten

Nr. 3 – Maj 2010



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, Kølør, 7400 Herning

Økonomiudvalg

Poul Erik Lyngsø
lyngsoe@post10.tele.dk 96 41 08 33
Skovbakken 12, 7400 Herning

Kommunikationsudvalg

Kim Hyldgaard
ah@homegraphic.dk 97 14 55 65
Egeskovvej 12, Ilskov, 7451 Sunds

Forretningsudvalg

Jens Jørgen Jensen, Bjørn Hansen, Poul Erik
Lyngsø og Kim Hyldgaard

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

Flemming Sasser
flemming@sasser.dk 97 22 31 97
Vivaldisvej 8, 7400 Herning

Træningsudvalg

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

Ungdomsudvalg

Kim B. Schmidt
fam.schmidt@sport.dk 97 16 16 76
Engbjerg 120, Snebjerg, 7400 Herning

MTB-O udvalg

Ubesat

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: DM-sprint i Nyborg med Lucia øverst på skamlen. (Foto: Kaj Kaspersen)

Bagside: Til DM-ultralang i Glamsbjerg. (Foto: Kaj Kaspersen)



Formandens

Tilmeldingsfristen til årets første divisions-match, den 16. maj i Viborg, er overskredet. Men du kan allerede nu sætte kryds i kalenderen ved den 5/9, hvor næste match af holdes i Aunsbjerg ved Kjellerup. Der bliver ingen bustransport, da der er kort afstand til begge stævner.

Som nævnt på hjemmesiden betaler klubben indtil videre nu også startafgiften til DM for voksne. Det skulle gerne resultere i flere deltagere og forhåbentlig i flere medaljer. Foreløbig status for dette tiltag er stor succes på udgiftssiden med 37 deltagere i år mod 17 sidste år. Men investeringen må jo gerne resultere i flere medaljer. Det er derfor interessant, at se på de tre DM-stævner, der indtil videre er afholdt:

DM-nat i Grenå Plantage: Stort til lykke til vort sikre kort, Gitte Isen som igen vandt guld. Det blev i øvrigt stort set en kopi af sidste års høst på 3 medaljer, idet Lucia fik sølv og undertegnede dumpede en placering til bronze. Skrivning af formandens er åbenbart dårlig tørtræning... Der var 12 deltagere i år og 8 sidste år.

DM-sprint i Nyborg: Stort til lykke til vort sikre kort, Lucia som vandt guld. Vi havde 11 deltagere mod 4 sidste år i Vordingborg hvor Ole Andersen vandt bronze i H55.

DM-ultralang i Glamsbjerg: Nu bliver det snart pinligt igen at skulle sige til lykke til en af vore sikre damer Inger Knudsen. Lucia og undertegnede fik sølv. Her var der 14 til start mod 5 i 2009 i Grib Skov. Sidste år fik Ole Andersen vort bedste resultat, en 5. plads i H55.

Status er derfor 16 DM-point i indeværende år med 8 sidste år (Der givers 3-2-1 til henholdsvis guld-sølv og bronze). Det må da betegnes som en klokkeklar succes...!

Vi forventer i øvrigt at kunne bringe første-håndsberetninger fra én eller flere medaljjetagere i næste nummer af klubbladet.

Ved det årlige bestyrelsesmøde i klubhusfonden blev det aftalt, at Henning indhenter tilbud på forskellige renoverings- og forbedringsprojekter, som skal fremlægges

Handelsbanken

for kommunen. Det drejer sig om nyt stråtag på den gamle fløj, reparation af soklen på materialehuset, etablering af varmepumper og forbedring af badefaciliteterne.

Følg i øvrigt med på hjemmesiden, der sker løbende ændringer. Kaj Kapersen er ved at blive oplært som assisterende webmaster. Han vil gerne lave en historisk side og vedligeholde informationer om de faste poster. De to webmastere vil meget gerne have forslag til udbygning af hjemmesiden. Målet er, at alle klubbens dokumenter og

alle informationer om klubben kan findes på hjemmesiden.

Desuden overgår kommunikationsudvalget til kun at bruge informationerne på O-service ifm. udsendelse af klubblad og e-mail, så sørg for at holde dine informationer opdateret. Læs mere om hvilke informationer, der anvendes og om hvordan du ændrer disse på side 19.

Med o-hilsen

Jens Jørgen

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk



Sø-ture 2010

Vi er lidt sent på den og har tabt marts "på gulvet". – Det har nok været sneen og kuldens skyld. Til gengæld har mandagsløberne suppleret træningen med en hel del langrend.

Den månedlige adspredelse for det nye år ser således ud:

12. april	Hastrup Sø
3. maj	Engelsholm Sø
7. juni	Vestbirk Søerne
16. august	Bryrup Langsø
13. september	Hald Sø
4. oktober	Søndersø Viborg

– Alle på mandage selvfølgelig med afgang fra klubhuset kl. 1630.

Søfolkene forbeholder sig ret til ændringer i sidste øjeblik med hensyn til destination, men mødetid og sted er altid de samme.

Med venlig Hilsen

Søren Søgård
Jens Ole Krogh
Bjørn Hansen

- Herunder: Luftfoto af Hald sø. Hald ruin skimtes på halvøen nedest til højre...



Faste poster i Herning OK

- Knudmosen -

I den fortsatte føljeton om vores fastpostbaner i Herning OK, starter vi med Knudmosen.

Knudmosen er vel nok det tætteste man kan komme på Herning OK's hjemmebane. – Lidt på linie med MCH Arena hvor ulvene fra FCM tager imod superligaens andre hold. Her føler man sig rigtig hjemme, og ungdomsløberne dannede ligefrem en 'devåde-fødders-klub' for at hædre den kære hjemmebane.

En tur rundt på kortet fører helt naturligt forbi klubhuset ved start 1, halvmåne søen ved post 100 og de klassiske tørve områder, f.eks. ved post 113, 133 eller 169.

En tur på 'bjerget' for at klippe post 154 er også et 'must'...

Knudmosen

Knudmosen er enestående i flere henseender. Det er vel det løbsområde klubbens aktører har gennemtrævet flest gange. Det er også et unikt naturområde lige op til centrum af en større by. Jeg kender ingen større

dansk provinsby med en højmosse placeret så tæt på byens centrum.

Fra byens side har det altid været meningen at lade Knudmosen ligge så uberørt som muligt. Som rekreativt område tæt på byen har det naturligvis ikke været helt muligt at lade området passe sig selv: Først blev der foretaget beplantning og siden blev der anlagt et netværk af stier. Til sidst placerede man det såkaldte affaldsbjerg midt i området til manges fortrydelse og til lige så manges glæde.

Under en træningsaften for nogle år siden gennemså vi en række gamle postkort fra Knudmosen anno ca. 1880. Området var helt bart og næsten uden bevoksning. Ved rejsningen af mindestenen for Pontoppidan sås på postkortet ingen træer eller buske. På et billede, der viste gammel Vejlevej som grusvej, kunne man se aktiviteter og redskaber til tørvebrydning.

Knudmosen kan betragtes som Hernings "fælledpark". Før i tiden afholdtes her fest-

NR	OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORTKASSE	KLIPPETANG	KONTAKT
4	KNUDMOSEN	71 (100 til 170)	ja	ja	BJØRN HANSEN voulund@c.dk



ligheder, politiske møder og koncerter. Den oprindelige orkester pavillon blev revet ned for en hel del år siden, men plænen ved søen blev jo også siden anvendt til koncerter inden de stadig større anlagte koncerter flyttede ud til messecenter området. Med en placering mellem byen og messecentret er Knudmosen blevet et kærkomment gennemgangs område og dermed et pusterum i speciel natur for sommerens gæster til koncerter, sportskampe og udstillinger i messeområdet.

Med ridesporten og orienteringssportens klubhuse i kanten af Knudmosen er området også blevet en uundværlig tumleplads for ryttere og løbere.

Herning Kommune har lavet en folder med yderligere info, som kan være interessant at have med under en tur i området. Folderen kan findes her:

<http://tinyurl.com/knudmose>

Fastpostbanen i Knudmosen

Klubbens orienteringsløbere kender hver eneste sti til hudløshed. De mest flittige kender også utrolig mange delstræk på tværs af stierne. Alligevel tilbyder Knudmosen stadig utrolig mange muligheder for orienteringsbaner. Med sit naboskab til byen og vort klubhus er Knudmosen ideel til den egentlige

løbetræning. Her er der utallige muligheder for løbetræningens 3 grundelementer:

Masser af egnede steder til fartleg, intervaller og dauerlauf.

Det var jo derfor oplagt at Knudmosen blev et af de første områder med faste post pæle med klippetænger. Det var også et af de første steder vi besluttede at opstille kortkasser med påskriften: "Lån et kort – find en Post". Indenfor et kort tidsrum blev der oprettet kortkasser på 4 fastpostbaner.

Mens de øvrige baner udnytter halvdelen af kortkassens A3 størrelse, bruger Knudmose kortets A3 format hele kortkassens rumfang. Et forhold der måske burde laves om, da der er flere åbenlyse bagdele ved det store A3 format. De er mere uhåndterlige for „kunderne“, især når kortene er laminerede. Kortene "klatter sammen" i kort kassen, når de er i plastpose. En A3 flamingo foring i kortkassen løser ikke problemet helt.

De øvrige kortkasser på de øvrige baner har en A4 flamingo foring i bunden med en kraftig tape hen over toppen. Ovenpå placeres A4 orienteringskort i lamineret stand, mens en A4 variant i plastpose ikke i samme grad "klatter sammen" som den store A3 udgave.

Fastpostbanen i Knudmosen har vist nok været virksom i mindst 4 år nu. Statistikken med forbruget af kort i kortkasserne viser stor aktivitet. Jeg inspicerer de 4 kortkasser jævnlgt og supplerer aldrig op med mere end 10 stk. per kasse. Sjovt nok er kasserne ved Grøndahlsvej og Messevejen de mest aktive. Derefter kommer kassen ved affaldsbjerget og færrest kort forsvinder ved klubhuset. Til gengæld blev kassen ved klubhuset sprængt i luften i begyndelsen af december sidste år.

Jeg har ført statistik over forbrugte kort for 3 år:

2009: 118
2008: 114
2007: 96

Banen blev etableret i hvert fald et år (måske 2 år?) tidligere, men derfra har jeg desværre ingen tal på forbruget.

Jeg har et par gange inspiceret de mest tilgængelige pæle og fundet enkelte rykket op og smidt til side, mens der også har været et par tilfælde, hvor pæle helt var forsvundet. En enkelt gang, jeg tror det var i 2007, delte vi hele Knudmosen op i 4 dele på en torsdags træningsaften, hvorefter vi inspicerede samtlige 70 pæle poster. Det var jeg selvfølgelig meget taknemmelig for...

Jeg kan nævne nogle af de pæle, jeg har haft bøvvl med:

156 og 163 blev helt væk på et tidligt tidspunkt og er genetableret.

Pæl 153 blev på et tidspunkt fjernet af kommunen under et anlægsarbejde, men siden sat op igen på rette sted.

103, 108, 117, 128 og 166 har på tidspunkter været fjernet og smidt til side, men er genetableret.

For pælene 156, 163 og 166 har genetableringen været ret så omfattende, idet de er gravet ned igen med en stor klump cement i foden. Ideen til den solide nedgravning kom efter at pæl 166 hele 3 gange var hevet op og smidt til side. Anden gang dette skete måtte jeg lave en ny pæl, hvorefter den oprindelige pæl dukkede op efter vintersæsonens snefald.

Jeg må se i øjnene at en inspektion af samtlige 70 poster er ved at være oppe over. Nogle enkelte "raids" ind i de mere sumpede og utilgængelige steder viser at pæle her er uberørte af hæværk, men der kan være sket noget enkelte steder.



Jeg er meget godt tilfreds med at jeg fra starten med udfærdigelsen af kortet og den vejledende tekst gjorde opmærksom på den meget fugtige mosebund, der mange steder står som blankt vand, især udenfor sommerperioden. Vi skal da markedsføre vore fastpostbaner, men ikke uden at gøre opmærksom på de forholdsregler folk skal tage, hvis De ønsker virkelig at "lege" orienteringsløb og dermed forcere terrænet på tværs. Bare en dårlig og uforudset oplevelse med et orienteringsløb for en begynder kan risikere at gøre meget skade og sætte sig for meget lang tid.

Jeg skulle selvfølgelig blive meget glad hvis vi igen engang her i sommer halvåret til en torsdags træning kunne gentage inspektionen

af samtlige 70 pæle poster.

Ved den lejlighed kunne vi formentlig en gang for alle beslutte om A3 formatet til „kunderne“ her i Knudmosen er for bøvlet. Logoerne på kortet er udløbet, således at vi kan fjerne dem og dermed bevare kortets størrelse. Den resterende rest af tekst på kortsiden kan sikkert indpasses på bagsiden.

Det nuværende knudmose kort kan ses på de næste sider og i øvrigt også hentes på hjemmesiden under Prøv Orientering - Faste Poster.

Mange O-hilsener fra højmosen
Bjørn

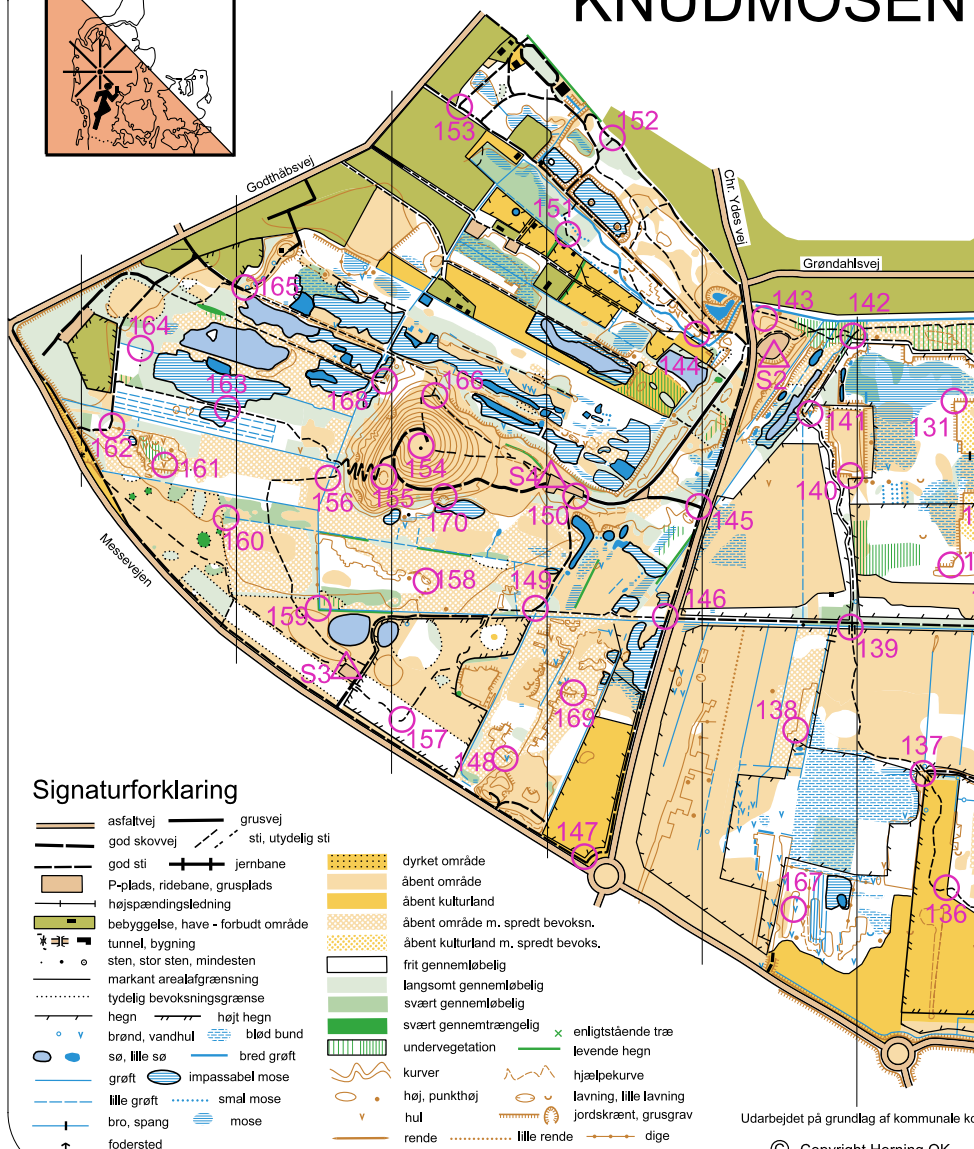
runners corner

VIBORG • HERNING





KNUDMOSEN





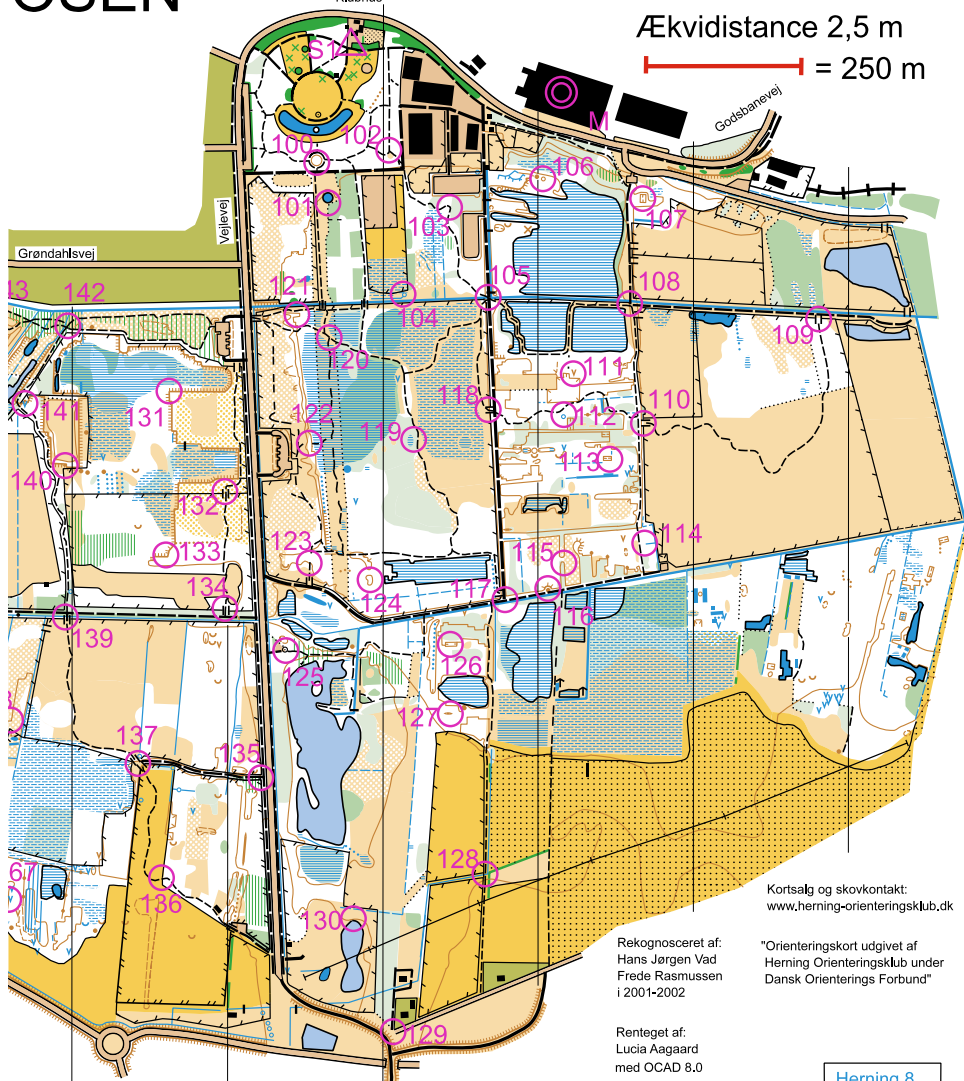
OSEN

Herning OKs
Klubhus

Målestoksforhold 1:10 000

Ækvistance 2,5 m

— = 250 m



Kortsalg og skovkontakt:
www.herning-orienteringsklub.dk

Rekognosceret af:
Hans Jørgen Vad
Frede Rasmussen
i 2001-2002

"Orienteringskort udgivet af
Herning Orienteringsklub under
Dansk Orienterings Forbund"

Renteget af:
Lucia Aagaard
med OCAD 8.0

Herning 8

Tegnet 2002

Revideret 2006

et på grundlag af kommunale kort

Copyright Herning OK

Handelsbanken

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 16/5	B-løb	Divisionsmatch 2. division	Broddingbjerg Viborg OK	2/5
Lørdag 22/5	C-løb	Dansk Park Tour 1 JFM	Universitetsparken OK Pan Århus	10/5
Onsdag 26/5	C-løb	Dansk Park Tour 2	Birk Centerpark Herning OK	13/5
Søndag 30/5	C-løb	Gudenådyst	Silkeborg Sønderskov Silkeborg OK	16/5
Lørdag 5/6	C-løb	Dansk Park Tour 3	Hadsten by Århus 1900 Orientering	23/5
Onsdag 9/6	C-løb	Dansk Park Tour 4	Vejlsø Silkeborg OK	28/5
Søndag 13/6	C-løb	Klitløbet	Lodbjerg Plantage Nordvest OK	29/5
25-27/6 Fredag Lørdag Søndag	C-løb	Vestjysk 2-dages Sprint 1. Etape 2. Etape	Vestjysk OK Lemvig vest Husby Klitplantage øst Husby Klitplantage vest	13/6

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 11/5	Stråsø	Vestjysk OK (Leif Flykjær)	http://www.vestjyskoriertering.dk (se under 'Kalender')	
Tirsdag 18/5	Herning Nordvest	J. P. + Ole og Birgit Thomsen + C. Kuhlmann	Kongeåvej / Holstebrovej (184)	Start 4
Tirsdag 25/5	Intet træningsløb			Dansk Park Tour onsdag d. 26/5
Tirsdag 1/6	Sparekasse Pl.	Karsten K. + Irene & Kim B. + Jonna	Helstrupvej / Ålbækvej (A15)	Start 5
Tirsdag 8/6	Løvbakker	Søren S. + Allan Porsmose + Flemming J. + Rudi & Linda	Løvbakkevej	Start 2
Tirsdag 15/6	Ulfborg	Vestjysk OK (Ole Fuglsbjerg)	http://www.vestjyskoriertering.dk (se under 'Kalender')	
Tirsdag 22/6	Knudmosen	J.O. Krogh + Kim & Vibeke + Arne Lock	Klubhuset på Godsbanevej	Start 1 Grill aften
Tirsdag 29/6	Nørlund Syd	Kurt & Marit + Anton + Thorkild	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	Start 15

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

Handelsbanken

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 kontanter i klubhuset!

Træningsudvalget informerer

Vi er i TRU ved at få lavet en kasse med 50 store O-skærme, som skal bruges til træningsløbene, så vi slipper for at bruge dem med stiftklemmer, som altid filter sammen.

Der er også bestilt nogle flere aluminiumstænger, til EMIT posterne, da der er forsvundet en del.

Det skal derfor indskræpes, at disse kun må bruges til EMIT ved træningsløbene, og vi skal sørge for at alle stængerne indsamles igen efter løbet.

Venlig hilsen TRU
/Søren



Grill-aften

Sæt allerede nu **kryds** i kalenderen ved den **22. juni!**

Efter træningsløbet i Knudmosen er der grill-party under bøgetræerne tæt ved klubhuset!

Grillen er klar fra kl 19 og der kan købes bøffer, pølser, spændende salater, Øl / sodavand m.m.

Alt til yderst rimelige priser!

Alle klubbens medlemmer er velkomne, også dem som ikke er deltagere i løbet!

Med sommerhilsen
A/U



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

Ungdoms opslagstavlen...

Søges:

Hjælper(ere) søges til klubbens sommerferie tilbud 2010 til skolebørn i Herning kommune. Vi udbyder O-løbs introduktion tirsdag den 29/6 og mandag den 2/8 i perioden 09.00 til 15.30 og skal gerne bruge 1-2 hjælpere til teoretisk introduktion og praktisk afvikling. Primær ansvarlig er Kim Schmidt. Information m.v ved ungdomsudvalget 97161676 eller mail: fam.schmidt@sport.dk

HUSK:

Tilmelding til ungdomsweekenden 4-5. juni, senest den 31. maj. Indbydelse på link:

<http://tinyurl.com/uuweekend2010>

HUSK også at invitere Ivan fra klassen!



**Træning
hver tirsdag
kl 17.45!**



Træningsstatistik top-10 April:

Løber	Antal løb:	Km:
Alex Kristensen	4	18,0
Natasha Voetmann	4	14,0
Jane Voetmann	4	14,0
Sofie Voetmann	4	14,0
Daniel Schmidt	4	18,1
Miriam Feldbak	4	11,6
Rasmus Feldbak	2	6,0
Christian Gerner	1	4,1



Ungdoms opslagstavlen...

Søges ungdomstræner m/k

Ungdomsafdeling i eksplosiv vækst søger ny træner pr 1. august. Du får en af landets førende assistent-trænere som din højre hånd. Løberne er en lille trofast flok ungdomsløbere med et enormt potentiale.

Løn efter kvalifikationer.

Ansøgning på mail til ungdomsudvalget på fam.schmidt@sport.dk



En o-løber var ude at løbe o-løb, da han kom til en bred flod. Her fik han øje på en anden o-løber på den anden side af floden.

Da han endnu ikke var helt dus med at læse kort, råbte han til den anden: „Hey, hvordan kommer jeg over på den anden side?”

Den anden o-løber kiggede langs bredden til venstre, derefter langsomt langs bredden til højre, tænkte en smule, og råbte så tilbage: „Du **er** allerede på den anden side...”



Indbydelse...

Kære Herning OK'ere

Fotoet nedenfor er snart 60 år gammelt. Jeg vil derfor gerne se Jer:

Lørdag den 5. juni 2010, kl. 13.00

Gisselfeldvej 10, 7400 Herning

Vi skal være i Anni's flotte nye FDF-kredshus, som er beliggende i en lille park ved Fuglsang sø. Der bliver serveret lidt lækkert mad. Når alle er mætte, vil der være mulighed for en

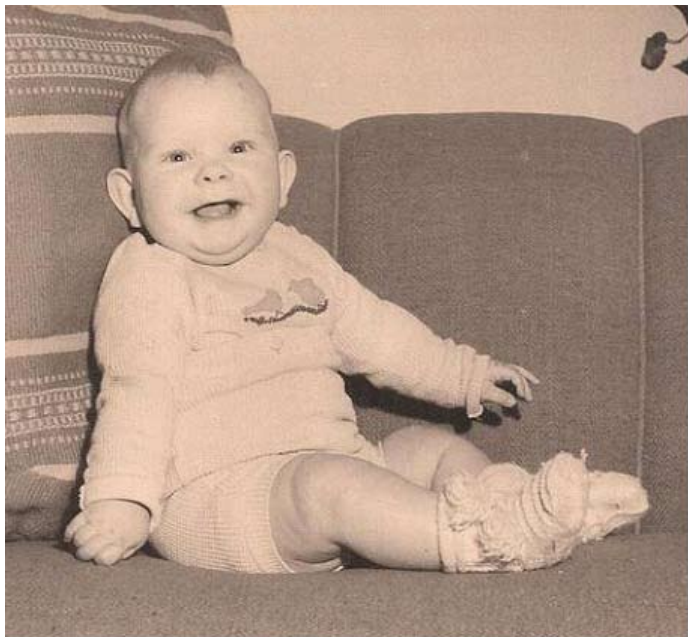
tur rundt om Fuglsang Sø. De motionsbevidste kan supplere med at opsøge orienteringsposter i området. Herefter håber jer, at alle har en passende appetit til desserten. Indimellem vil der gode muligheder for hyggeligt samvær i og omkring huset. Der serveres "skrubaf-suppe" ca. kl. 19.

SU senest 21/5

På jjjensen@dadlnet.dk eller 97124214

Med venlig hilsen

Jens Jørgen



– Foto nov. 1950, få måneder før farvefotografiet kom til Danmark. Location: Godthåbsvej 2, 2. sal, Holstebro. Fotograf: Holger Jensen.



Kommunikationsudvalget informerer ...om brug af O-service...

I kommunikationsudvalget har vi i den senere tid lavet et stykke arbejde for at komme vores manuelt vedligeholdte distributionslister til livs.

Dette er nu lykkedes således, at vi, før udsendelsen af et nummer af KompasPosten, trækker en distributionsliste direkte fra O-service. Dette gælder både for den trykte udgave og for e-mail reminderen.

Det giver den fordel at vore distributionslister ligger centralt og altid er opdaterede.

Således gør du...

Gå ind på O-service (www.o-service.dk) og log på med dit bruger navn og password.

Vælg 'Løbere' i menu'en for oven og 'ret løber' i menu'en til venstre.

Under fanen 'personligt' kan du indsætte din e-mail adresse:

Email:

☒ Mailadresse kan ses
☒ Mailadresse kan ses
☒ Adresse og telefon k
☒ Foto kan ses af andr

Hvis du har skrevet en gyldig e-mail adresse her, vil du modtage en reminder, hver gang et nyt nummer af KompasPosten lægges på hjemmesiden.

Under fanen 'klubrelateret' kan du se om du er registreret som modtager af klubbladet:

Personligt **Familie** **Klubrelateret**

Klub:  **Blade:** ☐ klubblad ☒ medle

En ændring kan kun foretages af en administrator på O-service, og vil du gerne have ændret din status kan du sende en e-mail til en af vores administratorer.

Listen findes under 'Klubben' (for oven) – 'Klubadresseliste' (til venstre) – 'Klubadministrator' (i 'drop-down' menu'en øverst til højre).

Vi vil gerne opfordre til, at man holder oplysningerne i O-service opdateret – og specielt tager et kig i den nærmeste fremtid, da synkroniseringen af vores distributionslister kan have medført at vi har beholdt oplysninger fra en forældet liste. Vi håber i den forbindelse på din forståelse og overbærenhed... ☺

På vegne af kommunikationsudvalget
Kim

Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ Nr. 4 har deadline den 13. juni og udkommer ca. 27. juni
- ☑ Nr. 5 har deadline den 8. august og udkommer ca. 22. august
- ☑ Nr. 6 har deadline den 26. september og udkommer ca. 10. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 14. november og udkommer ca. 28. 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 udvalgmøder 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 (indtil 25/9 2010)
Tirsdag	kl. 18.00	gymnastik (fra ca. 1/10 2010)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra 25/9 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 Vestergaard.

Ungdomsudvalg

Kim B. Schmidt, Mark Mikkelsen, Susanne Kristensen og Randi Voetmann.

Økonomiudvalg

Poul Erik Lyngsø

Træningsudvalg

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

Kortudvalg

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

Kommunikationsudvalg

Kim Hyldgaard, Karsten Kristiansen og Kaj Kaspersen.

MTB-O udvalg

ubesat

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 april 2010

Antal medlemmer:

138

Vi siger velkommen til

Thomas Kofoed Nielsen
Vibevej 57
7330 Brande

...og vi siger velkommen tilbage til

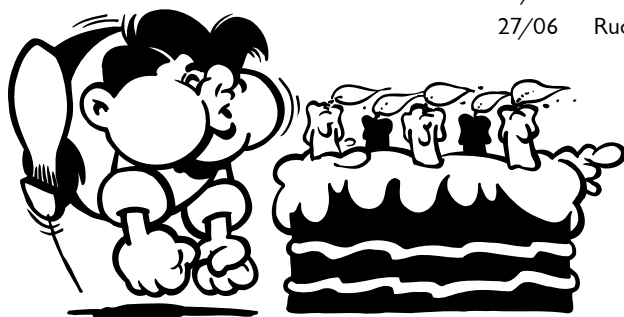
Svend Erik, Birthe og Jesper Hedevang
Broholmvej 15
7430 Ikast

Vi siger farvel til

Thomas Garsdal
Jens Vestergaard

Vi siger tillykke til

13/05	Anni Jensen
18/05	Carsten Kuhlmann
19/05	Ole Jacobsen
20/05	Stine T Søndergaard
21/05	Svend Erik Hedevang
23/05	Dennis Kristensen
26/05	Leif B. Nielsen
27/05	Jesper Lysgaard
02/06	Thorkil Skovbjerg
03/06	Jens Jørgen Jensen
06/06	Jens Peder Jørgensen
08/06	Kim Hyldgaard
14/06	Asger Kristensen
14/06	Jonna Jørgensen
14/06	Lene Schmidt
15/06	Birthe Rasmussen
17/06	Kenn Kristensen
18/06	Signe Mortensen
21/06	Linda Hejlesen
23/06	Søren Faurby
26/06	Torben Schou
27/06	Rudi Pedersen





Stemning fra UU træning

Billedsiden i dette nummer af KompasPosten har formået at indfange de yngste af klubbens medlemmer til træning i Hørbylunde Syd, 27. April. Ambitionerne om at de snart løber fra de voksne bliver vist indfriet i en meget nær fremtid... ☺



(Foto: Lund/Hindkjær)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds



Indholdsfortegnelse	Side
Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Sø-ture 2010	5
Faste poster i Herning OK - Knudmosen	6
Åbne løb	12
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	13
Regler for træningsløb	14
Træningsudvalget informerer	14
Grill-aften	15
Ungdoms opslagstavlen	16
Indbydelse til fødselsdag	18
Kommunikationsudvalget informerer	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Salg af klubbetøj	21
Medlemskartoteket april 2010	22
Stemning fra UU træning	23



14 løbere fra Herning OK havde fundet vej til start til DM-ultralang i Glamsbjerg.



Stævnepladsen ved DM-ultralang...