

KompasPosten

Nr. 4 – Juni 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 97 12 76 78
skovkontakt@herning-orienteringsklub.dk

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 97 22 45 39
tilmelder@herning-orienteringsklub.dk
Vesterdams Alle 8, Lind, 7400 Herning

Præ-O

Carsten Kuhlmann
kuhlmann@mail.tele.dk 21 28 87 10
Bøgens Kvarter 31, 7400 Herning

Forside: To DM-guld vindere til JFM sprint i universitetsparken i Aarhus. (Foto: Kaj Kaspersen)
Bagside: Til divisionsmatch i Broddingbjerg. (Foto: Kaj Kaspersen)



Formandens

Tak til alle for en veloverstået 2. afdeling af Dansk Park Tour i Birk Centerpark med 130 deltagere. En særlig tak til Bjørn og Jens Ole der har lagt et stort arbejde i kortfremstilling, banelægning og stævneledelse. Kim Hyldgaard havde formidlet en flot presseomtale. Vi var mange klubmedlemmer, som havde en hyggelig aften med afvikling af løbet.

Vi glæder os derfor allerede til vort næste stævne, som er 1., 3. og 4. divisionsmatchen i Haunstrup den 19. september. Banerne drejes af Ole Jacobsen og Andreas Skov, forhåbentlig på en nyt Cowi-kort. Kim Gottlieb er stævneleder.

De kommende år har vi foreløbig lovet at arrangere følgende stævner:

30. marts 2011: Natugle 4. som løbes i ??

9. september 2012: DM-lang i Dejbjerg

2014: DM-ultralang som løbes i ?

– Her skal Vestjysk Orienteringsklub arrangere sprint dagen før, således at det bliver et weekend arrangement.

Der mangler fortsat en parktour arrangør til næste forår. Jeg synes det kunne være sjovt, hvis vi tilbød et arrangement i Herning bymidte med stævnecenter i det – til den tid - nyåbnede DGI-center. Jens Ole har allerede lovet at tegne kortet.

Hvis du er interesseret i at hjælpe ved de kommende års stævner, kan du henvende dig til Bjørn. Opgaverne fordeles efter først til mølle princippet.

Vi vandt som bekendt den første 2. divisionsmatch i Broddingbjerg. Tak til alle 61 deltagere. Alle baner var besatte med det nødvendige antal løbere. Vore nye ungdomsløbere, med Daniel i spidsen, gjorde en stor indsats. Husk også at tilmelde dig til den anden match, som afholdes i Aunsbjerg den 5. september.

Der er rigtig godt gang i ungdomsarrangementerne. Dette kan bl.a. ses på ungdomsiderne (10 og 11) her i bladet.

Jeg kan da lige nævne, at seniorklubben også har afviklet et vellykket ungdomsløb med

Handelsbanken

300 skolebørn fra Ikast. Det foregik i silende regnvej i Skelhøj Plantage.

I år er vi i øvrigt også med i kataloget med sommerferietilbud til skoleelever.

Til slut vil jeg ønske en god o-sommerferie til alle – og god fornøjelse med dette nummer af KompasPosten, hvor ikke mindre end to danmarksmestre fortæller om deres vej til guld...

Med o-hilsen

Jens Jørgen

Har du husket ...

... at opdatere
O-service??

www.o-service.dk



Kommunikationsudvalget

Faste poster i Herning OK - Momhøje -

I den fortsatte føljeton om vores fastpostbaner i Herning OK, er vi med Momhøj rykket til ét af vore sydlige terræner.

Faste poster i Momhøje

Da man i 2007 etablerede Momhøje naturcenter, var det naturligt, at vi på en eller anden måde skulle være med i projektet.

Da der er private lodsejere i området, måtte vi have tegnet et kort, hvor kun det kommunalt ejede område var med.

Det blev så min opgave at tegne dette kort (Egons, red.). Det var en opgave, hvor det var nødvendigt at følge med i projektets udvikling: Der var udarbejdet skitser til, hvor



der skulle være åbne pladser, nye stier osv. og alle disse nye ting skulle jo helst tegnes på kortet, der hvor de kom til at ligge. Derfor var det nødvendig at tegne på kortet helt op til ugen før centret blev indviet.

Posterne blev fremstillet af pæle med fod på så de kunne støbes fast. Der er derfor endnu ikke forsvundet poster derude.– Og de bliver i øvrigt ellers benyttet meget...

Selv om de fleste husker at lægge kortet tilbage i kassen, forsvandt der det første år over 100 kort derude.

De første par år sørgede jeg for holde kort i kassen. Den opgave er overtaget af Naturcentret.

Turen rundt i Momhøje

Naturcenteret er det naturlige udgangspunkt for turen, og det er også her start og mål er placeret.

Legepladsen vest for post 49 er et hit, hvis man har børn med, og også de fire gravhøje i den nordlige del (syd for post 32) samt de

udgravede søer er et besøg værd.

Ringkøbing-Skjern Kommune har lavet en folder med yderligere information, som kan være interessant at have med under en tur i området.

Folderen kan findes her:

<http://tinyurl.com/momhoeje>

Heri kan også ses den 4 km lange og teknisk svære mountainbike rute, så MTB-O teknikken kan blive pudset af.

Går det helt galt med orienteringen, er der både mulighed for overnatning i eget telt eller i de opstillede shelters (ved posterne 53 og 55) – hvis du da kan finde dem... ☺

Kortet er gengivet på næste side, og kan hentes på Herning Orienteringsklubs hjemmeside.

God fornøjelse i Momhøj
Egon og Kim

NR	OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORT- KASSE	KLIPPE- TANG	KONTAKT
10	MOMHØJ	45 (11 til 60)	ja	ja	EGON MATIASSEN mail: egon@brunhoej.com



MOMHØJ NATURCENTER

— = 250 m

Ækvadistance 2,5m
Tegnet 2006

Kortsalg og skovkontakt:

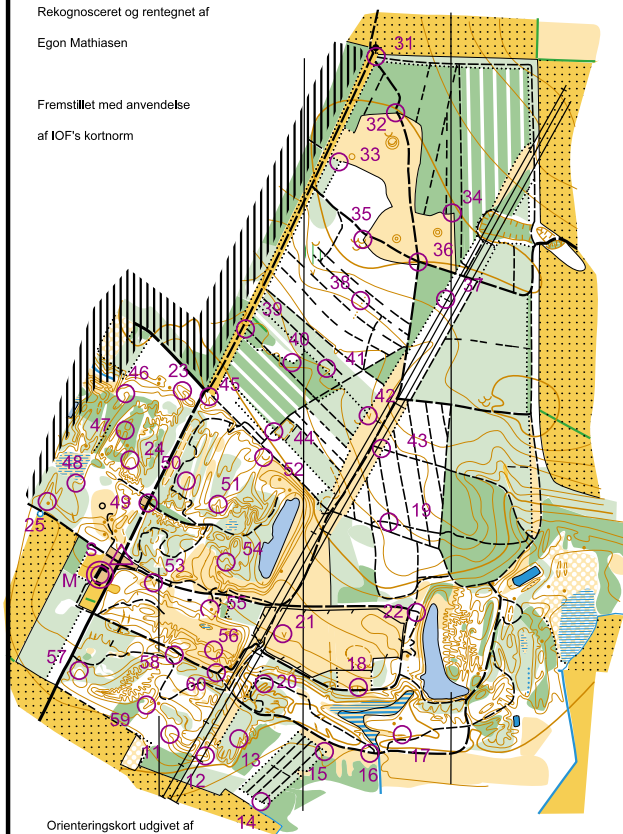
www.herning-orienteringsklub.dk

Rekognosceret og rentegnet af

Egon Mathiasen

Fremstillet med anvendelse

af IOF's kortnorm



Signaturforklaring

- grusvej
- god skovvej
- god sti / skovvej
- hugning
- sti
- utydelig sti
- hegn
- højspændingsledning / mast
- højdekurve
- tællekurve
- hjælpkurve
- kurve med hædningsstreg
- høj punkthøj lavning
- hul lille lavning
- grusgrav skrånt
- rende lille rende
- jorddige
- sammenfaldet jorddige
- sø lille sø
- vandhul brønd
- ubevokset mose
- bevokset mose lille mose
- impassabel mose
- blød bund
- grøft
- bred grøft
- dykket område forbudt
- åbent kulturland
- åbent område
- åbent område med spredt bev
- langsom gennemløbelig skov
- underbev, langsom løbelig
- svært gennemløbelig skov
- underbev, svært løbelig
- svært gennemtrængelig skov
- bedre gennemløbsretning
- let gennemløbelig skov
- parkeringsareal
- levende hegn el. grøndige
- bevoksningsgrænse
- markant arealbegrænsning
- bygninger
- lille tårn
- højt tårn
- forbudt område

special signaturer

- o pergola

Orienteringskort udgivet af

Herning Orienteringsklub

Dansk Orienterings Forbund

© Copyright Herning OK

Herning 9 A
Trykt 2006



Løbsevaluering...

Som bekendt er der meget at lære af et orienteringsløb – ikke mindst efter løbet.

Her et par situationer af løbsevalueringen umiddelbart efter divisionsmatchen.



... Redaktionen har modtaget ovenstående indlæg fra en unavngiven ungdomsløber, som hævder at han kan løbe fra alle dem med lange næser – og på en god dag slår han også dem med en kort tud!

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

DM-Nat 2010

En sen januar aften sad vi og kiggede på vores løbskalender for 2010. Foruden de traditionsrige Nordjysk 2-dages og Påskeløbene, så vi en mulighed for en ekstra weekendtur i forbindelse med DM-nat i Grenaa i april. Vi bookede derfor en "luksus"hytte på Grenaa Camping og spurgte et par stykker, om de ville med.

Det var en luksushytte til 6 personer (det luksuriøse bestod i, at hytten havde eget køkken og bad), men det var nu godt, at vi kun var Flemming, Frants, Leif, Torben og mig selv. Der var lidt sparsomt med plads, så Flemming og Leif kunne ikke stå oprejst oppe på deres hems. Det var noget værre kravlen rundt om natten, når den ene eller anden skulle ned på toilettet.

Vi forsøgte at komme rimeligt tidligt af sted, så vi kunne nå at få aftensmad og hygge lidt med et glas god rødvin, før vi skulle af sted til natfortræning. Jeg følte mig utrolig tung ude på en ellers ganske fin bane, som Lars

Ole Kopp havde lavet til os. Da vi kom hjem fra natløbet, skulle vi naturligvis have en sildemas, med hvad dertil hører.

Da jeg lørdag aften var på vej ud til start kom jeg til at tænke lidt over det usædvanlige, at jeg var forsvarende mester. Jeg forsøgte at skubbe tanken væk igen, for ikke at lægge for meget pres på mig selv.

Ved natløb tæller jeg skridt næsten hele tiden og samtidig var jeg lidt heldig på nogle gode tidspunkter (det er også altid rart). Dette kombineret med at jeg ikke havde tunge ben som dagen i forvejen medførte at løbet bare gik knaldhamrende godt!

På vej mod post 8 kom jeg ind i en tætning. En langsommere løber kom i vejen for mig, da jeg ville til højre, så valgte jeg venstre om i stedet, og lige ind i posten ☺. Strækket fra 8 til 9 så meget svært og diffust ud, som jeg uden tøven valgte at løbe udenom. Det har ofte vist sig, at når jeg er en tøsedreng





og løber udenom, så er det hurtigst. Jeg løb strækket på 4.00 min og nr. 2, Dorthe Hansen, løb det på 4.31. Måske er jeg ingen tøsedreng ☺...

Jeg løb koncentreret og sikkert, ikke noget med tvivlsomme satsninger. Jeg er ikke den hurtigste løber, derfor forsøger jeg at minimere mine tidstab ved sikker orientering. Det har tit vist sig, at med gode mellemtider, uden at de er helt i top, kan man godt få en god placering sammenlagt. Det lykkedes for mig at forsvare mit mesterskab. Det var bare dejligt, og det blev fejret med natmad og snaps hjemme i luksushytten. Det blev sent om natten, før vi kom i seng.

Søndag morgen stod vi tidligt op for at deltage i C-løbet i DM-nat terrænet. Det var spændende at løbe i terrænet ved dagslys. Banen var ikke helt den samme, faktisk løb vi den anden vej rundt.

Det er selvfølgelig meget lettere om dagen, men jeg bruger også en helt anden teknik. Det er meget lettere at løbe lige på posten. Rammer man den ikke, kan man nemmere læse sig ind ved dagslys.

Vi havde en rigtig dejlig tur og fik 3 gode O-løb oven i. Det er lidt en skam, at der ikke var flere som benyttede sig af tilbuddet om et 3-dags stævne.

Glade smil fra Danmarksmeresteren i D50

Gitte Isen ☺

Trykstuen

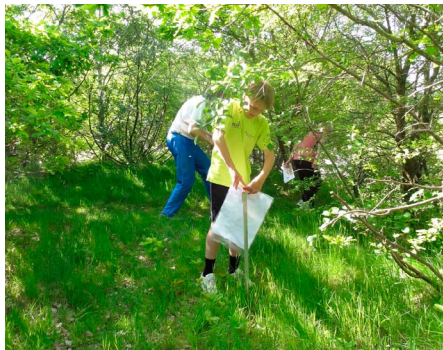


Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Stor succes med netop afholdt ungdomsweekend!

Herning orienteringsklub har i dag ca. 12 ungdomsløbere, som er mere eller mindre aktive. Så det er med stolthed, at vi kunne konstatere, at vi havde 13 deltagere til vores første weekendtur, som blev afholdt den 4-5. juni i et lånt FDF kredshus i nordbyen. Klubbens løbere var med invitationen blevet opfordret til at invitere en ven med til arrangementet, og det lykkedes på den måde at præsentere sporten for fire nye løbere. Vi venter nu spændt på, om det også betyder flere medlemmer.



- Her er der trængsel ved en af posterne. Mathias, som var inviteret med af Alex, klipper her.

På nøjagtig 23 timer, som arrangementet varede, gennemførte løberne i alt fire træningsløb omkring Fuglsang sø og Herning nordvest. De fleste løbere fik her deres debut med natløb og cykel orientering. Den særlige cocktail af løb, som ungdomstræner

Mark havde mikset til lejligheden, mulig-gjorde at alle klarede fire træningspas, men samtidig lykkedes det at bruge det meste af energien, og det var trætte løbere som drog hjem lørdag eftermiddag.



- Teori undervisning hvor Mark fortæller om det mest basale på kortet.

Udover løb blev der også tid til både O-teori og en lille aktivitet med at fremstille egne postdefinitionsholdere – og Susanne lover nu endnu hurtigere tider fra ungdomsløberne. Det er utrolig, hvad man kan opnå med en gammel plastlomme og nogle elastikker. Hygge, spil og badning fik også plads på programmet. Vejret var jo godt og i stedet for varme bade under bruseren blev sved og mudder skyllet af i Fuglsang sø – en meget CO₂ bevidst ungdomsafdeling!

Som den sidste aktivitet der bør nævnes, var



valg af en kommende ungdoms T-shirt, herunder at udtænke et slogan og motiv. Flere af de fremlagte forslag klarede dog



- Vandet var koldt, men de fleste skulle alligevel have årets første badetur.

ikke censuren og vil aldrig blive kendt for en bredere kreds. De valgte T-shirt kan ses til sommerafslutningens grill O-løb.



- Løbsevaluering i luksusklassen.

**runners
corner**

VIBORG • HERNING



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
-------------	------	-----------	------------------	-----------------------

4-10/7	A-løb	JWOC publikums løb	Aalborg Orienteringsklub	26/6
Søndag-tirsdag		1. Etape: Blokhush, 2. Etape: Universitet, 3. Etape: Svinkløv,		
Torsdag-lørdag		4. Etape: Aalborg, 5. Etape: Kollerup, 6. Etape: Rebild		

15-17/7	C-løb	Læsø 3-dages	Viborg Orienteringsklub	27/6
Torsdag		1. Etape	Vesterø by mm.	
Fredag		2. Etape	Læsø Klitplantage syd	
Lørdag		3. Etape	Læsø Klitplantage nord	

Lørdag 14/8	A-løb	DM MTB-O	Hold øje med O-service...!	
----------------	-------	----------	----------------------------	--

Lørdag 21/8	A-løb	JFM stafet	Fussingø Randers Orienteringsklub	8/8
----------------	-------	------------	--------------------------------------	-----

Søndag 22/8	A-løb	JFM klassisk	Ålum Mariager Fjord Orienteringsklub	8/8
----------------	-------	--------------	---	-----

Lørdag 28/8	A-løb	DM mellem	Sukkertoppen (Færchs plantage) Horsens Orienteringsklub	8/8
----------------	-------	-----------	--	-----

Søndag 29/8	A-løb	Midgårdsormen	Storskoven/Fløjstrup OK PAN	15/8
----------------	-------	---------------	--------------------------------	------

Søndag 5/9	B-løb	Divisionsmatch 2. division	Aunsbjerg Karup Orienteringsklub	??
-----------------------	-------	---------------------------------------	-------------------------------------	----

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 29/6	Nørlund Syd	Kurt & Marit + Anton + Thorkild	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	Start 15
Torsdag 8/7	Kobskov	Silkeborg OK	se www.silkeborg-ok.dk Sommerfællesløb uge 27	
Torsdag 15/7	Østerskov	Silkeborg OK	se www.silkeborg-ok.dk Sommerfællesløb uge 28	
Torsdag 22/7	Kobskov	Silkeborg OK	se www.silkeborg-ok.dk Sommerfællesløb uge 29	
Tirsdag 27/7	Hoverdal Vest	Karsten K. + Mie & Peder + Søren Faurby	Præstevej / Grønbjergvej	Start 26
Tirsdag 3/8	Bjørsløv	Bodil & Jesper + Erik Dag	Vorgodvej / Fjelstrupvej	Start 8
Tirsdag 10/8	Momhøj	Torben & Gitte + Chr. Pedersen	Kibæk – på Vorgodvej	Start 27
Tirsdag 17/8	Trehøje	Susanne & Kenn + Randi & Lars	Vej 467 / Trehøjevej	Start 21
Tirsdag 24/8	Harrild Hede	Leif Olsen + Torben Schou + Jørgen P.	Vej 439 (Fasterholtvej)	Start 14 – nyt kort!

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 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!

Træningsudvalget informerer

Foråret er ovre og vi er nu gået ind i regnti...
- ups, undskyld sommeren, - og en masse
gode løb venter.

Husk at træningsløbene i sommerferien, d.
8., 15. og 22. juli som sædvanligt er henlagt
til vore venner i Silkeborg OK. Disse starter
fra Østre søbad ved Almind Sø, så husk ba-
detøjet til en velfortjent dukkert efter løbet.

Da det ikke kan nås i næste klubblad, - vil jeg
her lige minde ALLE klubbens medlemmer
om, at man skal huske tilmeldingen, til Divisi-
onsmatchen d. 5 september i Aunsbjerg.

Gør det før ferien, så du ikke glemmer det.
Vi skal helst igen være en rigtig stor flok Her-
ning løbere, som vi var ved sidste Div. Match.
Det var en fornøjelse at være med til; rigtig
flot fremmøde og rigtig flot var resultatet jo
også - vi vandt over dem alle!!

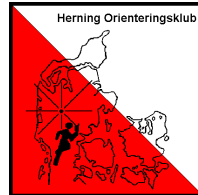
Alle klubbens medlemmer ønskes en rigtig
god O-løbs sommer. - Vi ses derude i det
grønne...

Venlig hilsen
TRU / Søren



Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienteringsforbund
under Dansk Idrætsforbund



Bestyrelsesmøde i klubhuset
Mandag den 10. maj 2010, kl. 19
Brødskafter: Anni

Referat

www.herning-orienteringsklub.dk
CVR nr.: 39888157
Bank: 7640 - 4611352

Den 15. maj 2010

1. Plan for bestyrelsesarbejdet i 2010.

Bestyrelsesmøder: Foreløbige datoer: 30/8, 11/10, 22/11, 2010 og 10/1 2011

Generalforsamling: Mandag den 7. februar 2011.

Der er problemer med at få regnskabet færdigt og undgå kollision med vinterferien. Derfor overvejes vedtægtsændring: Generalforsamling senest ultimo marts.

2. Kommunikationsudvalget

Ryder op: Fire forskellige adresselister samles i én = O-Service. Det er planen at bruge O-service som klubbens primære adresseliste. Alle medlemmer opfordres til selv at holde personlige data opdateret i O-service.

Hjemmesiden: Det tilstræbes, at samle al klubbens dokumentation på den lukkede del. Der bliver en side for hvert udvalg.

Pressefunktion: Søger fortsat en pressekontaktperson. Kim Hyldgaard håber at interesserede henvender sig.

Kaj Kaspersen bliver assisterende webmaster. Tager sig bl.a. af faste poster, et historisk afsnit mm. Der laves en indmeldelsesblanket.

3. Ungdomsudvalget.

- Behov for at skaffe en ny ungdomstræner – Mark tager på Højskole og der skal findes en afløser.

Kim har lavet et "stillingsopslag" til næste klubblad "med løn efter kvalifikationer". Vi henter 75% tilskud på træner aflønning fra Herning kommune og det kunne måske være den lokkemad der skal til. Kim kan tidligst tage over på træningen fra sommer 2012.

- Indmeldingsprocedure og kontingentrabat.

Kasseren giver normalt ca. ¼ års kontingentrabat ved indmeldelse.

- Fastpostbaner og samarbejde med skoler m.v.

De blanke kort lægges på hjemmesiden.

Senere kommer kort med baner af forskellig sværhedsgrad.

Fastpostbaner er et godt tilbud til introduktion af sporten, men det er ikke begynderventligt, at skoler er tvunget til at bruge vores kort med 50 poster, hvis de skal have børn ud for at finde 10 poster. I samme forbindelse så skal det sikres, at det er muligt at lave lette baner på alle fastpostbaner – kræver flere lette fast poster. Problemstillingen er blevet aktuel med ungdomsudvalgets beslutning om at tage mere direkte kontakt til alle skoler indenfor ca. 10 km af banerne. Dette arbejde er ikke afsluttet men får prioritet efter DPT.

- Børneattester

Der er indhentet attester på alle involverede i ungdomsarbejdet. Opbevares hos formanden.

- T-shirts

Der arbejdes på at fremstille en ungdoms T-shirt.

4. Klubhusudvalget

Der arbejdes på at finde en materialeforvalter. /BH, HB

Der indkøbes følgende nyt materiel.

- En god 4kW benzindrevet El generator. /BH, PEL

- En bedre og hurtigere plastpose svejser i lighed med den de har i Holstebro. /BH, Mie Madsen

- O-kort laminator til de mange kort, der lægges i kortkasserne. /BH

- Der købes nyt flag. /HB

- Ny version af eTime. /JJJ

Der indhentes tilbud på følgende renoveringsarbejder:

- *Renovering af stråtag: Nyt på gl. fløj, rep. af ny fløj.*
 - *Renovering af bad m. gulvvarme: Afventer af effekt af varmepumpe.*
 - *Reparation af udhussokkel: Pind+HB har fundet en løsning.*
 - *Etablering af luft til luft varmepumpeanlæg: 19.000 pr rum*
- Det overvejs at søge fonde og forlængelse af lejekontrakten (nuværende udløber 1/8 2024).*

5. Økonomiudvalget:

- Regning til team triathlon for leje af klubhuset 2010: Kan ikke fremsendes da kontakten udløb 31/3 2010. JJJ kontakter Team-Triathlon mhp. forlængelse.*
- Behandling af ansøgning om tilskud fra Christian Pedersen til TKC og MBT: Det drejer sig om perioden 2008-10! PEL udbetaler et passende tilskud. Christian opfordres til fremover at fremsende ansøgninger for de enkelte arrangementer med dokumenterede udgifter mhp. konkret behandling i forretningsudvalget. KS har efterfølgende fundet ud af at kommunen yder ca. 1/3 tilskud til deltagergebyr og transport til visse stævner. Vi har intet skriftligt om TKC, men transport skal vist nok dækkes af klubben.*
- Der indhentes tilbud på investering af nogle penge i obligationer el. lignende sikre papirer. /PEL*

6. Arrangementsudvalget

- Status Parktour i Birk 26/5: Kører efter planen. 62 tilmeldte dd.*
- Status divisionsmatch i Haunstrup 19/9: Banelægger Andreas, Ole J. Stævneleder mangler, beregning på plads.*
- C-løb i 2011. Besked til Keld Gade senest 31/5: Natugle blev foreslået dd. /JJJ*
(Den 7/12 2009 vedtog bestyrelsen at byde ind med et B-løb i marts/april)

7. Træningsudvalget

- Nye stænger + o-skærme. 4 EMIT brikker til rep. /AS*
- Grønt klubbelt er repareret /OJ*
- Nye kasser til store skærme.*

8. Kortudvalget

- Flemming ikke mødt (aspirerer til at blive morfar af 2. grad).*
- Clive vil gerne tegne fra efteråret.*

9. Formanden

Referat fra DOF,s repræsentantskabsmøde:

- Horsens: Biografreklame.*
- Molboløbet, Søllerød OK: "10 søndage i januar" For alle, med opgaver ved posterne.*
- Vision 2015: Hovedstrategi: At idrætten bliver lettere at gå TIL, og lettere at GÅ til.*
- Naturens dag 12/9 2010. Klubberne opfordres til at deltage. DGI-Huset idemøde, indbydelse kommer. Alle idrætsforeninger synliggjort, GPS o-løb Kim&Kim.*

Løbebrikker: Frants varetager fremover distribuering af EMIT og Sportidentbrikker til medlemmerne med klubtilskud.

10. MTB-O Udvalget

Intet nyt.

11. Eventuelt.

ref. JJJ



DM sprint Nyborg Vold 24. april 2010

Lørdag den 24. april – en dejlig solskinsdag. Turen gik til det østlige Fyn, nærmere bestemt til de danske mesterskaber i sprintorientering på Nyborg Vold. Vi var 11 deltagere fra Herning OK.

Nyborg Vold er et spændende lille område med gamle bygninger, volde, voldgrave samt

by og park. Stævnepladsen var godt placeret med god udsigt til mange poster og en stor del af løbsområdet. Først løb eliten, så vi kom lidt tidligt for at få lidt af stemningen med. Det viste sig senere, at vi skulle have de samme synlige poster, så man kunne se, hvordan nogle af posterne skulle tages.



I instruktionen havde arrangørerne anbefalet O-sko med pigge til færdsel på de stejle volde. Det var dog tørt på løbsdagen, så almindelige løbesko kunne også bruges.

D45 skulle løbe 2,1 km. Jeg havde valgt pig-skoene for at stå godt fast, og det blev bestemmende for mit vejvalg til post 1. Jeg skulle udenom nogle store sammenhængende bygninger og kunne vælge højre om fortrinsvis over veje og P-pladser eller venstre om gennem parken. Det blev den blødere sti gennem parken på grund af skoene :o)

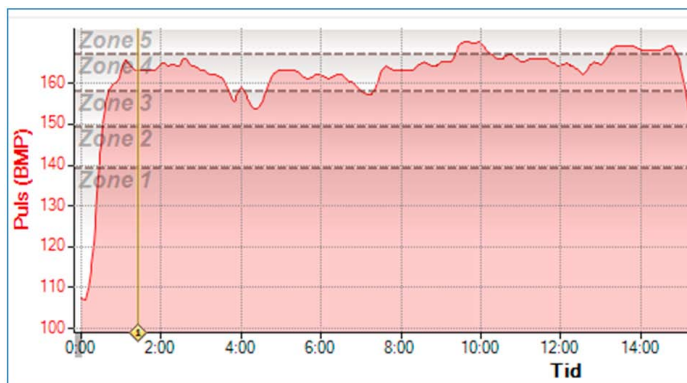
Til post 2 skulle man være opmærksom på at ramme det eneste hul gennem en høj impassabel hæk.

Det gik stærkt videre – på vej til post 6 skulle volden passeres første gang. Ole A. havde afsløret, at der gik en tunnel gennem volden – så den tog jeg, og undgik at løbe op og ned af volden – i denne omgang. Strækkene 9-10-11 gik ind forbi stævnepladsen, og så var den en lille sløjfe rundt om voldene igen. Efter 17 poster og 14.39 minutter kunne jeg løbe i mål 1.18 minutter foran nr. 2, så det blev en

dejlig guldmedalje foran flere stærke konkurrenter. I alt var vi 21 deltagere i klassen.

Sprint er sjovt! (jo – det synes jeg stadig, selvom der smuttede en post ved JFM)

Gode detaljerede kort, forholdsvis let orientering og masser af vejvalgsmuligheder. Tempoet kan være højt, ved dette løb var min max. puls oppe på 170:



- men det bestemmer man jo selv :o)

Så jeg vil slutte med en opfordring til at prøve sprint/Park Tour, hvis du endnu har det til gode.

O-hilsen

Lucia Aagaard



110 års fødselsdag



Kære klubkammerater

Så skal der være fest!

Vi har rundet 110 år. Derfor vil vi gerne se dig

Lørdag, den 14. august klokken 17.00
i TEKO Center Danmarks kantine
Birk Centerpark 5



Af hensyn til kokken
 vil vi gerne have besked,
 om du/I kommer
 senest den 10/7
 på tlf.: 42 51 32 25 eller
 mail: isen@webspeed.dk

Mange kærlige hilsner fra
 Gitte & Torben

Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ 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 KompasPostens redaktion på klubblad@herning-orienteringsklub.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

Den komplette medlemsoversigt trykkes ikke længere i klubbladet, men informationerne kan findes i O-service: Log på O-service med dit bruger navn og password (www.o-service.dk). Brug 'Find' i menu'en for oven til at finde den pågældende løber.

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, Stine Søndergård, 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, Asger Kristensen 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 juni 2010

Antal medlemmer:

150

Vi siger velkommen til

Rasmus, Miriam og Per Feldbak

Leharsvej 1

7400 Herning

Charlotte, Henriette og Lene Nygaard

Vestervangen 24

7400 Herning

Thomas Luckmann

Østergade 42

7480 Vildbjerg

Klaus Bang

Munkgårdkvarteret 232, Snejbjerg

7400 Herning

Henrik Lysgaard

Munkgårdkvarteret 236, Snejbjerg

7400 Herning

Søren Andersen

Grønningen 3

7490 Aulum

Vi siger tillykke til

27/06 Rudi Pedersen

01/07 Pernille Mørup

02/07 Helga Søby

04/07 Lars-Ole Kopp

05/07 Christian Mørup

06/07 Knut Oesterhelt

06/07 Birgitte Schou

08/07 Anna Mogensen

08/07 Lars Mikkelsen

08/07 Rasmus Feldbak

13/07 Alex Heldgaard Kristensen

18/07 Inger Knudsen

28/07 Mark Mikkelsen

29/07 Lars Broe Rasmussen

29/07 Kristian Skov Johansen

30/07 Mogens Andersen

30/07 Bent Mørup

04/08 Amalie B. Schmidt

09/08 Niels Chr. Andersen

10/08 Mia Brixen

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





Stemning fra Dansk Park Tour (part 2)

Billedsiden i dette nummer af KompasPosten har formået at indfange de hurtige sprint-løbere, da Herning afholdt 2. afdeling af Dansk Park Tour i Birk Centerpark d. 26. maj.

– Omgivelserne var ved dette løb usædvanligt maleriske...



(Foto: Lund/Hindkjær)



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds



Indholdsfortegnelse	Side
Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Faste poster i Herning OK - Momhøje	4
Løbsevaluering	7
DM-Nat 2010	8
Ungdomsweekend	10
Åbne løb	12
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	13
Regler for træningsløb	14
Træningsudvalget informerer	14
Referat fra bestyrelsesmøde 10.05.2010	15
Ungdoms opslagstavlen	16
DM sprint Nyborg Vold 24. april 2010	17
Indbydelse til 110 års fødselsdag	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Salg af klubbetøj	21
Medlemskartoteket juni 2010	22
Stemning fra Dansk Park Tour (part 2)	23



Herning OK nappede sejren ved divisionsmatchen i Broddingbjerg.



Her skinner viljen til sejr jo tydeligt igennem 😊.