

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 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: DM stafet sølv vindere i D45 og DM
stafet bronze vindere i H55.*

(Foto: Kaj Kaspersen / Lucia Aagaard)



Formandens

Desværre skal vi ikke – som skrevet i sidste klubblad – til oprykningsmatch den 17. oktober. I stedet må I meget gerne tilmelde jer den 31. oktober, hvis vi ikke skal ned i 3. division.

Det samlede resultat af årets to divisionsløb blev en 3. plads i Nordkredsens 2. division. Det betyder, at vi skal til nedrykningsmatch i Silkeborg Vesterskov søndag den 31. oktober 2010. Som bekendt tog vi de maximale 6 matchpoint i Broddingbjerg den 16/5. Til gengæld fik vi skrabt bunden med 0 (nul) point i Aunsbjerg den 5/9.

Slutstillingen i 2. division blev:

1. Mariager OK, 8 point
1. Århus 1900, 8 point
3. Herning OK, 6 point
4. Viborg OK, 2 point

Vi skal så møde Viborg og de to topklubber fra 3. division (Karup OK og Nordvest) i op/nedrykningsmatchen. Sæt kryds i kalenderen og få dig tilmeldt til løbet. Nu må vi ud at vise, hvad klubben kan!

Stort til lykke til Inger Knudsen, som kastede glans over klubben ved at vinde guld ved DM-kort i D70 på Sukkertoppen. Lucia

Aagaard fik en bronzemedalje i D45 og undertegnede bronze i H60.

Ved DM-stafet i Ganløse Ore vandt vort D45 hold sølvmedalje (Bodil Schulz, Gitte Isen og Lucia Aagaard). Endelig var der bronze til H55 (Kaj Kaspersen, Leif B. Nielsen og Torben Isen).

Ved DM-lang i Nødebo var der ingen medaljer til Herning OK.

Der skal lyde en stor tak til alle for et vellykket B-løb (1., 3. og 4. divisionsmatcher) i Haunstrup den 19. september. Som menig løber på bane 3A oplevede jeg, at alle stævnefunktioner fungerede fint, samtidigt med at klubbens medlemmer hyggede sig med afviklingen. Det var et dejligt arrangement med korte afstande, en stævneplads med sø-udsigt og imponerende sandbjerge i det fjerne. Dertil kommer et flot nyt kort, hvor det nu også var muligt, at finde rundt i den nordligste del, uden bom.

Klubben arrangerer klub weekend til Nationalpark Thy i november. Du kan læse mere på side 6 - tilmeld dig allerede nu, det bliver et godt arrangement... ☺

Med o-hilsen
Jens Jørgen Jensen

En skovejer har mange glæder...

En af disse er, at man kan deltage i EFOL, der står for skovfolkets Europamesterskab i orienteringsløb. Da dette mesterskab i år skulle foregå i Danmark, nærmere betegnet i den sydvestlige del af landet med Esbjerg og West som arrangører, fik jeg gravet arvestykket – et gulnet pergament, frem. Det fortalte, at vi ejede en frimærkestor klat skov "hjemme" ved fødebyen Fæsteholt.

Alex, Kenn og jeg blev tilmeldt for både familie og ansatte må være med.

Stævnecenter var på Hjemmeværnsskolen i Nymindesdal, så det var jo dejligt tæt på sommerhuset i Hvide Sande. Desværre lå arrangementet lige efter skolernes sommerferie, så deltagertallet blev kun på ca. 300.

Ved EFOL er der kun tre discipliner: sprint, klassisk og stafet. Dertil kommer et indledende træningsløb, som var henlagt til Nymindesdal nu omdøbt til Gødel Bjerget for at undgå navneforvirring med et nyttegnet kort og Nyminde.

Det var helt mærkeligt at løbe på et kort, man nu selv har tegnet hele to gange – og sikken forskel. Mest fordi det sidste kort var tegnet efter Cowi-kurver og så selvfølgelig også fordi en del af det første korts fejl nu kunne rettes. Jeg forstår faktisk ikke at man



- EFOL flaget hejses for stævnet (foto: KK Therkelsen)

kunne løbe på det første kort, men det var de fleste nu godt tilfredse med. Skulderklapene fra kammerater, der havde været ude at løbe på det andet kort var nu særdeles varmende.

Sprinten foregik på et revideret sprintkort over Varde By. Jeg kendte kortet fra JM for et par år siden. Det var nok en stor fordel, idet jeg fik en sølvmedalje kun sølle 16 sekunder efter den svenske guldmedaljevinder. Alex blev nr. 7 i Herre -14 1.28 min efter



den ungarske vinder, og Kenn blev nr. 14 i H45 ca. 4 min. efter vinderen.

Inden præmieuddelingen, der foregik på scenen i Arnbjergparken, var der en flot indvielsesceremoni med flaghejsning, taler af diverse standspersoner, EFOL-hymne og musik af Vardegarden.

To dage senere gik det løs med klassisk på et helt nyt kort over Kærgaard.

Det var drønvarmt og jeg glemte at drikke på stævnepladsen, inden jeg gik de 2 km ud til start. Det var en fadæse. Allerede inden starten gik kunne jeg mærke, at jeg ville komme til at mangle væske. Det var lige ved at gøre mig til tyv. Op ad en træstub stod nemlig en halv flaske vand uden ejermand inden for synsvidde. Men jeg beherskede mig, og måtte senere lide herfor.

Selv om den supergode og svære bane kun var godt 3 km. Måtte jeg alligevel bruge 68 minutter – og det var endda uden de helt store bom. Det rakte til en 5. plads, så enten var der flere med væskemangel eller også var det rigtig svært.

Sidstedagen var helliget stafet. Her sættes holdene på en lidt mærkelig måde, idet holdlederne mødes 2 dage før og sætter holdene, heraf mange på tværs af landegrænser. Jeg

kom på et H55 hold med skovridder Lorentzen fra Blåvand samt en finne. Det skulle nok gå godt, for vi skulle jo kun løbe 3 km hver, lige en strækning jeg plejer at kunne holde til med en tid på ca. 40-50 minutter.

Stor var derfor min forundring, da jeg efter en times tid stadig manglede et godt stykke til mål. En nærmere granskning af IOFsymbolsboltavlen viste nu at ruten i stedet for 3 km var 5 km. Så efter 5 kvarters løb kunne jeg vakle i mål med en advarsel til skovridderen om den forlængede bane. Selv om han var på hjemmebane, måtte han alligevel op knap to timer, mens finnen sluttede af med at klare turen på 1½ time. Bagefter viste det sig, at banelæggeren ikke havde 3 km kort nok, hvorfor "vi unge" i H55 lige fik lagt et par kilometer mere på, men det glemte han bare at fortælle os inden start.

De mellemliggende dage blev af de fleste skovfolk brugt til ekskursioner i området, men da vi plejer at slå vore folder på de kanter, benyttede vi i stedet tiden til afslapning i sommerhuset.

EFOL har ca. 20 år på bagen. Næste år finder arrangementet sted i Norge.

Asger Kristensen

Klubweekend – Nationalpark Thy

Årets klubweekend går til Nationalpark Thy den 5-7. november 2010.

Vi skal bo på Skive lejrskole, som er en ombygget og nyrenoveret præstegård, der nu fungerer som lejrskole. Adressen er Klitmøllervej 57, Vester Vandet, 7700 Thisted (lige ned til Vandet Sø). For yderligere oplysning om lejrskolen: <http://tinyurl.com/343eqeh>
Hvis der bliver mange deltagere har vi mulighed for at supplere op med bed and breakfast hos naboen.

I skal medbringe håndklæder og sengelinned, løbetøj og godt humør!
Arrangementsudvalget vil sørge for forplejning fra fredag aften til søndag middag.
Indkvartering fra kl. 18 om fredagen.

Leif Olsen står for alt det løbsmæssige med støtte fra Nordvest OK.
Der skal løbes fredag aften (natløb), lørdag i Vilsbøl plantage og søndag vil der være en lille sprint i Eshøj plantage på faste poster.

Vilsbøl plantage ligger omkring 10 min. kørsel fra lejrskolen, og fredag aften vil der være fri start fra kl. 20.00 til ca. 20.30.
Der vil være afmærkning på Klitmøllervej.

Der vil være følgende banetilbud:
Let bane på ca. 2 km

MS bane på ca. 3 km
EKS bane på ca. 3 km
KS bane på ca. 4,5 km
LS bane på ca. 6 km

Lørdag vil der være fri start mellem kl. 10 og kl. 11. Der er atter afmærkning på Klitmøllervej.

Her vil der være følgende banetilbud:
Let bane på ca. 3,5 km
MS bane på ca. 4,5 km
EKS bane på ca. 3 km
KS bane på ca. 5 km
LS bane på ca. 8 km

Søndag skal vi så løbe en lille sprint i Eshøj plantage og her vil være afmærkning på Aalborgvej.

Der køres fra lejrskolen (ca. kl. 10) når der er ryddet op og gjort rent. – Ingen kører før Anni giver grønt lys.

Sprinten bliver et stjerne løb på 3,2 km, men ønsker man at afkorte banen, kan man bare sløjfe en af turene. Der vil være fældes start når alle er ankommet i skoven.
Kortet er 1:5000 så der vil også være en chance for de svagtseende.
Ved startstedet er det bænke og borde, så de medbragte madpakker kan nydes inden hjemturen.



Nordvest OK løber med fredag og lørdag og fredag aften står de for postudsætningen.

Prisen for hele arrangementet er 350 kr. for voksne og 200 kr. for ungdomsløberne!
Drikkevarer kan købes til rimelige priser...

Vi regner med gratis underholdning fra klubmedlemmerne!

Tilmelding til Stine Taudahl på stinetaudahl@gmail.com senest den 24. oktober.

Angiv: Hvilke løb og hvilke baner du vil deltage i/på, samt ankomst og afrejsetid, således at vi kan se, hvilke måltider du deltager i, og hvilke dage du skal overnatte.

Hvis man er indkvarteret andre steder, er det naturligvis også muligt at deltage i løbene og evt. ved festmiddagen lørdag aften.

Håber vi alle får en rigtig god weekend.

Mange O-hilsner
Leif O og Anni J



- Foto hentet med tilladelse fra www.danmarksnationalparker.dk, fotograf: Ib Nord Nielsen



Kære klubkammerater – Se lige her...

Vi har fået et godt tilbud fra motionscenteret Kropp i Tjørring:
Vi kan komme og træne hver onsdag fra uge 43 og til og med uge 08 i 2011.

Normalt giver man op til 50 kr. pr. gang, men vi har fået et tilbud fra Kropp, der lyder på 25 kr. pr. gang, d.v.s. 375 kr. for alle gange.

Hele beløbet betales første gang man møder op, da det ellers giver for meget administration.

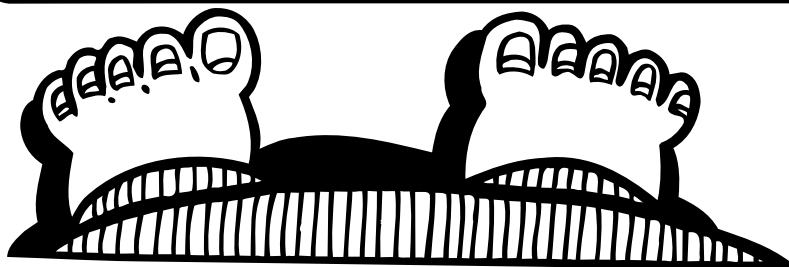
Vi kan træne hver onsdag aften fra kl. 19.00 – kl. 21.00.

Der vil være instruktør på de første gange, og derefter vil vi skulle hjælpe hinanden.

Da der ingen gymnastik bliver i år, må det absolut være noget for dig, der vil træne alle de andre muskler i kroppen end lige i benene. Specielt hvis du er lidt små skadet, vil det være godt at få styrket musklerne omkring skaden.

Kom og hyg dig med os andre.
Du kan tilmelde dig til mig på mail susanne@heldgaard.info

Mange o-hilsner
Susanne Kristensen





Læsø 3-dages 2010

- en (næsten) sand beretning om mobning og usynlige poster

Det var torsdag formiddag i uge 28. Solen skinnede og vi var netop ankommet til kajen i Frederikshavn, da en anden Kaj - nemlig Kaspersen - kom over til bilen og hurtigt fik mig overbevist mig om, at jeg måtte skrive til klubbladet om Læsø 3-dages. Som sagt, så gjort, selv om undertegnede vist har været lige lovlig længe om at gøre noget ved sagen.

Vi lagde som planlagt fra kaj (altså færgekajen og ikke førortalt Kaspersen) om torsdagen og havde en herlig overfart til den dejlige ø, Læsø. En stor del af klubbens medlemmer havde indlogeret sig på Vesterø Camping, mens Leif B., Gamle Sasser og jeg havde lejet os ind på vandrehjemmet. Det skulle vise sig at blive tre dage fyldt med lige dele løb, spydige bemærkninger og rødvin.

Første udfordring var at fordele sengepladserne imellem os. Leif og Flemming er jo erfarne udi diverse sovesale, så de fik hurtigt lagt beslag på de to nederste køjer med henvisning til, at det da kun kunne være rimeligt. Det var det sådan set også. Næste træk fra de to herrer's side var, at jeg da også lige kunne rede sengen for dem. Det blev der dog ikke noget af.

Inden løbet var der god tid til at besøge Læsøs saltsyderi, hvor sydemester Poul fortalte om udvindingen af salt gennem tiden.

Poul er en munter gut, som bestemt også ejer humor. I hvert fald påstod han, at man bliver smuk af at spise salt. Poul kiggede kort over på Leif, Gamle Sasser og mig og understregede, at vi vist hellere måtte spise tredobbelt portion, hvis der overhovedet skulle være det mindste håb for os. Efter den opsang var Gamle Sasser selvfølgelig nødt til at købe en bøtte ægte læsesalt med hjem. Om det har hjulpet vil jeg lade være op til andre at vurdere.

Traditionen tro var første etape et by-løb i Vesterø om aftenen. Inden havde vi dog tid til at rekognoscere lidt nede på kajen (ikke Kaspersen – selv om han uden tvivl godt kunne trænge til en ordentlig inspektion – men færgekajen med tilhørende lystbådehavn). Hvorvidt det hjalp er dog tvivlsomt, min sidsteplads taget i betragtning. Men hyggeligt var det nu.

Hjemme igen fik vi et velfortjent bad. Gamle Sasser havde forinden instrueret mig i, at hans to små special-dunke indeholdt henholdsvis shampoo og flydende vaskemiddel til tøjvask. Jeg lod naturligvis vaskemidlet stå og begav mig i bad med shampooen. Undervejs i badningen undrede jeg mig noget over den slående lighed med opvaskemidlet Vel Ultra (I ved; den der opløser alt fedt og gør huden tør og sammenkrøllet). Efter at have

delt min undren med Leif og Flemming fik jeg bekræftet mine bange anelser: Jeg havde netop vasket hele kroppen i Vel Ultra. Dette udløste mange grin og muntre bemærkninger. Efter denne seance var der hygge og grill på Strandgaarden i Vesterø sammen med alle o-løberne. Det er en herlig tradition, som bestemt tåler gentagelse.

Fredagen bød på o-løb og mere solskin. Terrænet var overvejende fladt med indlandsklitter, så det var jo bare, som det skulle være.

Lørdagens etape skulle vise sig at blive min kæphest. Efter at have klaret de første 12 poster i fuld hopla, gik det galt. Skævt ind på post 13, men den blev dog fundet. Videre til post 14, men her gik det helt galt. Den lod sig ganske enkelt ikke finde, selv om jeg angreb den fra mange forskellige vinkler. Ganske vist er jeg ikke helt rutineret i at orientere, men at en tilsyneladende let post

skulle volde den slags problemer havde jeg ikke troet. Det endte med at jeg kom i mål uden klip ved post 14, men så var det jo herligt at kunne springe direkte i havet og køle ned. En god tur havde det nu alligevel været.

Efter tre dejlige dage var det blevet tid til at vende hjem til fastlandet. Men først skulle der, traditionen tro, eftersnakkes. Dette foregik på kajen i Vesterø. Diskussionen gik blandt andet på, om Henning Larsen og hans bedre halvdel ville komme med den næste afgang, idet de ikke havde pladsbillet. Først da vi alle var gået ombord og kiggede ned på kajen (altså den nydelige kaj i Vesterø, og ikke førnævnte Kaspersen), hvor bilen stadig holdt, blev spændingen udløst. Der var lige akkurat plads til, at deres Citroën C1 kunne være med. Hurra for biler i trillebørstørrelsen!

Efterhånden som vi nærmede os kajen i Frederikshavn tog den dejlige tur til Læsø sin afslutning, og alle mand kom med hjem i god behold og en herlig oplevelse rigere.

O-hilsner
Sasser den yngre (Dennis)

- Sasser den ældre med Sasser den yngre... ☺





B-løb i Haunstrup d. 19/9

Den 21.9. modtog vi i Herning Orienteringsklub en mail fra Ebbe Møller Nielsen, formand for PAN, Århus med følgende ordlyd:

"Tak for et fint arrangement i søndags. Det er et sjovt lille område ☺"

En dejlig tilbagemelding, som hermed er videregivet til alle I, der gav en hånd med ved afvikling af løbet.

I skrivende stund har vi ikke helt færdiggjort stævneregnskabet men kan umiddelbart – helt overordnet – konstatere, at stævnet hænger økonomisk fint sammen.

Tak for indsatsen – I gjorde det nemt at være stævneleder.

Mange hilsener
Kim Gottlieb



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



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. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00 i NORD (Skørping), SYD (Vejle) og ØST (Hillerød).

Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V1):

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

Voksen 2 (V2):

- Øget kortforståelse
- Sempel strækplanlægning
- Grundlæggende kurveforståelse
- Mellemsvære poster
- Udvidet om ledelinjer
- Brug af kompas

Voksen 3 (V3):

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



Der gennemgås et par af ovenstående emner på V1, V2 og V3 kurserne lørdag d. 23. oktober 2010.

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.

Pris kr. 150,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.

Tilmelding via O-service senest søndag d. 17. oktober 2010 kl. 20:00



Sydvestjysk 5-dages

I forbindelse med det europæiske mesterskab for skovfolk (EFOL) var der arrangeret 5 publikumsløb i Nymindégab og omegn fra den 10. til den 14. august. Vi var 5 deltagere som drog af sted sammen: Andreas, Søren S. Karsten K. Kaj og mig selv. Vi skulle overnatte på campingpladsen i Nymindégab i Andreas' veludstyrede Camp-let + annek. Vi nåede ikke at stille op før løbet, men fik dog fundet os en plads i et fredeligt hjørne af campingpladsen. Afsted til Gødel Bjerger som ligger lige omkring Nymindégab lejren. Det var i gå-afstand fra campingpladsen. Der var fri start alle dag i et interval på en time. Det var mellemdistance, så løbet var ikke så langt. Det var et fint lille område med flere spændende partier (læs – fyrretræer/krat).

Tilbage på campingpladsen fik vi os indrettet ved siden af en tysk familie og den medbragte aftensmad blev indtaget. Slut på dag 1.



- Varde miniby

Onsdag var der sprint i Varde By med start først på aftenen. Vi tog af sted i god tid, så vi også kunne nå at se Varde Miniby. Minibyen er en kopi af Varde som den så ud i midten af 1800-tallet. Den er livagtigt opført i størrelsesforholdet 1:10 og gadeforløbet i dag er stort set som dengang. Derfor kunne det nok betale sig at tjekke en baggård for mulige postplaceringer.

Herefter nød vi den medbragte kaffe og Andreas' hjemmebagte hindbærsmutter i solskin i parken og gik så mod stævnepladsen. Her dumpede vi uforvarende ned i den officielle åbning af EFOL med taler, fanfarer ved Varde Garden og præmieoverrækkelse efter dagens sprint. Det viste sig at være heldigt, da vi så kunne komme til at klappe af Asger som havde vundet en sølvmedalje i klassen M70. Asger ejer en moseparcel ved Easterholt, og kunne derfor deltage i mesterskabet.

Vi publikummer skulle nu selv ud i Vardes gader, og det gik selvfølgelig stærkt. Så kan der jo nemt smutte en post – ik' Karsten. Det var blevet for sent at tænde op i grillen, så vi så os om efter et spisested på hjemvejen. Valget faldt på Outrup Hotel hvor de havde god og billig og ikke mindst rigelig mad. Søren, Karsten og Andres fik serveret nogle helt enorme wienerschnitzler, men der blev spist op.

Torsdag skulle vi løbe i Kærgård Plantage. Endnu en dejlig varm dag, så det var godt at det igen var mellemdistance med forholdsvis korte baner. Det blev ikke som forventet bjergfyrren der tog pippet fra løberne, men derimod egekrat og klitter. Alle 5 kom dog igennem dagens løb. Vi skulle i dag have endnu en beboer med hjem i den lille lejr. Mogens Hald slog sit lille iglotelt op, og fyldte det derefter med en mindst 40 cm høj luftmadras. Han forsvandt derind om aftenen, så der må have været lidt plads helt oppe under teltdugen. Vi grillede og fik under madlavningen en lille snak med de tyske naboer. De havde aldrig hørt om orienteringsløb. De havde jo set os tage af sted de to første dag og troede derfor, at vi havde vores store rygsække med rundt under løbene.

Fredag skulle der løbes langdistance i Blåbjerg Øst. Igen en udfordring. Skoven havde ganske vist mange stier, men en del var tilgroede og ikke så synlige. Dertil kom igen egekrat og indlandsklitter. Efter endnu et varmt løb tog vi en dukkert i Vesterhavet. Herefter havde vi en hel lang og varm eftermiddag at fordrive på campingpladsen inden den igen stod på grillmad og en dråbe rødvin.

Så var vi nået til det sidste løb lørdag i Nyminde Plantage. Et nyttegnet kort så det var helt ukendt terræn. Igen mellemdistance som skulle vise sig at være rigeligt. Skovfolkene skulle denne dag løbe stafet og det trak lidt ud, så vores start blev udsat med 15 minutter. Jeg kom i gang med løbet, og fandt post 1 fint.





efter lidt søgen fandt jeg post 5 og kunne så finde tilbage til min 4'er. Så gik det ok nogle poster, og jeg var heldig at se en hugorm for første gang i et O-løb. Hugormen følte sig knap så heldig. Den hvæste og tog flugten.

Fra 10 til 11 masede jeg mig gennem en tæthed 2 hvor jeg helt klart skulle være løbet udenom.

Post 2 og 3 gik nogenlunde men post 4..... Jeg troede, jeg havde fin plan men den holdt ikke. Efter at have løbet langt i helt fladt terræn begyndte jeg at undre mig over at der ikke var de kurver som posten skulle stå i. Forvirret løb jeg lidt videre og fik så drejet til højre og fandt så kurverne. Dog stadig ingen post – i hvert fald ikke min. Så kom toget – Andreas-Karsten-Søren og af hensyn til tidsplanen (vi skulle hjem og til Isens 110 års fødselsdag) så jeg mig nødsaget til at spørge om vej. Det hjalp desværre ikke meget, men

Jeg endte på en forkert sti og ledte derfor efter posten et helt forkert sted..... øv ikke min dag.

Dog alt i alt en dejlig ferie og et godt arrangeret stævne med rigtigt gode terræner. Vejret var også med os, og meget bedre end forudsagt i Vejrudsigten. Synd at stævnet lå lidt sent på sommeren, så mange ikke havde mulighed for at deltage.

O-hilsen Lucia Aagaard

Handelsbanken

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Onsdage C-løb				
6/10		Natteravnen 1	Skive Plantage NØ, Skive AMOK	1/10
13/10		Natteravnen 2	Kompedal Nord, Karup OK	4/10
20/10		Natteravnen 3	Ølgryde, Vestjysk Orienteringsklub	11/10
27/10		Natteravnen 4	Neckelmann/Skrikes pl., Viborg OK	17/10
KLUBMESTERSKAB NAT - se side 22				
Søndag 17/10	C-løb	Rebild Adventure 2010	Rebild bakker Nordvest Orienteringsklub	5/10
Søndag 24/10	C-løb	NJM-Dag	Tvorup øst Nordvest Orienteringsklub	11/10
Søndag 31/10	B-løb	Divisionsmatch op/nedrykningsmatch	Silkeborg Vesterskov Silkeborg Orienteringsklub	18/10
Søndag 7/11	C-løb		Lundby Bakker Aalborg Orienteringsklub	26/10
Lørdag 27/11	C-løb	Juleløb	Ravns Graner Mariager Fjord Orienteringsklub	?/?

Tilmeld dig til de åbne løb på modstående side 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 10/10	Ølgryde Plantage	Niels Henrik Olesen og Lars Ole Kopp (Vestjysk OK)	http://www.vestjyskorierenting.dk (se under 'Kalender')	
Lørdag 16/10	Silkeborg Sønder- skov - Vest -	Jørgen Krog (Silkeborg OK)	KLUBMESTERSKAB DAG Se side 18	
Lørdag 23/10	Fejsø Plantage	Gitte & Torben + Mogens Hald	Torstedvej / Fejsøvej	Start 25
Lørdag 30/10	Intet træningsløb	pga. op-/nedrykningsmatchen d. 31/10 i Silkeborg Vesterskov – Husk tilmelding! –		
Fredag Lørdag Søndag 5-7/11	Vilbøl Plantage Vilbøl Plantage Eshøj	TRU / Leif Olsen TRU / Leif Olsen TRU / Leif Olsen	Klubweekend - natløb (se side 6) Klubweekend - dagløb (se side 6) Klubweekend - sprint (se side 6)	
Lørdag 13/11	Nørlund Syd	Ole & Birgitte + Kim Hyldgaard	Voulundgårdvej / Klinkhøjvej	Start 15
Lørdag 20/11	Nørlund Nord	Frants & Bitten + Kim & Vibeke Gottlieb	Vej 185 syd for Isenvad	Start 16
Søndag 28/11	Stråse	Vestjysk OK	http://www.vestjyskorierenting.dk (se under 'Kalender')	

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!

Indbydelse til klubmesterskab (Dag) 2010

Vi afholder klubmesterskab – Dag i Silkeborg
Sønderskov's vestlige del lørdag d. 16 okto-
ber ved et af Silkeborg OK's træningsløb.

Der er følgende baner :

Svær	8-9 km
Svær	5-6 km
Svær	3-4 km
Mellemsvær	4-5 km
Let	3-4 km

Der opfordres til "fair-play" og at man løber
en bane, der svarer til ens alder og løbsform.

Der er præmier til hurtigste dame og herre
løber på hver bane. Hvis du vil i betragtning
til vandrepokalen i H21 skal du tilmeldes på
Svær 8-9 km. D21 og H35 pokalerne uddeles
til vinderne på Svær 5-6 km.

Mødested/start er P-pladsen på Paradisve-
jen og der må startes fra kl. 12.30.
Prisen er 20 kr pr. løber (betales før løbet).

Tilmelding til undertegnede på mail
ssn@mail.tele.dk senest d. 10/10.

TRU / Søren Søgaard



Træningsudvalget informerer

Sommeren er ved at være gået, og vi er nu begyndt at løbe træningsløb om lørdagen, men det behøver jo ikke at blive kedeligt af den grund...

Den sidste divisionsmatch gik ikke så godt, vi blev "overhalet" af alle de andre i anden division, så vi skal nu løbe op-/nedrykningsmatch i Silkeborg Vesterskov d. 31/10.

– **HUSK** at tilmelde dig til dette, senest d. 20/10 !!!

Der er ikke så længe til vi skal klubmesterskab – Dag. I år bliver det d. 16/10, ved et træningsløb i Silkeborg Sønderkov arrangeret af vore venner i Silkeborg OK.

Klubmesterskab – Nat bliver ved Natteravn løbet i Viborg d. 27/10. Så har man de tre

første Natteravne til at finpudse natløbsformen.

Traditionen tro, bliver der kåring af alle klubmestre ved træningsløbet i Løvbakkerne d. 4/12.

Der bliver også i år en klub-/træningsweek-end d. 5. – 7. nov.

– Støt op om dette arrangement, det plejer at være rigtigt hyggeligt, med løb i områder vi ikke plejer at komme i.

Vintergymnastikken er i år afløst af et fantastisk godt tilbud om at komme i motionscenter til en meget billig pris. Se mere herom på hjemmesiden.

Med venlig hilsen

TRU / Søren Søgaard

Trykstuen

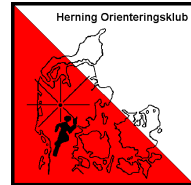


Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienteringsforbund
under Dansk Idrætsforbund



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

Bestyrelsesmøde i klubhuset
Mandag den 30. august 2010, kl. 19
Brødskafter: Flemming Sasser
Afbud: Kim Schmidt

Referat

Den 6. september 2010

1. Plan for bestyrelsesarbejdet i 2010.

Bestyrelsesmøder: Foreløbige datoer: (11/10 aflyst), 22/11, 2010 og 10/1 2011. Generalforsamling: Mandag den 7. februar 2011.

2. Kommunikationsudvalget

a. Fastpostkort på hjemmesiden.

Kim Hyldgaard vil søge for, at alle eksisterende områder bliver lagt på hjemmesiden. Der stiles mod, at der kan downloades kort med 3 forskellige baner for hvert område f.eks. let, begynder, mellemsvær. Kim efterlyser banelæggere. Træningsudvalget ser på det. SS/KH

b. Nye fastpostbaner.

Der er nu truffet aftale med div. skoler mm. om vedligeholdelse af de eksisterende poster. Bestyrelsen bliver ikke belastet af problemer med posterne men har fået flere positive henvendelser fra lærere, der bruger dem flittigt. Bestyrelsen vil derfor gerne støtte nye initiativer.

c. Brochure om faste poster.

Klubben fik 31.01.07 bevilget 12.000,- fra friluftsrådet til fremstilling af en folder. Asger Kristensen vil stå for projektet i samarbejde med Kim H og Bjørn.

d. Conventus

Kim H. har nu fået adgang til det kommunale idræts IT-system. Det skal bruges, hvis vi skal reservere lokaler ved kommunen og tilbydes klubberne til bl.a. medlemsregistrering som jo ikke er aktuelt for os.

3. Ungdomsudvalget

a. Holger Refslund vil gerne tilmeldes TKC.

Kim Schmidt søger for tilmelding. KS/JJJ taler forinden med Holger om hvordan han sikres en større tilknytning til klubben.

b. Trænersituation

Klubben har endnu ikke fundet en 1:1 afløser for Mark som ungdomstræner, men Lars Mikkelsen har lovet at hjælpe. Vi vil fortsat gerne have en træner ekstra, så der holdes fortsat øje med emner. Der kom ikke direkte respons på det tidligere stillingsopslag "ungdomstræner", og kontakten til Silkeborg var ligeledes negativ, når det drejede sig om tirsdage - hvor de selv er i gang. Ungdomsarbejdet kører derfor formelt med to hjælpetrænere - og det kører fint. Træner gives fri kontingent.

c. Ungdomstræning

Fra vintersæsonen (efter den 14. september) fastholdes ungdomstræningen på tirsdage kl. 17.30 til ca. 19.30/20.00. Træningen bliver i klubhuset næsten hver tirsdag. Møderne gennem vinteren køres over en tretur, hvor der principielt hver 3. gang køres en af nedenstående moduler:

i. O-teori med et efterfølgende lille løb (natløb) - Asger har lovet at stå for disse sekvenser assisteret af trænere.

ii. Løbetræning, intervaltræning og fartlege - Gennemføres primært af Lars og Susanne.

iii. Andre aktiviteter eks. svømmehallen, hockey, bowling, fælles madlavning osv. - Gennemføres af ungdomsudvalget.

d. Ungdomsweekend

UU vil gerne benytte klubbturen i november til samtidig at lave en ungdomstur i lighed med forårets arrangement. Det er planen at benytte samme løb og hytte, men at udfylde perioderne mellem løb med fællesaktiviteter for ungdomsløbere, evt. indlægge et ekstra løb. Deltagerprisen for ungdomsløbere ønskes lavere end sidste års pris - bl.a. så det er muligt at medlemmerne kan invitere en interesseret ven med på tur.

Er der plads i hytten til at der kan laves "to" arrangementer? (Anni har efterfølgende undersøgt sagen. Der er et velegnet undervisningslokale, men der er kun 31 sovepladser i hytten. Der suppleres op med et par sommerhuse el. lign. i nærheden.)

e. Ungdomshjemmesiden

Revideres/ajourføres senest medio september.

4. Klubhusudvalget

a. Ansøgning til kultur og fritidsudvalget.

Henning Bendtsen har fået tilbud på nyt stråtag og varmepumper. JJJ indkalder til og deltager ved møde i klubhusudvalget mhp. fremsendelse af ansøgning om renovering af klubhuset. Følgende overvejes: Nyt stråtag på gl. fløj, varmepumper, nye møbler i mødelokalet, indbrudssikring/belysning mm. Andre ønsker efterlyses. Ansøgningen skal ledsages af ansøgning om forlængelse af lejekontrakten som udløber 1/8 2024. HB/JJJ

- ref. 111

Indbydelse til klubmesterskab i natorientering

Vi afholder i år klubmesterskab i natorientering d. 27. oktober ved det fjerde Natte-ravnsløb i Neckelmann/Skrikes Plantage ved Viborg.

Tidspunkt:

Fri start mellem kl. 19.00 og 19.30.

Baner:

Der konkurreres på følgende baner, der følger Natteravn løbene:

- 1: Ca. 7,0 km svær
- 2: Ca. 5,5 km svær
- 3: Ca. 4,5 km svær
- 4: Ca. 3,5 km svær
- 5: Ca. 4,0 km mellemsvær

Der opfordres til "fair-play" og at man løber en bane, der svarer til ens alder og løbsform.

Løbsområde:

Neckelmann/Skrikes Plantage er blandet løv- og nåleskov med moderat kupering, en del stier og generelt god gennemløbelighed.

Mødested/stævneplads:

Vestervang Skoles Landsted i Skrikes plantage Løgstørvej 9, 8800 Viborg.

Ingen mulighed for bad.

Tilmelding:

På O-service (www.o-service.dk) – husk at skrive klubmesterskab i rubrikken bemærkninger til EGEN klub.

Præmier:

Der er præmier til hurtigste dame og herre på hver bane.

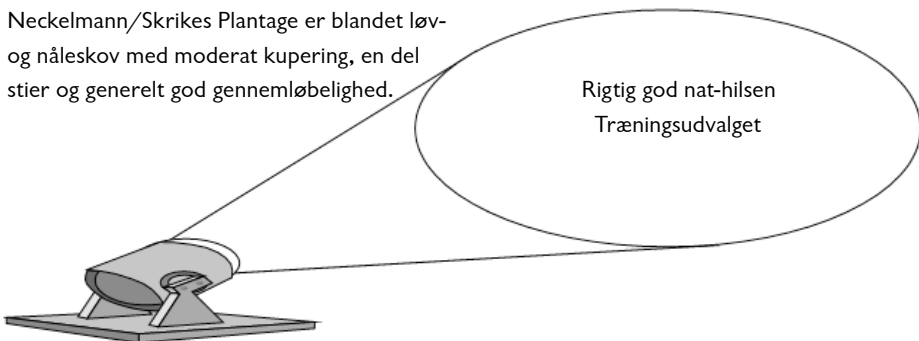
Indbydelsen og yderligere oplysninger til natløbet kan ses via O- service.

– Du kan se en tilmeldingsliste ved start.

Vi har et par natlamper, der kan lånes ved henvendelse til Andreas Skov:

Telefon 97127678 eller

e-mail: A.S.johansen@mail.tele.dk



Rigtig god nat-hilsen
Træningsudvalget



Faste poster i Herning OK

- Ikast Nord -

Efter at vi i sidste nummer havde bevæget os helt ud i den yderste klitrække, er vi i serien med fastpostbaner trukket tilbage til et mere bynært område: Ikast Nord.

På et indledende møde med borgmester Carsten Kissmeyer november 2006 orienterede Asger Kristensen om, hvorfor vi gerne ville tegne et orienteringskort ved området omkring Nordre Skole i Ikast.

For Dansk Orienterings Forbund og Herning Orienteringsklub er formålet med opsætningen af faste poster at udbrede kendskabet til Orientering.

For Ny Ikast-Brande kommune kunne formålet være at give kommunens skoler mulighed for i bl.a. gymnastiktimerne at dyrke orientering uden stort forbrug af tid til planlægning og uden at lærerne behøver det store kendskab til denne sportsgren.

Desuden kunne der gives lokalbefolkningen i almindelighed, samt kommunens turister

mulighed for at dyrke sport til fremme af folkesundheden.

I efteråret 2006 blev jeg kontaktet af Asger Kristensen og spurgt, om jeg ville tegne et kort over området på begge sider af Stensbjerg Allé i Ikast. Det ville jeg gerne. Nogle år før havde jeg faktisk tegnet et lille skolekort over Nordre Skole. Dette skolekort blev meget brugt, og mange spurgte ofte efter et kort, der arealmæssigt var lidt større, men stadig med Nordre Skole som centrum. Et nyt kort var aktuelt.

Med Asger, som den der skaffede tilladelse til tegning af kortet, samt fremskaffelse af grundmateriale fra Teknisk Forvaltning ved kommunen, kunne jeg begynde rekognosceringen. Der var pæne og nøjagtige matrikel- og vejkort og aktuelle luftfotos over området. Økonomien skaffedes og blev pænt støttet af Nordea Bank og Friluftsrådet.

Samme år gik jeg på pension fra mit arbejde på Nordre Skole. Derfor var det oplagt at

NR	OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORT- KASSE	KLIPPE- TANG	KONTAKT
9	IKAST NORD	48 (1 til 50)	ja	ja	JENS OLE KROGH mail: kroghrosenberg@webspeed.dk

kigge ind på lærerværelset og få en snak med tidligere kollegaer. I terrænet mødte jeg ofte gamle elever, som interesserede spurgte til mit korttegneri. Det var virkelig en god oplevelse.

Kortet blev færdigt i foråret 2007. Faste poster blev placeret rundt i området af "De grå Pantere". Vi havde en hyggelig dag med dette arbejde, som begyndte med at ldræts-efterskolen gav morgenkaffe og brød. Senere på dagen blev vi sandelig også beværtet med frokost. Dette var ganske fornemt og måske en "slags betaling" for de mange kort og baner, der skulle løbes på kortet. De har virkelig brugt området flittigt sammen med Nordre Skole.

Området

Når du planlægger din tur rundt i området, er der et par af Ikastrs væsentligste kulturinstitutioner, som du lige må sørge for at din tur går forbi.



- Ikast-Brande arena



- Ikast Stadome

I centrum af kortet ligger der forskellige skoler, samt Ikast Sportscenter sammen med Stadome. Disse fylder arealmæssigt godt på kortet. Tag f.eks. post 15 og 16 og få turen rundt om Ikast-Brande arena hvor FCM håndbold kvinderne spiller deres hjemmekampe. Ved at komme forbi post 2 og 3 kommer du forbi Ikast Stadome, der imponerer ved at indeholde en hel fodboldbane med kunstgræs og internationale mål.

Der er yderligere en institution for psykisk handicappede. På deres område må vi ikke komme. I mellem alt dette er der grønne områder, beplantninger, små søer og almindelig villabebyggelse. I området ved FDF-gården og cykelcross-banen er der anlagt en større kunstig bakke. Tag f.eks. den direkte vej mellem post 40 og 46 og få overblikket over FDF-gården, Ikast banegård og cykelcross-banen, hvor Ikast BMX klub har hjemmebane.

Kortets berettigelse kan ses i lyset af den brug skolerne i området har. De sidste par år har jeg været medarrangør af det fine tiltag,



som ikastskolerne har i idrætsundervisningen, nemlig et årligt tilbagevendende o-løb for alle 6. klasser. Her virker det som om, at en del elever har kendskab til o-sporten.

I 2008 arrangerede Herning Orienteringsklub sprintstævne på et nytegnet kort efter sprintnorm. Her blev det oprindelige fastpostkort brugt som baggrundsmateriale.

Senere er dette kort blevet revideret i forbindelse med et træningsløb i 2009.

Kortet finder du på de næste sider.

God tur i det nordlige Ikast

Jens Ole Krogh

PS: I dag er post 10, 42 og 43 fjernet af praktiske grunde

runners corner

VIBORG • HERNING



Bankospil

Det populære Bankospil er sat på programmet mandag den 29. november.

Salg af plader + øl + vand starter kl 18 (bemærk det tidlige tidspunkt) og bankospillet går i gang kl 18.30.

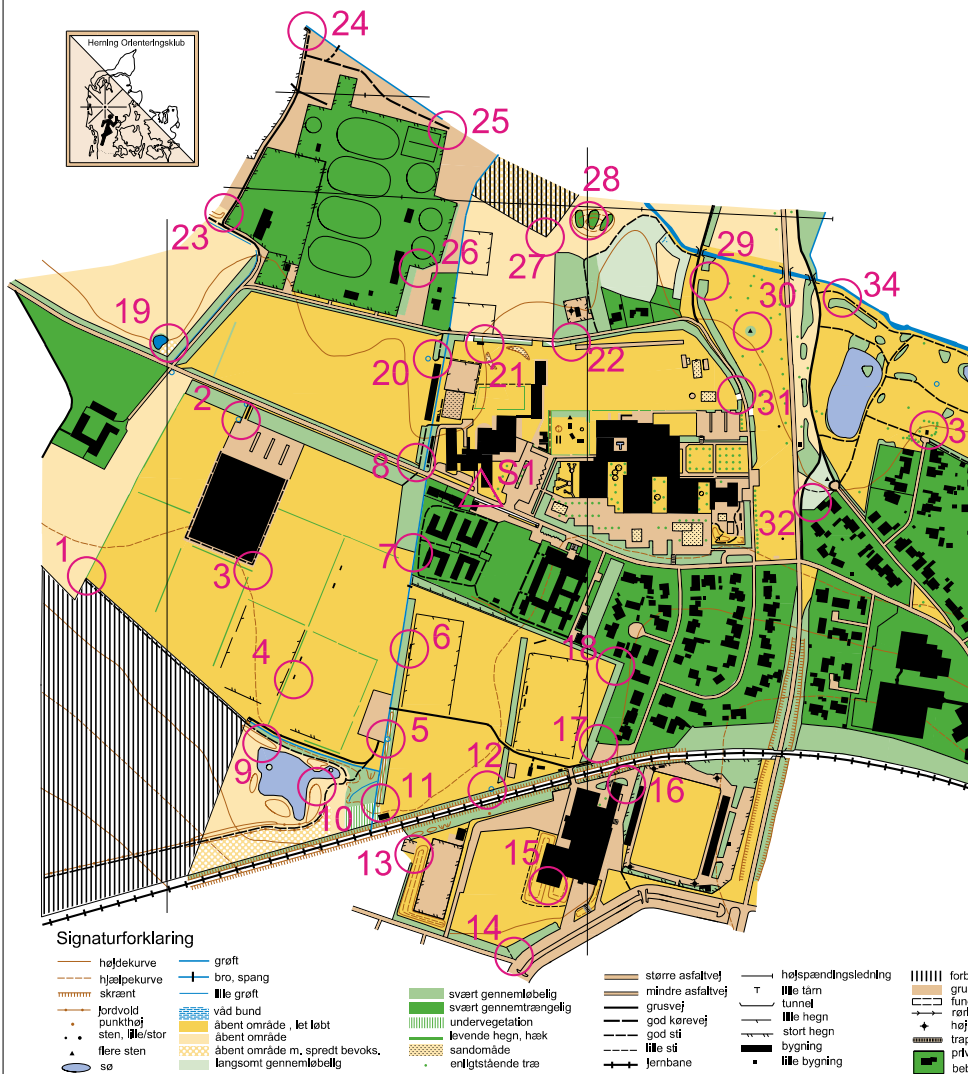
Vi starter lidt tidlig for at ungdomsløberne

kan være friske i skolen dagen derpå.

Der vil blive serveret kaffe + hjemmebag og i pausen kan købes Amerikansk lotteri.

Med venlig hilsen

A/U



Det kort du står med er et LÅNEKORT. Efter brug beder vi dig lægge kortet tilbage i kassen, så andre kan få mulighed for Vil du selv eje et kort kan det købes hos Herning Orienteringsklub ved Frede Rasmussen på tlf. 26294288.

Du kan starte, hvor du vil, men der er 2 oplagte startsteder, hvor kortkasserne er opstillet.

Startstederne er angivet på kortet med røde trekanter. S1: Idrætshøjskolen på Hagelskærvej. S2: Over for FDF på Præste



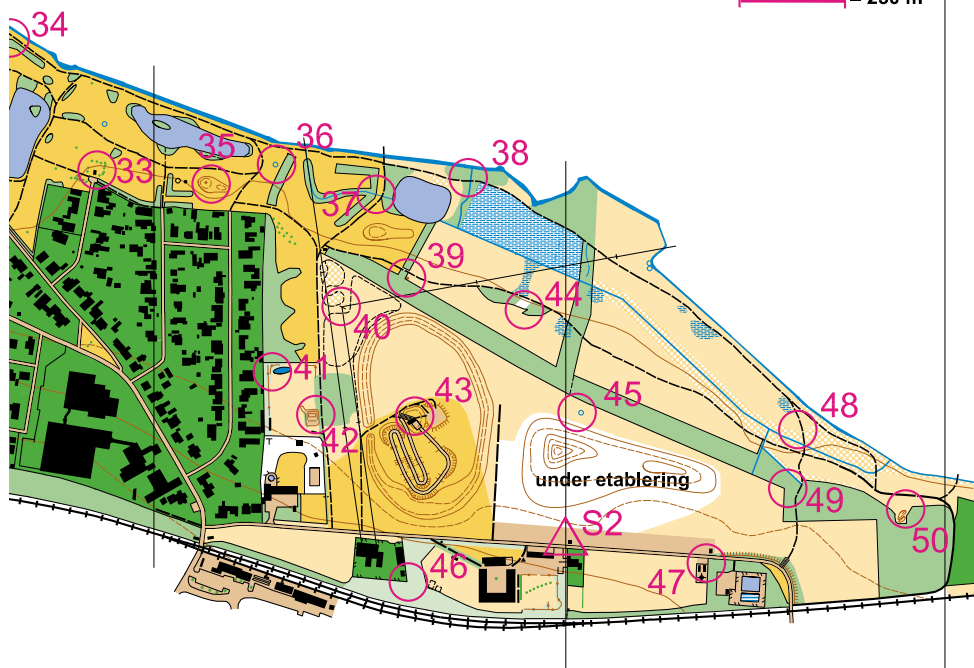
IKAST NORD

Målestoksforhold 1 : 7500

Ækvadistance 2 m

2007

= 250 m



glesledning
 forbudt område
 grus / asfaltsområde
 fundament
 rørledning
 høj mast
 trappe
 privat område
 bebyggelse m. have

Kortsalg:
 Frede Rasmussen
 Brændgårdsvej 77 3.th
 7400 Herning
 Tlf. 26 29 42 88

Rekognosceret af Jens Ole Krogh I 2007
 Rentegnet af Jens Ole Krogh med OCAD 9.2.0

Herning 12
 Trykt 2007

© Copyright Herning OK

Orienteringskort udgivet af Herning Orienteringsklub under Dansk Orienterings Forbund. (Efter kommunale kort)

1 få mulighed for at prøve at finde vej.
 3.

r FDF på Præstevænget.

Bliv medlem af Herning Orienteringsklub
 Læs mere om klubbens mange spændende aktiviteter på
www.herning-orienteringsklub.dk

Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ 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.

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

Ungdomsløbere

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 ca. 1/4 2011)
Onsdag	kl. 19.00	motionscenter, Tjørring (uge 43 - uge 8)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (til ca. 1/4 2011)



Har du husket ...
... at opdatere
O-service??

www.o-service.dk



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 september 2010

Antal medlemmer:

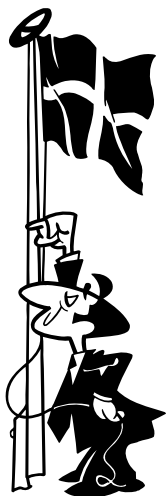
153

Vi siger velkommen til

Pia Birkmose Schmidt
Kølkær Hovedgade 54
7400 Herning

Lasse Rasmussen
Grundtvigsvej 92^{II} tv
7430 Ikast

Kasper Mølgaard
Amalievej 5
7400 Herning



Vi siger tillykke til

10/10	Gitte Isen
12/10	Torben Hansen
13/10	Karsten Kristiansen
13/10	Annesofie Mørup
14/10	Inga Andersen
14/10	Georg Kristensen
14/10	Mette Lysgaard Schulz
14/10	Steen Møller
16/10	Erna Mathiasen
19/10	Ditte Gottlieb
20/10	Anne Kuhlmann
24/10	Marit Lund
28/10	Mathias Søby Andersen
29/10	Nanny Thalund
30/10	Elin Lyngsø
04/11	Leif Rønn Olsen
06/11	Jesper Hedevang
06/11	Lene Nygaard
17/11	Birgit Jørgensen
17/11	Klaus Bang
22/11	Kaj Kaspersen
24/11	Lucia Aagaard
25/11	Henriette Nygaard Skjorbæk
27/11	Henning Larsen
29/11	Torben Isen
30/11	Peter Schou



Stemning fra B-løb i Haunstrup d. 19/9

Billedsiden har lånt motiver fra det netop afholdte B-løb i Haunstrup, hvor 1., 3. og 4. division i Nordkredsen prøvede kræfter i divisionsmatchen.

De gamle brunkulslejer gav (som altid) en del udfordringer til deltagerne.



(Foto: Kaj Kaspersen)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds



Indholdsfortegnelse	Side
Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
En skovej har mange glæder... ..	4
Klubweekend – Nationalpark Thy	6
Tilbud fra motionscenteret Kropp	8
Læsø 3-dages 2010	9
B-løb i Haunstrup d. 19/9	11
DOF: O-kurser for voksne	12
Sydvestjysk 5-dages	13
Aktivitetskalender	16
Træningsløb i Herning OK	17
Regler for træningsløb	18
Indbydelse til klubmesterskab (Dag) 2010	18
Træningsudvalget informerer	19
Referat fra bestyrelsesmøde 30.08.2010.....	20
Indbydelse til klubmesterskab i natorientering ...	22
Faste poster i Herning OK - Ikast Nord	23
Bankospil	25
Generel information	28
Klubbens udvalg / Salg af klubbetøj	29
Medlemskartoteket september 2010	30
Stemning fra B-løb i Haunstrup d. 19/9	31



*Asgar modtager en sølvmedalje i sprint
disciplinen ved EFOL. (Foto: KK Therkelsen)*



*Bjørn i direkte in-fight med en ged om en
madpakke efter en 'sø-tur' rundt om Hald sø.
(Foto: Jens Ole Krogh)*