

KompasPosten

Nr. 4 – Maj 2011



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
henningbendtsen62@gmail.com 31 26 09 87
Svanevej 31, 7400 Herning

Kortudvalg

Flemming Sasser
flemming@sasser.dk 22 37 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

Kortsalg

Frede Rasmussen
Frede.Rasmussen@skat.dk 26 29 42 88

Salg af klubbøj

Helga Søby
hsoeby@gmail.com 97 13 73 90

Præ-O

Carsten Kuhlmann
kuhlmann@mail.tele.dk 21 28 87 10

Pressekontakt

Søren Andersen 30 59 43 97
pressekontakt@herning-orienteringsklub.dk

Skovkontakt

Andreas Skov 97 12 76 78
skovkontakt@herning-orienteringsklub.dk

Medlemsregister

Gitte og Torben Isen
isen@webspeed.dk 97 22 42 23

Løbstilmelding

Bodil Schulz og Jesper Lysgaard
jesperlys@hotmail.com 97 22 45 39

Konti – Handelsbanken –

Løbskonto, kontonr. 7640 1089156
Driftskonto, kontonr. 7640 4611352

*Forside: Lars Mikkelsen 'skudt' ved divisionsmat-
chen i Hjerminde.*

(Foto: Kaj Kaspersen)



Formandens

Humøret var højt, da vi i fint vejr fyldte Brøchners største bus og drog til årets første divisionsmatch i Hjeremind. Selv om vi var 53 på startlisten, kunne vi ikke slå Horsens. De to andre klubber i Nordkredsens 2. division – Mariager og Viborg – voldte ingen problemer. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved 4. september, hvor 2. afdeling afvikles i Fløjstrup syd for Århus. Hvis vi klarer os godt her, får vi den 25. september (i Tved ved Hanstholm) chancen for at rykke op i 1. division. Flere af ungdomsløberne kan snart løbe en sværere bane og dermed give flere point. Så muligheden er der, hvis du også sætter to kryds i kalenderen. Arrangementsudvalget søger at skaffe bus med div. servering. Indbydelserne er endnu ikke offentliggjorte på O-service, så du må følge med på hjemmesiden mht. busafgang mm.

Det siges at ægtefæller med årene kommer til at ligne hinanden og foretage de samme ting. Det var ægteparret Schulz-Lysgaard et eksempel på, da de begge vandt en delt bronzemedalje ved DM-Sprint i Silkeborg. Inger Knudsen og Gitte Isen undgik fatale kollisioner i de mange porte, smalle passager mm.

og løb sig begge til sølvmedaljer. Dagen efter blev der løbet DM-Ultralang ved Bidstrup Gods, hvor Inger Knudsen var alene om at forsvare klubbens ære med en guldmedalje. DM-Nat blev i år afviklet i Gurte Vang, som ligger på en fjerntliggende ø. Vi var derfor en meget beskeden delegation bestående af Leif B og undertegnede, der måtte på overarbejde for at hjembringe guld og bronze.

Ved Påskeløbets 2. etape i Dollerup havde Kim Schmidt medbragt en prøve på et nyt klubbelt. Med kun én teltstang var det meget nemt og hurtigt sat op. Der var stor tilslutning til at træningsudvalget foreløbig køber et telt.

– Læs i øvrigt den humoristiske beretning om påskeløbene fra Jane og Sofie side 11, og se flere billeder fra påskeløbene på billedsiden sidst i bladet.

Efter flere tilløb skal vi nu have nyt klubbelt. Jonna og Stine havde skaffet en masse vareprøve til en ekstra klubaften den 7. april efter løbetræningen. Afstemningen faldt ud til fordel for Trimtex. „Klubbøjs-duoen“ fik en masse input til valg af design, som bestyrel-

Handelsbanken

sen efterfølgende har kommenteret på.

Tøjet kan være klar til levering efter sommerferien. Vi holder nogle prøveaftener i klubhuset og da vi gerne vil have så mange som muligt klædt på i de nye dragter, bliver der en stor introduktionsrabat, hvis man bestiller ved en af prøveaftnerne. Følg med på hjemmesiden.

Se også Stine og Jonna's indlæg side 7 i dette nummer af KompasPosten.

Husk at tilmelde dig til DM-Mellem i Grønholt Hegn den 27. august. Bemærk! Tilmeldingsfrist er lige efter ferien. Ca. 10/8. Om søndagen, den 28. august, afvikles Midgårdormen i Sorø Sønderkov.

Det kunne være sjovt, hvis vi kunne stille

nogle klubhold. Læs mere på www.midgårdormen.dk/2011.

Det bliver spændende at afvikle Parktour fra DGI-huset torsdag den 9. juni. Her har du en mulighed for at invitere familie og venner ud at se og prøve orientering. Hvis du ikke skal være postvagt eller hjælpe med andet, må du gerne tilmelde dig til løbet.

Husk også vores traditionsrige grill-arrangement ved klubhuset i forbindelse med træningsløbet i Knudmosen tirsdag den 21. juni.

God o-sommer og husk at læse næste KompasPosten den 20. august.

Jens Jørgen Jensen

runners corner

VIBORG • HERNING





Indvielse af de faste poster i Præstbjerg

Familien Mikkelsen, og ikke mindst Charlotte, beretter om mødet med Præstbjerg

Påskén var blevet lidt opdelt af diverse familiemæssige aftaler, og da det kun er Lars som normalt løber orienteringssløb, blev det for ham kun til et par enkelt dage af påskeløbet.

Indvielsen af de faste poster var dog noget, vi (læs Charlotte) havde bestemt os for, skulle være for hele familien.

Da vi ankom, gjorde TV2 midtvest det også og med Malene og Mikkel på 2 og 5 i hånden på vej mod arrangementet sprang vi lige i øjnene og dermed indslaget. Det kan i øvrigt ses her:

<http://front.xstream.dk/tvmv/?id=5795>
(det er fra www.tvmidtvest.dk)

Vejret var super godt, og der var mange i kulissen til at klare alt det praktiske og kræse for de fremmødte. På ægte orienteringsånd og manér blev Malene dumpet i Børnepasnin-gen til en middagslur i klapvognen, Kenn Kristensen fik således lige genopfrisket småfolk. Charlotte er ved at være stabilt løbende og her var muligheden for at prøve kræfter med en tur i naturen i stedet.

Asger og andre som har været impliceret i at vi nu har endnu et godt område med faste poster holdt lidt taler og gjorde os klar til, at nu skulle vi nok vise, at vi værdsatte deres store arbejde.

Charlotte var lidt nervøs om hun kunne klare at finde posterne men lagde inden afgang strategien på kortet til en sikker tur rundt langs stierne med afstikkere fra sidste sikre udgangspunkt (en teknik som hun ikke helt er vidende om endnu). Straks efter starten fandt hun ud af at én af de hurtige atletikløbere havde lavet en lignende plan. Derfor var tempoet højt men alligevel sikker. Varmen og det flotte vejr satte lyst men også pres på at klare de 30 minutter så godt som muligt,



- Familien Mikkelsen på tur i Præstbjerg...
(Kilde: TV2 MidtVest)

herudover var der lavet en aftale med TV2 midtvest efter de 30 minutter. Eneste forvirring for Charlotte var, at hun ikke i første omgang kunne finde den faste post som stod lidt for nær ved bålstederne – der er nu sat en ny op.

3,5 km på knap 29 minutter og klassevindende 14 poster blev en flot debut for Charlotte, der bagefter udbød „– hvor er det et skønt og flot område, og det er super godt at man selv kan justere sin løbetur, bestemme længden selv og tage både svære og lette poster alt efter hvad man har mod til.“

Herefter skulle der skydes et „orienteringsløbs indslag“ til TV2, som vi forsøgte at gøre til så meget reklame for sporten som muligt.

Mikkel løb og løb, vi fandt og klippede poster i et væk og igen og igen. Til sidst mod fælleshuset op ad bakken udbød Mikkel „nu gider jeg altså ikke finde flere...“, men det

var også efter mere en halv times filmarbejde ovenpå at han havde løbet næsten ligeså langt som mor Charlotte og kun med et par poster færre.

Mikkel spurgte meget træt om aftenen lige inden han faldt i søvn om vi snart skulle derud igen og finde nogle flere poster...

Vi håber fra vores side at kunne fange interessen i hele familien og hjælpe klubben med lidt dame og ungdomsløbere i fremtiden takket være initiativer som dette!

Vi takker for en god dag og et godt arrangement, konceptet er og bliver super godt og det er et unikt og flot område.

Lars var selvfølgelig forhindret i at udfordre resten af klubbens medlemmer ved træningsløbet samme sted kort efter... men vent bare til næste gang!

Familien Mikkelsen; Charlotte, Malene og Mikkel samt Lars.



- En herlig dag i Præstbjerg...
(Kilde: TV2 MidtVest)



Nyt klubbtøj

Som mange af jer sikkert har opdaget, så er vi et par stykker der de sidste par måneder har arbejdet med „projekt nyt klubbtøj“. Vi er nu kommet så langt at leverandør og design stort set er på plads. Det bliver Trimtex, der skal levere vores nye dress.

Der vil i løbet af kort tid blive annonceret på hjemmesiden om prøvedage i klubhuset. Der vil være nogle specielt fristende priser her ved første bestilling, så det er bare med at komme ned og finde den rigtige størrelse og få bestilt noget fantastisk nyt løbetøj.



- Dette bliver det kommende design på vores overdele. Der vil komme logo foran og dansk flag bagpå. Så snart det endelige design er klar, vil det blive præsenteret på hjemmesiden.

Vi kan desværre ikke nå at få det leveret til sommerferie løbene, men mon ikke vi kan vise det frem til divisionsmatchen den 4. september?

Alle der bestiller tøj får en gratis løbehue med design der passer til klubbetøj med i købet.

Vi glæder os til at se rigtig mange af jer i vores nye klubbtøj.

Med venlig hilsen

Klubbetsudvalget

Jonna Jørgensen og Stine Søndergaard



Tjen en uges ferie i København!

Find en ny ungdomstræner til Herning Orienteringsklub og vind brugsretten til en ferielejlighed i København i en uge i sommerferien.

Vores træner er flyttet og vi mangler en kvalificeret afløser.

Hvis du kender et træner emne, så send en mail til undertegnede – til gengæld kan du nyde en uge i hovedstaden i en lejlighed til fire personer. Lejligheden er centralt beliggende nær søerne og Østerport station. Eksklusiv pension og transport.

Mail: fam.schmidt@sport.dk

O-hilsen

Kim Schmidt



Ungdomsfolder

Klubben har fået lavet et redigeret genoptryk af den velkendte folder. Folderen er i genoptrykket målrettet mod den yngste målgruppe, og lavet med henblik på uddeling blandt unge i klubmedlemmernes omgangskreds og øvrige kontakthold.

– Hjælp os med at dele dem ud til potentielle ungdomsløbere!

Folderen er beregnet til at indeholde en lille indlægsseddel, som viser de kommende ca. fire træningsløb.

Når du uddeler folderen vil vi bede om at du sikrer, at der en aktuel indlægsseddel i

folderen – meget gerne hjemmelavet.

Vi regner med at lave en aktuel indlægsseddel et par gange om året (se endvidere hjemmesiden).

Alternativt kan du personligt hjælpe modtageren af folderen med at finde de samme oplysninger på hjemmesiden.

Folderen kan findes i klubhuset fra den 30. maj og snarest i elektronisk form på hjemmesiden (under ungdomssiden) – tag et par stykker og hent et par nye medlemmer!

UU / Kim Schmidt

HVAD ER ORIENTERING?

Ingen anden sport kombinerer naturoplevelse og løb på samme måde som orientering.

De kommer ud i skoven, løber igennem skovbunden og over og under træer, og på alle måder. Du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Hvad gør det ud på?

Kort fortæller dig om orientering og hvad det betyder i skoven. Du bliver og kan finde en række pointer i en bestemt rækkefølge.

Præcis og det samme som en skattejagt. Her skal du ikke være på opmærksomhed, men på at finde de rigtige pointer. Det er en rigtig god træning. Det er en rigtig god træning. Det er en rigtig god træning.

Chancen er, at du bliver en rigtig god træning i skoven. Du bliver og kan finde en række pointer i en bestemt rækkefølge.

De bedste, som har fundet alle pointer, vinder. Men du er også borte i skoven og på alle måder.

Der er mange løb, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Men naturoplevelse og glæde ved at finde pointer er faktisk de vigtigste i orientering.

Om at komme i gang

For at prøve orientering behøver du ikke andet end et par løbsko. Kommer og gør, men er ikke nødvendigvis nødvendigt. Du kan få en orienteringskort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Om at løbe kort

Et orienteringskort kan se lidt ud som et kort, men det er faktisk anderledes. Det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Om at løbe vidt

Her kan du løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Om at løbe vidt

Her kan du løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

Inden du starter, skal du have et kort, som du kan bruge til at løbe, og det betyder, at du kan løbe over eller igennem. Du kan altid få en bane som passer dig.

ORIENTERING

Ved at vide:

- ✓ Orientering kombinerer sig til alle aldre.
- ✓ Orientering kombinerer sig til børn og familier.
- ✓ De kommer bare op i et par løbsko.
- ✓ De kommer bare de gange hvor du kan.
- ✓ Der vil være nogen til at hjælpe dig, hvis du har brug for det.
- ✓ Kort og kompas hjælper dig på vejen.
- ✓ Se de kommende træningsløb på hjemmesiden.
- ✓ Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at høre på telefonen, kontaktholdet.

SUNDT, SJOVT, SEJT!

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering. Du kommer ud – og ind – i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Du kan komme til at prøve orientering hver tirsdag fra april til oktober.

Er du på ferie? Kontakt os på telefonen.

Kim Schmidt (formand for ungdomsudvalget)
E-mail: kim.schmidt@hro.dk

EN UNIK KOMBINATION AF MOTION OG NATUROPLEVELSE



Påskeløb 2011

Vores mor og far havde bestemt, at vi skulle deltage i årets påskeløb, den første for Natashas og vores vedkommende. For vores mor og far var det første gang siden 1994, så de glædede sig helt vildt.

For første gang skulle vi prøve at løbe D-10A og helt uden at blive skygget. Heldigvis var der fri start, så vi havde aftalt, at vi bare kunne løbe sammen, men det ville mor og far ikke være med til, så de sendte os af sted med 10 minutters mellemrum. Jane startede først ud torsdag og Sofie først om fredagen –

begge dage kom vi sammen til mål... ☺

Det var et helt fantastisk sommervejr, og stævnepladsen lå de to første dage badet i sol fra en skyfri himmel. Stævnepladserne var især de første to dage rigtig gode, hvor der var masser af plads til os alle. De havde også været gode til at sætte skilte op så vi kunne se, hvor vi skulle hen.

Skærtorsdag løb vi i Hald Ege og langfredag i Dollerup bakker. Der var nogen flere bakker end vi er vant til i Herning, men det var sjovt.





I Uldbjerg plantage om lørdagen var vi ved at være lidt trætte i benene; men vi forsøgte at give den gas alligevel, og uden at vi havde aftalt noget, løb vi begge denne dag for at slå den anden. Vi mødtes ikke i skoven – og det gik faktisk godt, da vi begge fik gode tider. Samlet endte Sofie på en 8. plads og Jane på en 9. plads.

Natasha fik også en rigtig god tid om lørdagen – hun er vist ved at finde ud af, at man faktisk skal løbe ret hurtigt for at følge med de andre piger! Men det sjoveste var nok, at vores far skulle løbe med brystnummer, og det fik ham til at løbe helt forkert – så blev han sur ☺ – Mor kaldte det ”lampefeber”...

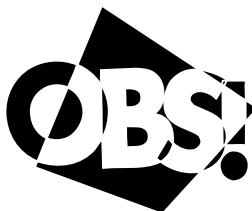


Desværre blev det sværere og sværere at finde ud af vores placering, hvilket især vores far blev muggen over – lørdag endte det med, at vi gav op og bare kørte hjem, så kunne vi se resultaterne på hjemmesiden i løbet af mandagen i stedet.

Det var meget anderledes at være til et stævne med så mange forskellige mennesker, som kom fra mange andre lande end Danmark. Selv om vi ikke kunne forstå, hvad de sagde, kunne de nemt være med i stævnet, og man kunne se, at de også havde det sjovt.

Vi skulle også lige prøve børnebanen, hvor de havde sat flag hele vejen rundt, så det var ikke særligt svært... Men vi fik jo vores lille slikpose som præmie!

O-hilsen fra Jane og Sofie Voetmann



Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk

Aktivitetskalender - udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Torsdag 2/6	C-Løb	NJM Stafet	Blokkhus Aalborg OK / Nordjyllands Skovkarleklub	22/5
Søndag 5/6	B-Løb	Gudenådyst	Silkeborg Sønderkov Silkeborg OK	23/5
Søndag 12/6	C-Løb	Wild West	Husby Klitplantage Midtjyllands Skovkarleklub	1/6

MTB-O Weekend, 10-12/6 (OK SG og FIF Hillerød)

Fredag	MTB-O	Friluftsland Cup 2011	Tokkekøb Hegn	30/5
Lørdag	MTB-O	DM Lang	Grib Skov Søskoven og Mårum	30/5
Søndag	MTB-O	FM Stafet	Grib Skov Mårum	30/5

Vestjysk 2-dages, 25-26/6 (Vestjysk OK)

Lørdag	C-Løb	Vestjysk 2-dages	Vestre Plantage	13/6
Søndag	C-Løb	Vestjysk 2-dages	Ulfborg Klitplantage	13/6

Vikingedyst, 1-3/7 (OK HTF)

Fredag	C-Løb	Sprint	Tapsøre	20/6
Lørdag	C-Løb	1. etape	Pamhule	20/6
Søndag	C-Løb	2. etape	Stensbæk Syd	20/6

Skaw dysten, 8-10/7 (Skagen OK og Skive AMOK)

Fredag	C-Løb	Fortræning	Kirkemilen	
Lørdag	C-Løb	1. etape	Højengran	26/6
Søndag	C-Løb	2. etape	Højengran	26/6

Søndag 14/8	B-Løb	1. divisionsmatch	Fussingø Mariager Fjord OK	1/8
----------------	-------	-------------------	-------------------------------	-----



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	STARTSTED
Startsted: Se detaljer på www.herning-orienteringsklub.dk ... Arrangementer ... Startsteder				
Tirsdag 31/5	Sparekassens plantage	Thomas Lindschouw + Jonna Jørgensen + Michael Lauridsen	Albækvej (A15)/ Helstrupvej	5
Tirsdag 7/6	Løvbakkerne	Inger & Aage Knudsen + Tor ben Hansen + Flemming Jensen	Løvbakkevej	2
Tirsdag 14/6	Stråsø/Ulfborg	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierentering.dk	
Tirsdag 21/6	Knudmosen	Flemming & Dennis Sasser + Søren Faurby	Klubhuset	1 Grill aften
Tirsdag 28/6	Nørlund Syd	Leif Olsen + Bjørn Hansen + Randi V. & Lars-Henrik B.	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	15
Torsdage				Sommerfællesløb
7/7	Kobskov	Silkeborg OK	Østre søbad	3 (Silkeborg OK)
14/7	Østerskov	Silkeborg OK	Østre søbad	3 (Silkeborg OK)
7/7	Kobskov	Silkeborg OK	Østre søbad	3 (Silkeborg OK)
Tirsdag 26/7	Hoverdal Vest	Jens Jørgen & Anni Jensen + Carsten Kuhlmann	Præstevej / Grønbjergvej	26
Tirsdag 2/8	Bjørsløv	Lucia & Kaj + Erik Dag	Fjelstrupvej / Vorgodvej	8
Tirsdag 9/8	Harrild Hede	Torben & Gitte Isen + Lene Nygaard + Jørgen Pedersen	Fasterholtvej (439)	14
Tirsdag 16/8	Trehøje Syd	Kim Hyldgaard + Frede Rasmussen + Henning Bendsen	Trehøjevej / Videbækvej	21

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 nævnte datoer accepteres ikke.

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!

Dansk Park Tour 2011

Prøv den specielle orienteringsoplevelse
ved en eller flere af de fire afdelinger i årets
Dansk Park Tour. Herning Orienteringsklub

er arrangør på årets 3. afdeling, så det ligger
lige for, at prøve kræfter med disciplinen.

Fredag C-Løb	DPT 1. afdeling	Hørby Skoleby	15/5
27/5		Mariager Fjord OK	
Lørdag C-Løb	DPT 2. afdeling	Bygholm	16/5
28/5		Horsens OK	
Torsdag C-Løb	DPT 3. afdeling	Herning City	1/6
9/6		Herning OK	
Fredag C-Løb	DPT 4. afdeling	Holstebro City	15/6
24/6		Vestjysk OK	



Træningsudvalget informerer

Foråret og den første divisionsmatch er nu vel overstået – vi vandt over Mariager og Viborg, men tabte til Horsens. Det er ikke så galt endda, når man tænker på, at der var flere af klubbens trofaste løbere, der ikke kunne komme pga. konfirmation.

Til den næste divisionsmatch skulle vi gerne have endnu flere løbere med, og det er især på bane 2b, 4b og 3a vi skal være mere "skarpe". Husk derfor allerede nu at reservere **søndag d. 4 september** til O-løb i

Fløjstrup. Når næste klubblad kommer er det for sent at blive tilmeldt.

Sommerferiens løb er nok for de fleste planlagt nu, men er du herhjemme i uge 27 – 28 – 29, har du muligheden for at løbe træningsløb hos vore venner i Silkeborg OK.

Alle 3 uger arrangerer de træningsløb fra Østre Søbad på Horsensvej (torsdage kl. 18.00). Husk i øvrigt badetøjet så du kan få en forfriskende dukkert efter „skovturen“.

O-hilsen TRU / Søren Søgaard

Kommunikationsudvalget informerer

Vi forbedrer service-niveaue...

Såfremt man ikke selv opretter indlæg på hjemmesiden og derfor ønsker hjælp fra webmasteren, skal man fremover sende sine bidrag til wm@herning-orienteringsklub.dk

Mails til denne adresse modtages af både Kaj Kaspersen og Karsten Kristiansen.

Der vil derfor være større sandsynlighed for at indlægget kommer hurtigt på hjemmesiden.

Vi har fået nogle henvendelser omkring hvorledes man kan indsætte billeder i indlæggene på hjemmesiden. Vi arbejder på en beskrivelse af dette, som kommer på hjemmesiden snarest.

O-hilsen KU / Karsten Kristiansen

Grillaften tirsdag den 21. juni i Sdr. Anlæg

Efter træningsløbet i Knudmosen er grillen klar og der kan købes mad og drikkevarer til yderst rimelige priser.

Sommervejret medbringer I selv.

Hilsen 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



Faste poster i Herning OK - Status efter 10 artikler -

I denne tid er der virkelig fart på arbejdet med fastpostbanerne i Herning OK. Læs bl.a. om familien Mikkelsens deltagelse i indvielsen af fastpostbanen i Præstbjerg side 5 og indbydelsen til indvielsen af den nye fastpostbane i Aulum side 23.

Siden KompasPosten startede rundturen til vores fastpostbaner i begyndelsen af 2010, er der kommet flere baner til. I dette nummer gør vi status på føljetonen og beskriver vores arbejde med at lave folderen „Op af lænestolen – Ud i naturen“.

Folderen beskriver orientering for nybegyndere og interesserede, der med folderen i hånden kan få let adgang til sporten med oversigten over vore faste poster.

Vi har fået trykt et stort oplag af folderen, som du er velkommen til at dele ud til venner, bekendte, arbejdskolleger mv. Find den i klubhuset, eller kontakt Asger Kristensen.

Kim Hyldgaard

Fastpostbane begejstret redaktør



Faste poster i Herning OK

- Folderen „Op af lænestolen - Ud i naturen“ -

Ann og Kim Hyldgaard samt Asger Kristensen har begået en folder med tekst og illustrationer, der fortæller om vor sport og vores fastpostbaner. Et markedsføringsinstrument af bedste kvalitet.

Arbejdet med folderen startede allerede i efteråret 2010, og hen over vinteren begyndte folderen at tage form. Teksterne er vendt og drejet. Der er lagt til og der er trukket fra. Udformningen og sprogbruget er blevet analyseret.

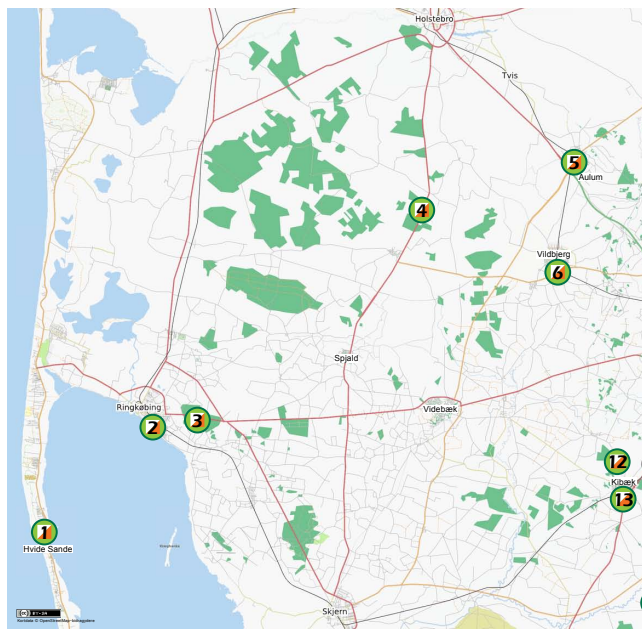
Ligeledes har billedmaterialet, layout og udformningen af den endelige folder været under kyndig behandling. Den indbyrdes placering er vurderet. Den optimale placering i forhold til tekstens forløb er nøje udtænkt.

Det er selvfølgelig gjort for, at gøre tilgangen til fastpostbanerne og vores sport så let og forståeligt som muligt for nybegyndere og interesserede.

Selvom det holdt hårdt at nå deadline'n op

Over disse områder findes der kort med faste poster

1. Hvide Sande
2. Ringkøbing
3. Femhøjsande
4. Præstbjerg
5. Aulum
6. Vildbjerg
7. Haderup
8. Ilskov
9. Hammerum
10. Ikast
11. Herning
 - Løvbakkerne
 - Knudmosen
 - Herning Nordvest
 - Fuglsang Sø
12. Momhøj
13. Kibæk
14. Skovsnogen i Døvling
15. Brande
16. Uhre



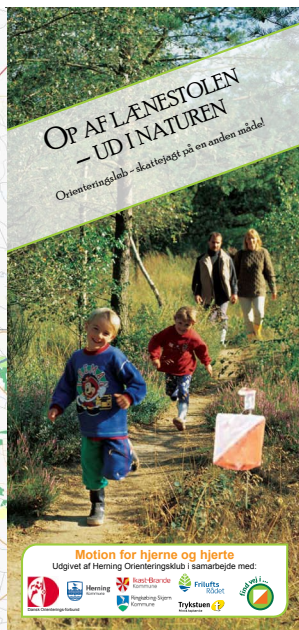
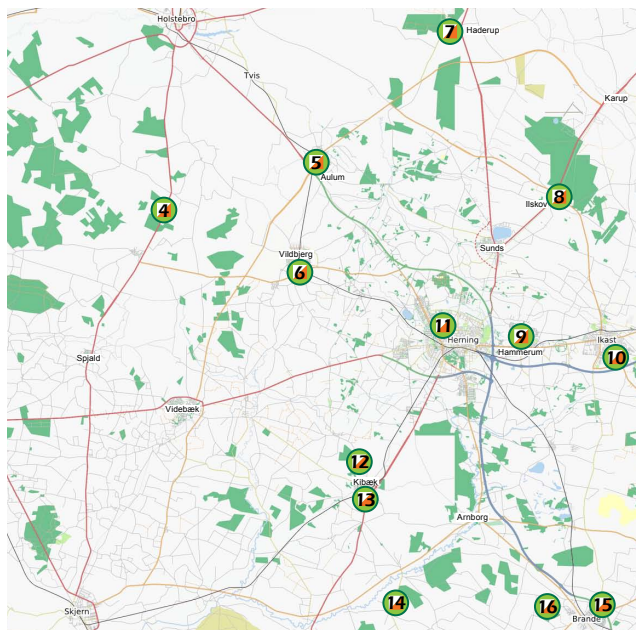


mod påskeferien – bl.a. kom den kreative anker-kvinde på projektet til kort, da de tekniske muligheder ifm. tryk og falsning (foldning) ikke helt levede op til forventningerne – blev folderen trykt og var klar til distribution ved indvielsen af fastpostbanen i Præstbjerg.

Ligesom i mange andre klubber er vi mange i Herning orienteringsklub, der tænker på hvordan vi tiltrækker nye medlemmer. Det er vigtigt, fordi det jo er vor overlevelse –

men det er også en balancegang at gøre det rigtigt så det giver gevinst. Det kan være lige dårligt enten at gøre for lidt eller at gøre for meget og være anmassende.

I en tid hvor der er meget fokus på motion, syntes vi sikkert at netop orienteringssport burde have mere appel, når det på en unik måde kombinerer motion med natur oplevelser. Vi mener også at gøre gældende at orientering i særlig grad kan samle interessen i en familie på tværs af køn og alder. – Et for-



hold, der ikke altid holder stik i traditionelle sportsgrene.

Man kunne sige, at vor opgave er, at lokke folk til at prøve orientering bare én eller to gange. Hvis talentet og interessen er der, går resten af sig selv. Har man svært ved at løbe fra en kammerat eller veninde ved almindelige motionsløb, kan momentet omkring det at finde vej, være det, der giver lysten til at konkurrere – pludselig er det ikke længere givet på forhånd hvem, der vinder. Snakken bagefter bliver i hvert fald mere nuanceret...

Skolerne, der har fået overdraget vedligeholdelsen af banerne, er rigtig begejstrede for fastpostbanerne. Denne begejstring skulle vi gerne have til at smitte, således at endnu flere bliver bekendte med vores sport og

endnu flere kommer ud for at nyde motion og natur i forening.

Med vor nye folder og næsten 20 fastpostbaner har vi et rigtig godt redskab til at komme i kontakt med rigtig mange potentielle medlemmer.

Nu skal vi bare ud og smitte andre...
... med begejstring... ☺

Tak i hvert fald for et godt stykke arbejde.

Bjørn Hansen

(De trykte foldere kan findes i klubhuset eller hos Asger. Folderen bliver også tilgængelig i elektronisk form på hjemmesiden under vores afsnit om fastpostbaner)

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk



Find post 5...

Sådan lyder det, når vi indbyder til indvielse af det næste kort med faste poster. Denne gang er det Aulum der får sin egen fastpostbane.

Indvielsen sker i samarbejde med Aulum Gymnastikforenings løbeafdeling

**Onsdag den 1. juni kl. 18.30
fra Aulum Fritidscenter**

Der bliver 3 baner på henholdsvis 2, 4 og 6 kilometer.

Præmie til bedste dame og bedste herre i hver af de 3 klasser. Desuden 10 lodtrækningspræmier.

Der bliver også en 500 meter lang Tarzanbane med elektronisk tidtagning.

Clive Allen fra Silkeborg OK har rekognosceret og Lucia har rentegnet. Kortet er mest beregnet til idrætsundervisningen i byens to skoler, Aulum Byskole og Aulum Kristne



Friskole. De 50 poster er under overopsyn af vore to lokale løbere, Søren Andersen og Poul Erik Bertelsen, og posterne er opsat af forældre fra byens to skoler.

Du er også velkommen til at deltage – ses vi?
Asger Kristensen

Handelsbanken

Generel information

Deadline for KompasPosten 2011

- ☑ Nr. 5 har deadline den 7. august og udkommer ca. 20. august
- ☑ Nr. 6 har deadline den 25. september og udkommer ca. 8. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 13. november og udkommer ca. 26. 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 udvalgmøder mm, kan ses på klubbens hjemmeside: www.herning-orienteringsklub.dk

Opret gerne selv indlæg på hjemmesiden (kræver login) eller send materialet til wm@herning-orienteringsklub.dk.

Den komplette medlemsoversigt trykkes ikke længere i klubbladet, men informationerne kan findes i O-service, 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 (til ca. 1/10 2011)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra ca. 1/10 2011)



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Anni Jensen, Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Stine Søndergård, Birgit Jørgensen.

Klubhusudvalg

Henning Bendtsen (udlejning), Arne Lock, Kristian K. Pedersen og Rudolf Thalund.

Økonomiudvalg

Poul Erik Lyngsø

Kortudvalg

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

Ungdomsudvalg

Kim B. Schmidt, Mark Mikkelsen, Lars Mikkelsen og Randi Voetmann.

Træningsudvalg

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

MTB-O udvalg

ubesat

Kommunikationsudvalg

Kim Hyldgaard, Karsten Kristiansen, Kaj Kaspersen og Søren Andersen.

Salg af klubbetøj

OBS: Hvis du er hurtig kan du nå at bestille den nye 2011 model til introduktionspris.
– Se hjemmesiden.

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 maj 2011

Antal medlemmer:

140

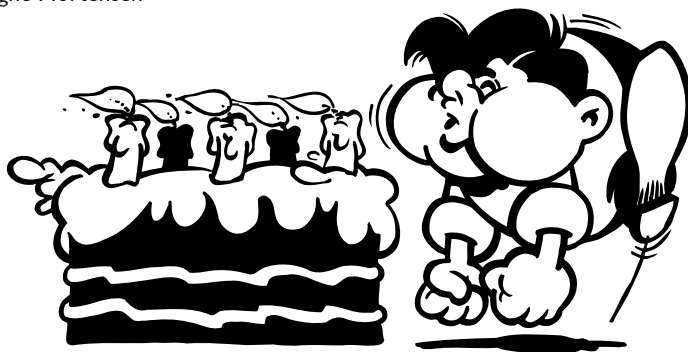
Vi siger farvel til

Marie Lykkegaard

Vi siger tillykke til

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

20/06 Kasper Mølgaard
21/06 Linda Hejlesen
22/06 Henrik Møller
23/06 Søren Faurby
26/06 Torben Schou
27/06 Rudi Pedersen
02/07 Helga Søby
04/07 Lars-Ole Kopp
06/07 Knut Oesterhelt
06/07 Birgitte Schou
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
30/07 Mogens Andersen
04/08 Amalie B. Schmidt
09/08 Niels Chr. Andersen
10/08 Mia Brixen
20/08 Egon Mathiasen
21/08 Henning Bendtsen





Stemning fra påskeløbene

Denne gang er der blevet sakset billeder fra påskeløbene. Med Viborg orienteringsklub som arrangør var vi jo næsten på hjemmebane – men som billederne dokumenterer var det nu ikke bare 'a walk in the park'...



(Foto: Kaj Kaspersen)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Indvielse af de faste poster i Præstbjerg	5
Nyt klubbøj	7
Tjen en uges ferie i København!	8
Ungdomsfolder	10
Påskeløb 2011	11
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Regler for træningsløb / Dansk Park Tour 2011	16
Træningsudvalget informerer	17
Kommunikationsudvalget informerer	17
Grillaften tirsdag den 21. juni i Sdr. Anlæg	18
Faste poster i Herning OK - Status	19
Faste poster i Herning OK - Folderen	20
Find post 5 - indvielse i Aulum	23
Generel information	24
Klubbens udvalg / Salg af klubbøj	25
Medlemskartoteket maj 2011	26
Stemning fra påskeløbene 2011	27



- Skovens dag i Løvbakkerne den 8. Maj.
(Foto: Søren Søgaard)



- Ivrig snak om vejvalg til divisionsmatch i Hjer-
mind den 1. Maj. (Foto: Kaj Kaspersen)