

KompasPosten

Nr. 5 – August 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: Natasha, Jane og Sofie fik en bronze
medalje i D/H12 til JFM-stafet lørdag 20.08.11 i
Frederikshåb. (Foto: Randi Voetmann)*



Formandens

Formanden holder en velfortjent ferie langt fra telefon, internet og den trykte presse, og redaktionen bruger derfor denne spalteplads til at reklamere for vores nye klubbøj.

På den faste side med klubbøj (i dette nummer er det side 29), vil du fremover kunne finde priserne på vores nye tøj.

Billeder af de forskellige modeller kan ses på næste side.

salg af klubbøj

	voksen	barn
Overtræksjakke (blå, grøn, hvid) model "trainer LZR Jacket"	500	400
Overtræksbukser (sorte) model "trainer TRX pants" med lycra bag	500	375
Overtræksbukser (sorte) model "motion TX pants"	350	250
O-løbebluse m/kort ærme+lynslås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400	300
O-løbebluse m/lynslås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400	300
O-løbebluse m/v-hals (blå,grøn,hvid) model "basic LZR"	400	300
O-løbebukser 3/4 længde(sorte) model"Extreme TRX short O-pants"	300	225
O-løbebukser (sorte) model"basic TRX long O-pants" m/dobbelt for	300	225
O-løbetights (sorte) model "Run TRX long Tights"	300	225
O-hue (blå/grøn/hvid) "B56-L bi-elastic LZR cap"	150	150

Tøjet bestilles hos:

Jonna :

jojoda@live.dk

tlf.: 60899074

Stine:

stinetaudahl@gmail.com

tlf.: 24253342



Du kan se mere om tøjet på trimtex hjemmeside:
www.trimtex.no

Klubbens nye klubbtøj

E18.3-L/SS EXTREME LZR O-SHIRT SS
E19.3-L/SS EXTREME LZR WOMENS O-SHIRT SS



E18.3-L/LS EXTREME LZR O-SHIRT LS
E19.3-L/LS EXTREME LZR WOMENS O-SHIRT LS



E16.24/LS BASIC LZR O-SHIRT LS



Brikleje og salg af EMIT/Sportident brikker

Hidtil har klubben betalt brikleje, når der blev betalt startafgift (ungdomsløbere, DM og divisionsturnering).

Fra og med august bliver der trukket brikleje ved alle løb. Formålet er at få nogle flere til at købe egen brik, da det er en stor lettelse for arrangørerne, at løberne medbringer egen brik.

Herning Orienteringsklub giver tilskud til køb af brikker. Bestil EMIT eller Sportident brikker hos Frants Nielsen.

Mail: frantsnielsen@mail.dk

Telefon: 9722 3703

Bestyrelsen



Campinglivets ædle færdigheder

– Dennis Sasser om Skawdyst 2011 –

Vanen tro aflægger Sasser den Yngre (Dennis) hermed den årlige beretning fra sommerferiens orienteringsløb, der i år gik til Skagen sammen med en herlig flok o-løbere fra Herning Orienteringsklub.

Ved sidste års sommerferie-løb på Læsø måtte jeg sande, at ikke alle poster stod, hvor jeg gerne ville have dem til at stå, og jeg måtte derfor udgå på sidstedagen. Mit personlige kriterium for dette års sommerferieløb var derfor at få alle poster i hus. Kriteriet for den sasser'ske gennemførelse af selve opholdet i Skagen skulle dog vise sig at være af en helt anden karakter og involvere teltstænger, pløkker osv. Læs med, og hør hvordan det gik.

"Projekt Skawdyst 2011" begyndte for vores vedkommende en aftenstund et par måneder forinden, hvor Flemming, Maybrith og jeg fik aftalt, at sommerferieløbet skulle foregå i Skagen. Vi fik i den forbindelse den geniale ide, at turen skulle foregå i en lånt campingvogn. Ideen var en bragende succes lige indtil et par dage før vi skulle af sted. Pludselig meldte sig spørgsmålet om, hvorvidt bilen kunne trække campingvognen. Det mente vi nu nok den kunne, selv om vægtgrænsen "omtrent" var nået.

Nuvel. Vi pakkede alt og satte kursen mod

Skagen i Flemmings efterhånden aldrende Skoda. Den fik da også sin sag for. Jeg mindes tydeligt at observere, hvordan nålen på speedometeret langsomt bevægede sig den gale vej på vej op fra tunnelen i Aalborg. Men til Skagen kom vi da med campingvogn og alt bagage.

Næste projekt var at få sat fortelt op. Rigtige mænd læser som bekendt ikke brugsanvisning! I hvert fald fulgte der ingen vejledning med, og vi havde aldrig sat et sådant monstrum op. Dette var til stor underholdning, men også uvurderlig hjælp, fra de omkringliggende o-løbere.

Sasser den Ældre (Flemming) havde samtidig annonceret, at man naturligvis var velkommen til at kigge over til en øl og en snak i teltet. Op skulle det altså. Efter utallige gode råd samt hjælp fra flere omkringliggende o-løbere lykkedes det i løbet af et lille døgn tid. Således blev det muligt at afholde eftersnak i forteltet som annonceret. Tak til Vibeke og Kim Gottlieb, Per (fra Esbjerg-området) med flere for assistance og overbærenhed. Tak til Arne Lock for venlig udlån af kompas, således at vi kunne konstatere, hvor skævt selve campingvognen var sat op på det ujævne underlag.

– Vi har lært en hel del om campinglivets ædle færdigheder!



- Sassers udvidede kursus i opsætning af fortelt...

Hvordan gik det så med selve o-løbet? Det gik faktisk fint. Jeg var til lejligheden rykket op i den fornemme herre-60-klasse (uden for konkurrence), og i år lykkedes det at finde alle poster. Orienteringsevnen er således stadig intakt. Flemming havde vist også et par ganske udmærkede løb, bortset fra at en person slog ham på andendagen. Hvem det er skal naturligvis være usagt – men prøv eventuelt at spørge Torben Isen...

Sådan gik det til, at Skawdyst 2011 også lykkedes for den sassers'ske familie i godt selskab med andre o-løbere. At så skodaens ene baghjul slog gnister på vejen hjem er en helt anden historie. Det kan dog oplyses, at den omtalte skoda lever endnu.

O-hilsen
Dennis Sasser

Handelsbanken



Klubweekenden den 4.-6./11 2011

Husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen!

Leif Olsen og Co. vil sørge for en spændende klubbetur.

Indkvarteringen bliver på Myretuen, Sølvagervej, Ørsted, 6560

Sommersted

Se i næste klubblad beskrivelsen af arrangementet.

Med venlig hilsen

A/U



I SPARBANK gør vi mere for kernekunderne

Få det maksimale ud af din bank med SPARBANK MAX

DALGASGADE 30 - 7400 HERNING
T 9616 1170 - WWW.SPARBANK.DK

SPARBANK

Orienteringsløb i Uslar

Efter en solbeskinnet weekend til Skawdy-sten fik Karsten, Mariann, Søren og jeg tømt skoene for sand og puttet det snavsede tøj i vaskemaskinen inden vi mandag drog mod Tyskland sammen med Ole J., Kaj og Lucia. Uge 28 skulle nu stå på 5 dages løb i det område, som mange ferierende forbinder med Kassel Bakker.

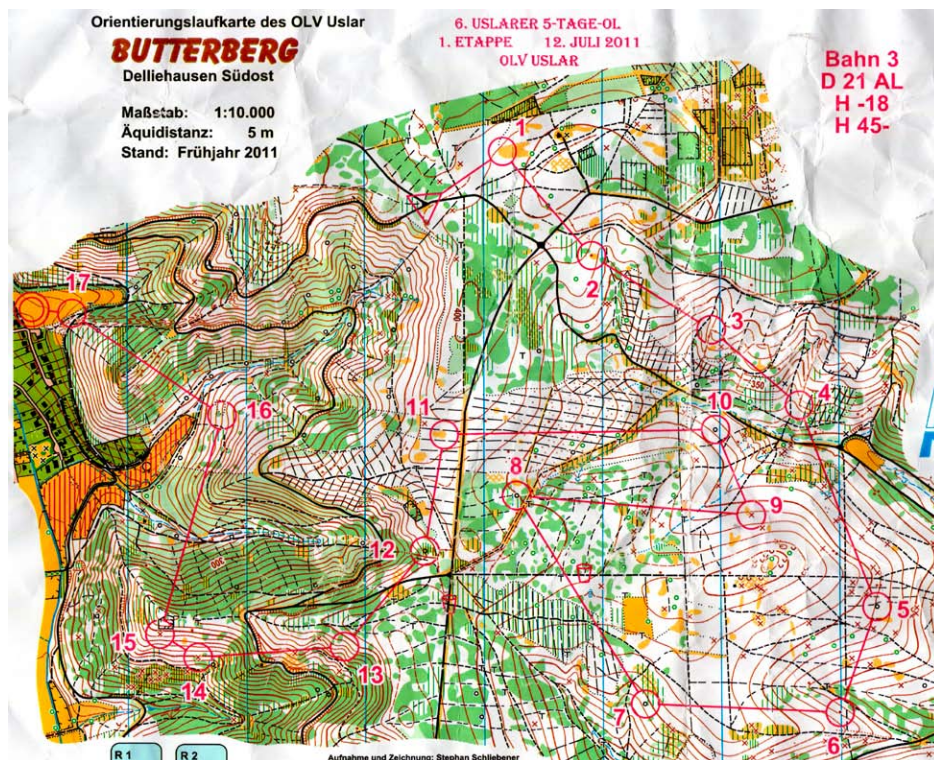
Efter lidt kvaler med en spærret motorvejsafkørsel fandt vi frem til Delliehausen, en lille landsby i en dal, hvor stævnecenter og stævnets campingplads var placeret. Lucia og Kaj havde deltaget i stævnet i 2008 og havde fortalt om en meget afslappet atmosfære, hvilket kunne mærkes fra første færd. Da vi ved ankomsten henvendte os på stævnekontoret blev vi mødt af arrangørerne, som vi senere kom til at kende som start- og målpersonale, banelæggere etc. Alt i alt var der vel ca. 20 personer om at klare alle de forskellige funktioner, som skulle til for at de 350 deltagere fra 12 nationer kunne komme i skoven over 5 etaper!

Vi kunne se til alle terræner fra campingpladsen, de første 2 etaper skulle foregå på den østlige side af dalen. Vejret var flot med 22-25°, da de første kurver skulle forceres. Vi var blevet lovet stigningsprocenter på 3-4, hvilket svarer til det tilladelige ved internationale mesterskaber. Det skulle dog snart

vises sig, at flere af os ikke kunne nøjes med de 200-300 højdemeter pr. dag, som banelæggeren havde anbefalet. Faktisk havde banelæggeren været nådig i og med starten var placeret ca. 150 – 200 m. højere end målområdet.

Vi blev i rigt mål præsenteret for det svenskerne kalder for "kolbotn" – en sort cirkel på kortet = °. Det viste sig nemlig, at Delliehausen var en gammel "köhlerdorf". D. v. s. at lokalbefolkningen gennem århundreder havde arbejdet hårdt på at skabe masser af postplaceringer på de kort vi løb på ved at fremstille trækul i skovene. Dette skete ved, at man havde dannet mere eller mindre tydelige terrasser på skråningerne for at kunne placere de miler, hvor kullene blev produceret. Signaturen "særligt træ" var også en hyppigt forekommende specialitet, ofte et yderst lokalt fænomen. Man kunne sagtens møde en post ved et løvtræ inde i en granskov og lidt senere på banen stod posten ved en eg i en bøgeskov!

Vi fandt hurtigt ud af, at de lokale beboere bidrog stærkt til stævnet. Særligt de lokale "delliehaüse-rinnen" – muligvis den lokale husmoderforening – gik til den med kagebagningen. Vi blev ømme i benene, men gik ikke sukkerkolde i bakkerne!



De lokale mænd sørgede til gengæld for, at schnitzel og bratwurst kunne skylles ned med den lokale bryg kaldet "Bergbraü".

Efter de to første etaper var der hviledag. Vejret blev nu koldere og der kom også lidt regn, så vi fandt lidt varmere tøj frem inden vi tog på sightseeing. Vi nåede bl.a. alle omkring Göttingen, som er en større by i nærheden, ligesom Uslar blev besøgt.

De sidste tre etaper foregik på vestsiden af dalen med stævneplads ved campingpladsen.

Resultatmæssigt havde Lucia skilt sig ud og lå tæt på Anette Lund fra Gorm og en norsk løber. Det lykkedes Lucia at vinde en etape – den 4. – og kunne derfor modtage sin velfortjente hyldest.

Præmieoverrækkelsen kunne godt give minder om et gammeldags påskeløb. En stor del af deltagerne mødte frem i stævnecentret kl. 20 – det lokale sports- og kulturcenter – for at hylde dagens vindere på behørig måde. Ja, selv sproget var det samme som i fordums tider, da hele seancen blev oversat

til klingende jysk. Jysk var i det hele taget et hovedsprog ved stævnet, da hver 3. deltager var dansker.

På den sidste dag lykkedes det Lucia at passere den norske løber for at slutte på en samlet andenplads, ca. 3 minutter efter Anette. Vi andre kom hjem i mere eller mindre spredt fægtning, men alle godt trætte og våde, da vejrguderne ikke viste sig fra den bedste side.

Du finder en resultatliste fra stævnet her:
http://www.olv-uslar.de/event/2011/index_e.htm.

Du finder også Kajs fotoserie fra turen her:
<https://picasaweb.google.com/Kaj.Kasper-sen/UslarTyskland?authuser=0&feat=directlink#>



- Afslappet atmosfære til O-løb i Uslar...

Vi fik taget teltene ned inden vi kunne drage mod nord efter en dejlig tur i godt selskab.

Thomas Lindschouw

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 • www.trykstuen.dk



Bustur til divisionsmatch den 4. september

Niels Christian fra Brande har tilbudt at være chauffør på Brøchner bussen til divisionsmatchen i Fløjstrup.

Alle opfordres til at benytte sig af det hyggelige og gratis tilbud!

Tilmeldingen må gerne stå på O-service.

Bussen afgår fra klubhuset kl 7.30.

O-sommerhilsen fra arrangementsudvalget



Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk



HERNING CITY

**Invitér venner og naboer med til
en festlig formiddag i Herning City.**

Kom til **MOTIONSSKATTEJAGT** fra Herning Torv **LØRDAG** **DEN 3. SEPTEMBER**



Sundt

Sjovt

Smukt

**LØRDAG D. 3. SEPTEMBER KL. 10.30 INVITERER
HERNING ORIENTERINGSKLUB OG HERNING CITY
TIL ET GRATIS OG SJOVT FOTO-ORIENTERINGSLØB
I HERNING CITY**

- Borgmester **LARS KRARUP** indvier nyt motionstilbud
- **GRATIS RUNDSTYKKER** kl. 10.30 på Torvet
- Velkomst og start kl. 11.00
- Kort, billedark og instruktion til **ALLE**
- Prøv **LETTE RUTER** på 2½ eller 4 km
- Hele familien kan **LØBE ELLER GÅ SAMMEN**
- Masser af **PRÆMIER** og plads til både **HURTIGLØBERE OG BARNEVOGNE**

Sådan!

MERE INFO:

WWW.HERNING-ORIENTERINGSKLUB.DK,
ASGER.KRISTENSEN@CITY.DK ELLER 2267 6671



Dansk Orienterings-Forbund



HERNING CITY

ARABACOR



**Denne knægt er godt
på vej til de 3 snese**

- Det skal fejres!



Jeg vil gerne invitere jer til min 60 års fødselsdagsfest,
som jeg fejrer på Skarrildhus lørdag den 26. november 2011.

Vi starter med brunch kl. 10.00

Når vi har nydt brunchen, går vi en tur i den smukke natur,
som omgiver Skarrildhus.

(medtag fornuftigt fodtøj og varmt udetøj)

Efter gåturen slutter festen med kaffe og kage

**Kærlig hilsen
Kaj Kaspersen**

Jeg vil gerne have besked om du/I kommer senest den 17. oktober 2011

enten via email: lucia.kaj@email.dk
eller telefonnr.: 97 26 97 91/ 23 26 61 58

Adressen på Skarrildhus er: Sdr. Ommevej 4, Skarrild 6933 Kibæk
www.skarrildhus.dk

Ny ungdomstræner i Herning Orienteringsklub

Det er lykkedes igen at bemande begge poster i vores træner duo – hvilket ungdoms-udvalget er utrolig glade for.

Holger har været medlem i klubben gennem flere år, men er nu tilbage i lokalområdet efter en tur på efterskole. Vi håber at kunne drage nytte af Holgers energi og entusiasme for O-sporten, og ikke mindst at få tilført en masse nye ideer i form af alle de momenter og øvelser som Holger selv har været udsat for på blandt andet efterskolen.

Det er fortsat planen at de fleste sommer-træninger forløber sammen med seniorløberne – her vil Lars og Holger blot stå for opvarmning, eventuelt små O-momenter og løbsevaluering.

Holgers første dag i det nye job bliver tirsdag den 23. august. Holger har på de næste spalter lavet en kort præsentation af sig selv.

/Kim S.



Mit navn er Holger Refslund. Jeg er 17 år gammel og til dagligt studerer jeg på Ikast gymnasium. Jeg har løbet orienteringsløb siden jeg var 6 år gammel, men blev først rigtig optaget af det, da jeg var 12 år gammel. Min inspiration fik jeg fra min storebror, Bjarke Refslund, som har været meget seriøs omkring orienteringsløb.

Min interesse voksede og det medførte, at jeg besluttede mig for at blive mere seriøs omkring det. I de sidste to år, har jeg taget 9 og 10 klasse på Himmelbjergens natur- og idrætsefterskole, som er landets eneste specialiserede efterskole inden for orienteringsløb.

I min tid på efterskolen har jeg både været engageret i orienteringsløb, som jeg trænede 3 gange i ugen med forskellige momenter hver gang. Derudover blev jeg interesseret i mountainbike orientering (MTB-O), som jeg nu dyrker og satser på ved siden af træner-jobbet med henblik på landsholdet inden for de næste to år.

I dag er jeg stadig glad for og optaget af orienteringsløb, men jeg har også fået en lyst til at stifte bekendtskab med andre discipliner som for eksempel adventure race. Jeg har selv gode erfaringer med, at sjov, seriøs og engageret træning kan være med til at gøre



orienteringsløb til en god oplevelse, som kan vare ved i mange år og give resultater konkurrencemæssigt.

Jeg glæder mig til at starte som hjælpe-ungdomstræner og ser frem til at lave en masse spændende udfordrende løb for jer.

– Allermest glæder jeg mig til at møde alle jer ungdomsløbere så vi sammen kan gøre Herning Orienteringsklub til en rigtig god klub for ungdomsløbere.

Holger Refslund



Herning Orienteringsklub igen med i kommunens sommertilbud

Igen i år var klubben repræsenteret i kommunens udbud af sommerferieaktiviteter til børn og unge. Klubhuset, Anlægget og Knudmosen lagde faciliteter til to dage med et kort introduktionstilbud til børn. Sidste års erfaringer var blevet indarbejdet i programmet som efterhånden er ved at ramme niveauet for deltagerens formåen. Desværre var vejrguden imod mod os, hvilket fik det i forvejen begrænsede antal deltagere til at skrumpes yderligere. Men i alt 22 børn var ude at løbe over de to dage, inklusiv egne

medlemmer. Der blev vist entusiasme og talent på begge dage og vi håber at se nogle af de nye ansigter til de kommende træninger.

Jeg går i overvejelser om at næste års aktivitet skal reduceres lidt i længden, starte lidt senere på dagen og udnytte et udlagt træningsløb i en af de bynære skove. På den måde kunne vi måske også få nogle forældre op af lænestolen?

/Kim S

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 27/8	A-Løb	DM-Mellem	Grønholt hegn Allerød orienteringsklub	19/8
Søndag 28/8	C-Løb	Midgårdsormen	Sorø Sønderskov Midt OK Sorø	19/8
Lørdag 3/9	C-Løb	FOTO-sprint	Herning city Herning Orienteringsklub	21/8
Søndag 4/9	B-Løb	2. divisionsmatch	Fløjstrup OK Pan	23/8
Lørdag 10/9	A-Løb	DM-Stafet	Vrøgum Øst Orienteringsklubben West	21/8
Søndag 11/9	A-Løb	DM-Lang	Gyttegård OK Gorm	21/8
Søndag 18/9	B-Løb	3./4. divisionsmatch	Bulbjerg Aalborg Orienteringsklub	4/9
Søndag 25/9	B-Løb	1./2. divisionsmatch Op/nedrykningsmatch	Tved Plantage Nordvest OK	11/9
Søndag 2/10	B-Løb	2./3. og 3./4. division Op/nedrykningsmatch	Stagsrode Horsens Orienteringsklub	18/9
Søndag 9/10	B-Løb	Divisionsfinale	Vester Thorup Klitplage St. Binderup Orienteringsklub	25/9



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	NUMMER / BEMÆRK
Tirsdag 23/8	Hørbylunde Nord	Kenn & Susanne + Carsten Kuhlmann + Lyngsøerne	Silkeborgvej / Kaj Munks vej	19
Tirsdag 30/8	Momhøj	Flemming Sasser + Mogens Hald + Torben Schou	Vorgodvej / Fjelservangvej	27 Punkt orientering
Tirsdag 6/9	Velling	Asger K. + Torben Hansen + Erik Thomsen	Herningvej (A15)	23
Tirsdag 13/9	Husby	Holstebro orienteringsklub	se http://www.holstebro-ok.dk	
Tirsdag 20/9	Jeanette/Thyra	Jens Jørgen & Anni Jensen + Egon Mathiasen	Vorgodvej / Fjelstrupvej	8
Lørdag 1/10	Haunstrup	Karsten K. + Tove Jessen & Erik Brixen	Rimmerhusvej / Fjelservangvej	7
Søndag 9/10	Ølgryde plantage	Vestjysk orienteringsklub	se http://www.vestjyskorientering.dk/	

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

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.

– Se også efterårets etape-natløb på næste side.

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!

ETAPE-NATLØB, EFTERÅR 2011

NORDJYSK MESTERSKAB NAT 2011 (Rold skov OK, Mariager fjord OK og Aalborg OK)

Onsdag	7/9	C-Løb	1. etape	Rold Skov - Skørpinglund	29/8
Onsdag	14/9	C-Løb	2. etape	Hanehøj	4/9
Onsdag	21/9	C-Løb	3. etape	Vester Aslund	11/9

NATTERAVNEN 2011 (Skive AMOK, Karup OK m. fl.)

Onsdag	5/10	C-Løb	Natteravnen 1	Skive plantage syd	?/?
Onsdag	12/10	C-Løb	Natteravnen 2	Broddingbjerg	?/?
Onsdag	19/10	C-Løb	Natteravnen 3	Donsø Sande	?/?
Onsdag	26/10	C-Løb	Natteravnen 4	???	?/?



Træningsudvalget informerer

Det var så den sommerferie, og vi er igen startet med det ugentlige træningsløb.

Sæsonen for DM`er er også ved at være over os, så det er bare om at blive tilmeldt. Det er måske ikke alle i klubben der er klar over, at klubben betaler startafgiften til alle DM løb, så det kan ikke være af økonomiske grunde, der afholder klubbens medlemmer fra at stille op til disse løb.

Divisionsmatchen den 4/9 i Fløjstrup kan man lige nå at blive tilmeldt, såfremt klubbladet udkommer rettidigt, men skynd dig. Der er sidste tilmelding d. 28/8 i O – service, men vi skal lige nå at stille løbere på alle baner, så du skal tilmelde dig allersenest d. 26/8. Vi har brug for alle løbere til at forsvare klubbens farver.

Hvis det går nogenlunde i Fløjstrup, så skal vi løbe op- / nedrykningsmatch i Tved plantage d. 25/9, og her er det også vigtigt at ALLE stiller op. Sidste tilmelding d. 14/9.

Klubben betaler selvfølgelig stadig startafgiften til divisions matchene.

Vi er i skrivende stund ved at planlægge årets klubmesterskaber. Mere herom følger hurtigst muligt – følg med på hjemmesiden. Hvis dette har interesse, så skal du reservere den 2/10 til klubmester dag og den 12/10 til klubmester nat.

Håber at se dig derude i det grønne, til nogle gode oplevelser med kort og kompas – og måske endda også i klubbens nye løbedress...

Venlig hilsen TRU / Søren

runners corner

VIBORG • HERNING



Herning Orienteringsklub inviterer **DIG OG DIN FAMILIE** til fem dage med **FRISK LUFT, MOTION OG GOD STEMNING** i den smukke natur omkring Herning

» **3. september kl. 10.30 - 13.00**
Find vej i Herning City - Foto-orientering

» **5. september kl. 17.30 -19.30**
Knudmosen

» **12. september kl. 17.30 -19.30**
Herning NV

» **19. september kl. 17.30 -19.30**
Birk Centerpark

» **26. september kl. 17.30 -19.30**
Fuglsang Sø

MØDESTED ALLE AFTENER: Herning Orienteringsklubs klubhus, Godsbanvej, (ved legepladsen).

Det er **GRATIS** at deltage, og det foregår på **LETTE RUTER**, hvor alle kan være med. **BARE MØD OP!**

Mere info:

**www.Herning-orienteringsklub.dk,
asger.kristensen@city.dk eller 2267 6671**

Alle arrangementer afsluttes med saftevand og frugt samt en kort gennemgang af løbet.

Af hensyn til kortfremstilling vil det være dejligt med tilmelding senest d. 4.9 til tlf. 22676671 eller mail: asger.kristensen@city.dk



Faste poster i Herning OK – Ilskov By –

I vores fortsatte føljeton om fastpostbanerne i Herning Orienteringsklub rykker vi denne gang til den nordlige del af vores område, nemlig til den lille landsby Ilskov mellem Sunds og Karup.

På bagsiden af orienteringskortet over Ilskov, der i dagene før sommerferien blev delt ud til indbyggere i og omkring Ilskov, står der „Dette kort er en gave“. – Og det skal tages helt bogstaveligt!

Udover økonomisk støtte fra sponsorerne på forsiden af kortet og i særdeleshed Ilskov Idrætsforening, er der lagt en stor mængde frivillig arbejdskraft i udarbejdelsen af kort og bane – faktisk har vi denne gang forsøgt at holde lidt styr på timerne, og det ender op med ca. 400 frivillige arbejdstimer. Det vil sige ca. 2,5 mandemånedesarbejde eller i omegnen af 75.000,- kroner.

I øvrigt er 75% af timerne leveret af medlemmer fra Herning og Silkeborg Orienteringsklubber...

Projektet har taget et halvt år at gennemføre. Allerede før jul mødtes repræsentanter for Ilskov Idrætsforening, projekt ”By-i-bevægelse” og Herning Orienteringsklub for at starte projektet op, blive enige om tidsplaner og fordele arbejdsopgaver.

Gennem vintermånederne fik Asger Kristensen, projektkoordinatoren fra Herning Orienteringsklub, fremskaffet kortmaterialet, der ligger til grund for et orienteringskort, og indhentet de nødvendige oplysninger fra Teknik og Miljø forvaltningen i Herning Kommune.

Samtidig blev sponsoraftaler indgået, og Ilskov Skoles pedel, gik i gang med forarbejdningen af det træ, der nu står som faste poster i landskabet.

Så snart sneen var forsvundet fra jorden, startede Clive Allen fra Silkeborg Orienteringsklub, rekognosceringen af kortet. Kortmaterialet, som danner grunden for orienteringskortet, er langt fra detaljeret nok, og derfor er hele området i bogstaveligste forstand travet tyndt af Clive, som leverede sine optegnelser til videre til Egon Mathiasen vores erfarne korttegner fra Herning Orienteringsklub.

I mellemtiden op søgte Asger alle lodsejere, der er repræsenteret på kortet, for at indhente tilladelser til opsætning af poster og generel færdsel på lodsejernes jorde. Hos lodsejerne blev projektet mødt med stor velvilje og aftalerne kom på plads, således at man kan benytte orienteringsbanen uden først selv at skulle indhente tilladelserne.

NR	OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORT- KASSE	TANG / BOGSTAV	KONTAKT
18	ILSKOV	52 (1 til 52)	nej	ja / 3	ILSKOV SKOLE tlf.: 96287630

Så nærmede påsken sig og før kortet blev sendt til tryk, måtte posterne placeres i terrænet. Til dette havde Asger god hjælp i form af tre nedgravningshold, der beredvilligt stillede op.

Da posterne nu var solidt plantet i den jyske muld, kunne kortet sendes til tryk, og indvielsen med skolen om formiddagen og resten af byen om aftenen, kunne gennemføres under stor mediebevågenhed som planlagt den 27. april 2011.

Den officielle modtager af orienteringsbanen i Ilskov, er Ilskov Skole, så skolen har fremover ansvaret for vedligeholdelse af banen.

Banen er ikke egnet til svære orienteringsbaner, men er udemærket til begyndere og skole orientering. Der kan også sagtens laves nogle lange mellemsvære baner, så skulle du komme forbi Ilskov, så tag en tur rundt på banen.

En tur forbi spejderhytten og den kunstige sø ved post 4 og 7 kan anbefales – gerne med en madkurv, hvis du da ikke har for travlt. En tur, der starter og slutter ved post 49 kunne udmærket afsluttes med en dukkert i Ilskovs friluftsbad. Kommer du forbi post 41, så kig ind forbi KompasPostens redaktør, der sikkert har kaffe på kanden... ☺

Kim Hyldgaard

Tovholder på Ilskov fastpostbane projektet

Handelsbanken

23

Oplevelser fra en god tur

– Søren Andersen om „WildWest“ –

Jeg kan ikke lige huske hvorfor jeg tilmeldte mig WildWest løbet, måske fordi nogen sagde „– Du skal da prøve WildWest...!“ så det var nok engang jeg surfede rundt på O-sevice og kom forbi navnet, og så tilmeldte jeg mig bare. 25 km orienteringsløb havde jeg prøvet 2 gange før, ved hjemmevernet, og med godt resultat (syntes jeg) – det ville være nemt nok.. At det så blev til over 40 km på godt 7 timer, havde jeg ikke fantasi til at tro..

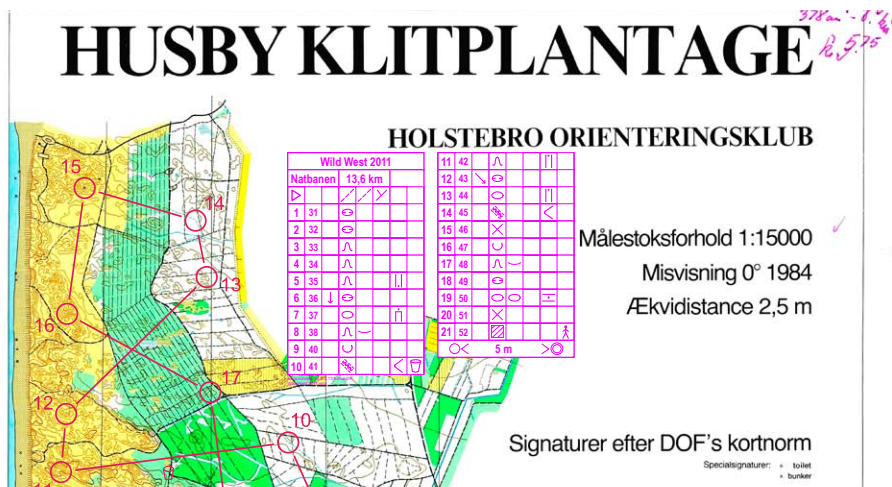
Stævnepladsen var på Husby efterskole, hvor jeg mødte ind kl. 01.40 lørdag nat. Jeg kikkede rundt på de andre deltagere under navneopråbningen, hvor der var gamle og unge, mænd og kvinder med store pandelam-

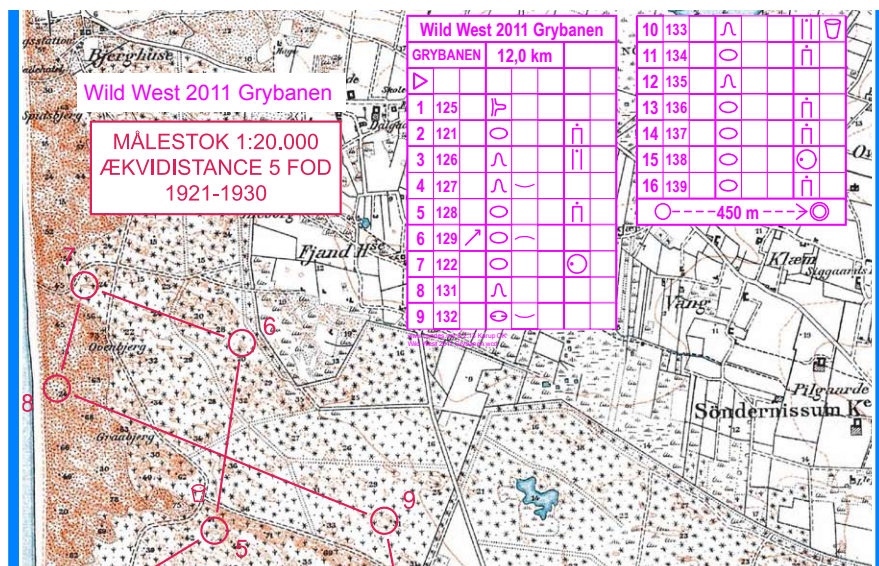
per, min nykøbte lampe så ikke ud af meget sammenlignet med de andre.

Vi fik udleveret kortet til nattens løb, som var et O-løbskort fra 1984, målestoksforhold 1:15.000. Kortet var ok at løbe efter, da de fleste veje og stier passede fint med virkeligheden – dog var tætningerne noget anderledes i skoven, end på kortet.

Da den fælles start lød, blev der LYS da de mange lamper blev tændt, og hvis der var en ugle i nærheden, ville den tro den var kommet for sent op den morgen.

Jeg besluttede hurtigt at lægge mig i halen af en større gruppe løbere, og det viste sig





at være en god beslutning, fordi gruppen løb lige frem til 1. post. Mod 2. post var strategien den samme – dog var gruppen skrumpet, så efter post 2 løb jeg på egen hånd, hvor jeg efter ca. 4 timer fik min bolle og cola som var fragtet ud til madposten.

Her blev næste kort udleveret benævnt: ”grybanen” som var dateret: 1921-1930 Kortet var unægtelig noget anderledes end de kort vi er vant til at løbe efter.

Jeg allierede mig med Lars Mikkelsen fra klubben og et par andre fra ”de hårdes klub” for at slå følge med dem. Det gamle kort som dækkede Husby Klitplantage havde nogle veje og en masse ”brunt” som var kurver med 5 fod imellem.

Post 1 gik fint men 2. post brugte vi meget tid på, selv om vi vidste at posten skulle være på toppen af en bakke. Herefter gik det fint frem til post 10 selvom benene var ved at være noget trætte – nok især på grund af turen i klitterne ved post 7 – 8.

Post 10 kom vi lidt skævt på, og når der er fyrrekrat og væltede træer tager det noget tid at afsøge et område. Løbet var nu ved at være noget anstrengt, så da vi nærmede os den sidste post var der ikke megen energi tilbage i mine ben, og de 450 meter spurt blev tilbagelagt i noget afdæmpet tempo.

Med en tid på 07:12:00 og en placering midt i feltet, er jeg rigtig godt tilfreds med min indsats men var og er stadig noget overrasket over længden på turen. Om jeg vil prøve igen

om 2 år ved jeg ikke pt., da
der stadig her 3 dage efter er
ømme ben. ☺

Tak til Lars Mikkelsen fordi
han gad at have mig på "slæb"
på hele "Gru banen".

Venlig O-hilsen
Søren Andersen

- Søren og Lars ved mål...



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



Rund fødselsdag

Herning Orienteringsklub overbragte en hilsen fra klubben i anledning af Knut Oesterhelts 80 års dag den 6. juli 2011.

Knut siger tak for opmærksomheden, og fortæller at han genoptager orienteringstræningen til efteråret, når havesæsonen går på hæld.

Knut og Hildegards store naturhave (have + skov + å mm.) er i øvrigt et besøg værd (46 hektarer). På bestemte tidspunkter er den åben for publikum.

Se mere på www.lillebredvig.dk



- Knut foran Lille Bredvig.

Generel information

Deadline for KompasPosten 2011

- ☑ 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 udvalgsmøder 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.

Ved Danmarks mesterskaber og divisionsturneringsløb betaler klubben startafgiften for klubbens medlemmer.

Dog afholdes udgiften til brikleje af løberen selv.

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvist startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb. (Brikleje betales af løberen) 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

	Voksen / barn
Overtræksjakke (blå, grøn, hvid) model "trainer LZR Jacket"	500 / 400 kr.
Overtræksbukser (sorte) model "trainer TRX pants" med lycra bag	500 / 375 kr.
Overtræksbukser (sorte) model "motion TX pants"	350 / 250 kr.
O-løbebluse m/kort ærme+lynslås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/lynslås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/v-hals (blå,grøn,hvid) model "basic LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebukser 3/4 længde(sorte) model"Extreme TRX short O-pants"	300 / 225 kr.
O-løbebukser (sorte) model"basic TRX long O-pants" m/dobbelt for	300 / 225 kr.
O-løbetights (sorte) model "Run TRX long Tights"	300 / 225 kr.
O-hue (blå/grøn/hvid) "B56-L bi-elastic LZR cap"	150 / 150 kr.

Du kan bestille tøjet hos Stine eller Jonna:

stinetaudahl@gmail.com / jojoda@live.dk eller tlf.: 24 25 33 42 / 60 89 90 74

Tøjet er fra Trimtex - se mere på www.trimtex.no

Medlemskartoteket august 2011

Antal medlemmer:

141

Vi siger velkommen til

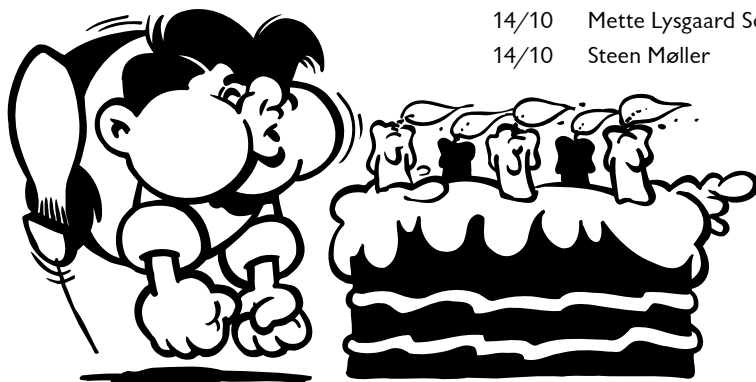
Lasse Skov
Odinsgade 1 st. th.
7400 Herning

Medlemmer som har skiftet adresse til:

Karsten Kristiansen
Trondheimsvej 4
8600 Silkeborg

Vi siger tillykke til

22/08	Mildred Hansen
02/09	Jens Ole Krogh
08/09	Bjørn Hansen
13/09	Arne Lock
15/09	Kristian K. Pedersen
21/09	Jane Braun Voetmann
21/09	Sofie Braun Voetmann
22/09	Line Schou
25/09	Jesper Knudsen
26/09	Morten Ibsen
30/09	Birthe Hedevang
02/10	Michael Enemark Lauridsen
06/10	Lars Klode
09/10	John Krarup Nielsen
10/10	Gitte Isen
12/10	Torben Hansen
13/10	Karsten Kristiansen
14/10	Inga Andersen
14/10	Georg Kristensen
14/10	Mette Lysgaard Schulz
14/10	Steen Møller





Dansk park tour i Herning city

Så har vi hentet billeder fra vores eget nær-
område - nærmere bestemt billeder fra vores
afdeling af dansk park tour i Herning city den
9. juni. Med stævneplads, start og mål ved
foden af DGI huset var løbet yderst centralt
placeret...



(Foto: Kurt Hindkjær)

Indholdsfortegnelse Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens / klubbtøj / Brikleje og salg	3
Campinglivets ædle færdigheder (Skawdyst)	5
Klubweekend	7
Orienteringsløb i Uslar	8
Bustur til divitionsmatch	11
Invitation til foto orientering	12
Invitation til fødselsdag	13
Ungdomssiderne	14
Aktivitetskalender	16
Træningsløb i Herning OK	17
Regler for træningsløb / Etape natløb i 2011	18
Træningsudvalget informerer	19
Invitation til begynderkursus	20
Faste poster i Herning OK - Ilskov by	21
Oplevelser fra en god tur (WildWest)	24
Rund fødselsdag	27
Generel information	28
Klubbens udvalg / Salg af klubbtøj	29
Medlemskartoteket august 2011	30
Stemning fra dansk park tour 2011	31



- En varm dag til et sommerferieløb i Uslar.
(Foto: Kaj Kaspersen)



- Kaj på vej i mål ved en etape i Uslar. (Foto: Ukendt)