

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 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 Hylgaard
ah@homegraphic.dk 97 14 55 65
Egeskovvej 12, Ilskov, 7451 Sunds

Arrangementsudvalg

Anni Jensen
jjjensen@dadlnet.dk 97 12 42 14
Gudenåvej 172, 7400 Herning

Træningsudvalg

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

Kortsalg

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

Ungdomsudvalg

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

MTB-O udvalg

Ubesat

Salg af klubbetøj

Stine T. Søndergaard / Jonna Jørgensen
24 25 33 42 / 60 89 90 74
stinetaudahl@gmail.com / jojoda@live.dk

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

Vision 2015 kontakt

Asger Kristensen 22 67 66 71
asger.kristensen@city.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: Daniel B. Schmidt - guld i H10 for både
DM Lang (venstre) og DM Lang (højre).
(Foto: Kaj Kaspersen)*



Formandens

To store tillykke'r til Daniel med guldmedalje ved DM-mellem i Grønholt Hegn og dacapo ved DM-lang i i Gyttegård. Der er vist ingen, der kan huske, hvornår vi sidst havde guld til en ungdomsløber!

Så må vi ikke glemme, at Leif B også vandt sølv ved DM-mellem og at Inger Knudsen og Lucia Aagaard vandt de sædvanlige guld og sølvmedaljer ved DM-lang. [Læg mærke til den luksus formanden her tillader sig: „sædvanlige“ - det er bestemt en luksus med to så stabile løbere! - Red.]

Endelig har der været afviklet DM-stafet i Vrøgum hvor Bodil, Gitte og Lucia spurtede sig til sejr i D45. Det lykkedes med hiv og sving de mere gumpetunge H60'ere med undertegnede (der løb som hul i hovedet), Kaj og Torben at fravriste stævnet en brugt bronzemedalje.

Alt i alt en fin DM-sæson med i alt 14 medaljer til klubben, der dog sætter KompasPostens redaktør i et dilemma - igen et luksus problem: Hvilken succes historie skal pryde forsiden?

– Og her et undskyld til damerne, der her er blevet henvist til side 3, men redaktøren kunne ikke sige nej til Daniel på forsiden... ☺

– Se i øvrigt årets medaljestatistik på side 6.



- Guld om halsen på Inger...



- Bodil og Lucia modtager medaljerne til D45 stafetholdet.....

Efter mange års diskussion har Jonna og Stine fra arrangementsudvalget nu taget fat om nældens rod: Tillykke med det flotte nye klubbøj! – Det er helt sikkert hurtigere end det gamle!

Stor tak til tøj-duoen som har påtaget sig det utaknemmelige job. Der vil jo altid være små

problemer med sådan et projekt. Jeg synes f.eks. at badehætten er for stram, men den dækker dog hullet i hovedet...

Vores klub er blevet "Vision 2015 klub". Hvad dækker så denne anonyme betegnelse over? Ja, det er noget med rekruttering samt synliggørelse af klubben og orienteringssporten. Hver klub laver nogle indledende arrangementer frem mod en national „Find vej i Danmark“-dag den 28. april 2012.

Dansk Orienterings Forbund stiller materialer og konsulent til rådighed. Vi forpligter os til at udvikle klubben under mottoet: „Orientering skal være let at gå til.“

Følg med på www.do-f.dk, <http://www.findveji.dk/uploads/Vision2015i2012.pdf>, vores egen hjemmeside og i klubbladet.

Endelig bliver der en klubaften om emnet. Asger Kristensen er tovholder på projektet og klubbens repræsentant i denne sammenhæng.

Han har lavet et meget flot oplæg, der kulminerer på den nationale „find vej i“-dag næste år. Hvis det skal lykkes, er der brug for opbakning fra medlemmerne. Bestyrelsen så gerne 2-3 flere personer i udvalget. Du kan bare henvende dig til Asger eller bestyrelsen, hvis det er noget for dig.

Den 3. september havde Asger, med god hjælp at hele familien Kristensen, arrangeret et meget flot fotoorienteringsløb med stævneplads på Torvet i Herning. Der var rigtig god tilslutning, men der var også sat alle sejl til med borgmesteren ved startpistolen og kaffebord ved Cityforeningen. Banen var indtegnet på Jens Ole Kroghs nye sprintkort. Der var ingen postskærme, men man skulle udpege posterne ved at vælge et af Kurt Hindkjær's fotos. Det var et meget sjovt arrangement, som fortjener gentagelse. Man kunne jo lægge kort og fotos på hjemmesiden som en fastpostbane.

Fotoorienteringsløb er i øvrigt et ganske varmt emne i begynder- og rekrutteringssammenhæng, da man har nogle af de samme fordele som findes ved fastpostbanerne, dog uden at det kræver fysisk opsætning af poster i terrænet. Se f.eks. et udemærket eksempel fra Horsens Orienteringsklub har lavet: http://www.horsensok.dk/findveji/foto/bil leder_fotoorientering.pdf

Vores gode tradition med en efterårsklub-weekend videreføres i år med en tur til Myretuen ved Vamdrup den 4-6. november. Se invitationen side 19 her i bladet.

Årets 3. og sidste divisionsmatch – op og nedrykningsmatchen - blev afviklet den 25.



september i Tved i flot sommervej. Selv om vi var iført de nye og superhurtige klubdragter, lykkes det ikke den lille udvalgte skare at sikre Herning Orienteringsklub oprykning til 1. division. Vi blev nr. 3 og ligger dermed nr. 1 i 2.division.

Problemet er nok den korte tilmeldingsfrist, idet vi først efter matchen den 4. september kvalificerede os til oprykningsmatchen. Skal vi ikke blive enige om at give den hele armen næste år? Skriv derfor allerede nu **den 23.**

september 2012 ind i kalenderen. Denne dag afvikles næste års op- og nedrykningsmatch ved Djurslandsløbet i Ørnbjerg Mølle.

Vi søgte sidste år kommunen om nyt stråtag på klubhusets gamle fløj. Nu har vi endelig fået svar. Kommunen har ingen penge, men en teknisk konsulent og et tækkefirma har vurderet, at alle tre stråtage skal skiftes indenfor 2-8 år. Desværre har en mår eller et andet dyr nu lavet et hul i stråtaget over indgangspartiet.

Der arbejdes videre med sagen for at finde en fornuftig løsning.

Vi skal arrangere DM-lang den 16. september næste år. Oprindeligt var det planen at løbe i Dejbjerg. Så kom der meldinger om, at sværhedsgraden ikke rakte til et DM. Endvidere forlangte Hedeselskabet et meget stort beløb for løbstilladelsen.

Pga. krondyrenes brunstperiode har det være meget vanskeligt at finde et alternativt løbsområde. Men nu er det endt med, at stævnet bliver afholdt i Husby. Det er ikke den helt optimale løsning, men et udtryk for det kompromis vi er kommet frem til.

Banelægger er Frants Nielsen og stævneleder er Svend Erik Hedevang, så fundamentet er på plads for at kunne bygge et godt stævne op.

Vi ses derude...

Jens Jørgen Jensen

Handelsbanken

Medaljestatistik 2011

	Klub	Sprint			Ultralang			Nat			Mellem			Stafet			Lang			Klub			I alt			Point* i alt
		G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	
1	Tisvilde Hegn OK	6	2	2	4	4	3	7	4	4	6	2	3	2	2	2	5	1	1				30	15	15	135
2	OK Pan Arhus	2	3	3	6	3	1	2	2	4	3	1	5	4	1	1	4	1	5				21	11	19	104
3	Silkeborg OK		1	1	1	3	5	2	2	2	1	3	1	4	3	1	2	5	3				10	17	13	77
4	Søllerød OK	1	1	2	3	1	1	4	2		2	2	3	3		4	1	3				14	7	12	68	
5	OK Øst Birkelerød	1	1	2	3	1		2	3	1	4	2	2	1	1		3	1	1				14	9	6	66
6	FIF Hillerød	2	2	1	2	1	1	1	1	1	6	3		1	2	2	1	3	3				7	14	11	60
7	Farum OK		2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1				8	6	8	44	
8	OK Snab Vejle	1	1	2	1	1	3	3	1		1	1	2			2	2	3	2			5	8	12	43	
9	Horsens OK	3	1	1	1	1	2	1	2	3		2		1	1	1	2	2	2			5	9	9	42	
10	Helsingør SOK	2	1		1	1	1	1			2			1	3		1	3				7	6	4	37	
11	Odense OK	1			2	1		1	1	1	1			2			3	1	1			10	1	3	35	
12	Faaborg OK		2			2			2		2	2	2	1	1	1	2					5	7	3	32	
13	OK 73				1			1	1		3	2	1		1		1	3				6	4	4	30	
13	Herning OK		2	2	1			1	1	1	1	1		1	1		2	1				6	4	4	30	
15	OK Gorm Jelling		2		1	3	1	2						1	1		1	2				1	10	4	27	
16	OK Roskilde	1		3		1	1	2			1	1			1		1	1				5	3	4	25	
17	Køge OK		1		1	1	1	1	1		1	1			1		1	1				5	4	0	23	
18	Kolding OK	1	1	1				1			1	2		1	1		2	1				1	6	6	21	
19	Ballerup OK	1	2	2		1		1	1	1		1	1		2							1	4	7	18	
19	OK Møllær					1		1			1	1	1				2	2				3	4	1	18	
21	Århus 1900		1				1	2					1	1			1					3	2	2	15	
22	OK HTF Haderslev	1	1	2		2	1					1					1					1	3	3	12	
22	OK Sorø				1			1			1	1		1	1			1				1	3	3	12	
24	Vendelboerne	1		1					1								1	1				1	2	2	9	
25	AKIF	1				1	2		1													1	1	3	8	
26	OK FROS Fredericia		1			1			1								1					0	3	1	7	
26	Mariager Fjord OK	1									1						1					1	2	0	7	
28	OK Syd										1							2				1	0	2	5	
28	FROS/Møllær													1	1							1	1	0	5	
30	Svendborg OK	1						1														1	0	1	4	
30	Viborg OK		1	1													1					0	1	2	4	
30	Aalborg OK			1										1			1					0	1	2	4	
33	OK Esbjerg	1																				1	0	0	3	
33	Allerød OK		1	1		1						1										0	0	3	3	
35	DSR		1																			0	1	0	2	
35	O-63 Vordingborg							1														0	1	0	2	
35	OK SG										1			1								0	0	2	2	
35	Allerød/Politiet/Skærmø													1								0	1	0	2	
35	Randers/Djurs													1								0	1	0	2	
35	OK Skærmø																1					0	1	0	2	
41	Hærens Officerskole									1												0	0	1	1	
41	Holbæk OK							1														0	0	1	1	
41	Nordvest OK																	1				0	0	1	1	
	OC Slagelse																					0	0	0	0	
	Herlufsholm OK																					0	0	0	0	
	St. Binderup OK																					0	0	0	0	
	KFIU																					0	0	0	0	
	Skive AMOK																					0	0	0	0	
	Randers OK																					0	0	0	0	
	Svendborg/OPI																					0	0	0	0	
	Odense PI																					0	0	0	0	
	OK West																					0	0	0	0	
	OK Djurs																					0	0	0	0	
	FKBU																					0	0	0	0	
		29	27	29	28	28	28	29	29	27	32	32	33	24	24	23	34	33	34	0	0	0	176	173	174	1048

*Pointberegning: Guld = 3, sølv = 2, bronze = 1

Årets medaljestatistik viser en fremgang for Herning Orienteringsklub - fra sidste års delte 14. plads til en delt 13. plads i år.

DM for klubhold er endnu ikke afgjort, men dette sidste medaljesæt vil ikke påvirke vores 13. plads.

(Kilde: <http://www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2011.pdf>)



Banko-klubften

Mandag den 21 november fra kl 18.30

Program:

- 18.30 Salg af bankoplader og øl + vand
- 19.00 Bankospil
- 20.00 Kaffebord og tid til medlemssnak
- ~ 21.30 Tak for i aften

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

Træner i Herning Orienteringsklub

[Afsenderne af dette indlæg er træningsudvalget og ungdomsudvalget i fællesskab. Red.]

Herning Orienteringsklub har atter fået mulighed for at bemande posten som træner i klubben. Et tidligere medlem er tilbage på hjemegnen, og det er lykkedes for klubben at overtale Jan Mathiasen til at påtage sig opgaven at løfte os alle. Jan præsenterer sig selv i indlægget på næste side.

Jan er så småt begyndt i trænerrollen, med debut i Jeanette og Thyras plantager. Det er planen at resten af 2011 skal anvendes til at høste erfaringer med hvilken rolle træneren skal spille, hvorefter vi regner med at have den endelige model klar fra årsskiftet. Indledningsvis er det tanken at Jan med sin erfaring skal bidrage på tre områder:

- 1) Forud for at banelæggeren går i gang med at lægge baner, er det tanken at Jan evaluerer kort og skov. Jan giver derefter banelæggerne gode råd til hvilke typer momenter den pågældende skov vil være bedst anvendt til.
- 2) Jan tilbyder også at hjælpe med selve banelægningen eller at evaluere de færdige baner – her er der tale om et tilbud som banelæggerne kan benytte.

3) Jan vil prøve at fjernskygge enkeltløbere og evaluere løberne efter gennemført bane. Jan regner med at kunne give os alle små og store fif til et bedre løb, men det er også op til medlemmerne selv at opsøge hjælp til at optimere sit løb.

På lidt længere sigt har vi tanker om, at Jan evt. kan supplere træningsløbene med små momentbaner, forud for at løberen løber den egentlige bane. Endvidere overvejer vi „teori-træning“.

Jan vil således være en del af træningsløbene i fremtiden, men det er stadig de udpegede banelæggere som har stafetten, og står for det praktiske. I rollen som klubtræner vil Jan endvidere få en back-up rolle i forhold til ungdomstrænerne Holger og Lars. Jan vil derfor også være at finde til nogle af vinterens tirsdags ungdomstræninger. Både trænings- og ungdomsudvalg er meget glade for udsigten til at vi kan løfte vores træning til nye højder. Vi vil derfor gerne benytte lejligheden til at byde Jan velkommen i flokken...

På trænings- og ungdomsudvalgets vegne

Kim Schmidt



Vores nye klubtræner

Hej alle sammen!

Mit navn er Jan Mathiasen. Jeg har ladet mig overtale af Asger til at indtræde som træner i klubben. Træner rollen bliver for både ungdom og seniorer.

Nå ja – Asger ville gerne at jeg gjorde det for ungdommen, men for mig hænger det altså sammen - træningsløbene er jo for alle, og mit indtryk er, at vi skal starte med at se, om vi kan gøre træningsløbene lidt bedre – eller rettere: Mere målrettede.

„Mere målrettet“ vil jeg vende tilbage til lidt senere, men først til min baggrund.

Jeg må jo konstatere at jeg ikke har løbet meget i de senere år. Det er der mange grunde til, men i den sidste ende er det problemer med knæet der har sat en stopper for mig. Derudover har jeg været i udlandet for at arbejde som software ingeniør.

Men før den tid, var jeg en meget aktiv orienteringsløbere, og vel en af de bedre.

Jeg ved godt at der er mange af de gamle der husker mig, så dette er for resten af jer. Jeg startede som 9-årige, tilbage i midten af 1970'erne og kom igennem „hele maskinen“: Ungdommens C, B, A grupper, elitegruppen, udenlandske træningslejre mm. Jeg fik lært at tegne kort, lave baner, og fik mine mester-

skaber undervejs. Blev siden senior hvor jeg lavede træningslejre, en-dags træningsture, tegnede kort og fik skader.

Som skaderne blev flere blev pauserne desværre længere og længere. Undervejs blev jeg også træner i Herning orienteringsklub, med masser af moment træningsløb. Klubben voksede pænt i de år. Men skader, studier og arbejde fik mig til at stoppe først som træner, siden også med at løbe.

Men i alle årene hvor jeg løb med på „toppen“, fik jeg lært rigtig meget. Blandt andet om hvad der gør nogle løbere bedre end andre.

Jeg vil meget gerne give klubben hele pakken. Med det mener jeg; Prøve at gøre det mere spændende at komme til træningsløb. Jeg er af den opfattelse, at når man løber orienteringsløb, er det fordi man vil udfordres på og med kortet. For mig er det vigtigt at der er plads til alle, både bredde og elite!

Dette hænger egentlig meget samme, for der er da sjovere at løbe en svær bane end en bane som er alt for let. Eliten løber bare hurtigere end de fleste af os andre, og kan bedre holde til det.

Jeg syntes også der skal være plads til nye, de er vigtige for en klubs beståen, men vi skal

samtidig udfordre de mere erfarne løbere.

Derfor vil jeg gerne give alle, der ønsker det, mulighed for at blive bedre. Dermed mener jeg bedre til ikke at bomme, bedre til vejvalg. Bedre til at forenkle orienteringen.

Og her er det så vi komme tilbage til den målrettede fokus på træningsløb. Man får ikke det bedste udbytte af at træne fin-orientering i Herning vest, så er Momhøje nok bedre. Men Momhøje er måske ikke den bedste skov til at træne vejvalg, og sådan kan man blive ved. Man kan måske træne huskeløb i Herning vest og andre by-skove og endda få meget ud af det. Der er jo ikke meget ved at kigge på kortet og få oplevelsen „Nåee, posten ligger ved skulpturen...” (hovedet under armen og så derudaf) osv. Men hvis man nu skal huske 4 til 7 poster, så kan det jo let blive til en udfordring og i stedet lyde; ”Øøee, hvor var det nu henne...”

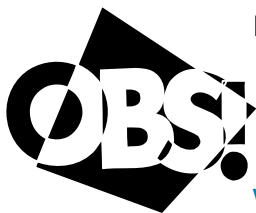
– Altså en udfordring i noget som ellers let blev til en helt almindelig løbetur. Dette var den simple fremstilling af fokuseret træning... ☺

Jeg vil gerne lægge op til at vi/jeg bruger fantasien til at få udnyttet alle træningsløb til at kunne byde på orienteringsmæssige udfordringer. Men med den lille gyldnede tråd at man samtidig bliver bedre til at løbe de rigtige orienteringsløb.

Jeg har jo gjort det før med unge løbere, så det kan vi vel gøre igen. Nu giver jeg det så en chance og glæder mig til at arbejde sammen med Holger, Lars og gerne et på stykker mere.

Så vi kan få givet noget videre til mange andre...

Jan



Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk



Det Store Guldкуп

Vi er i starten af 1900-tallet. Vi befinder os på torvet foran den nyligt åbnede 'Hedebanken' i Herning midtby. Klokken har lige passeret midnat...

Den store dobbeltdør i banken bliver flået op og to maskerede mænd kommer ud med store sække over skuldrene. De kravler op i en firehjulet vogn med to heste foran. Vognen sætter i gang og kører syd ud af byen ad Mindegade. Et spektakulært guldкуп har netop fundet sted.

Da vognen passerer banen sætter den farten op, og kører tæt forbi Pontoppidans Mosestation før den drejer og forsvinder ad én af de små hullede veje, der fører gennem Knudmosen.

Det er det sidste man ser til guld og røvere, før der pludselig dukker en guldbarre op i Herning en november dag i 2011...

Tirsdag den 29. november henlægges ungdomsafdelingens træning til Herning City kortet. Vi mødes ved klubhuset og drager herefter ud for at finde de forsvundne guldbarrer og den lumske personage, der på én eller anden måde er involveret i mysteriet.

Til formålet skal vi bruge kort og kompas og også en mobiltelefon med GPS modtager. Så hvis du har en Symbian eller Android mobiltelefon, så tag den med til denne træningsaften.

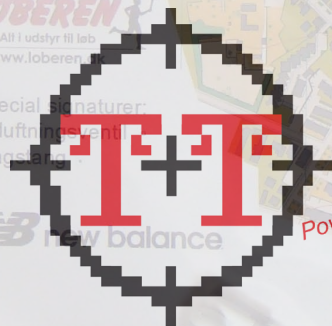
Hvis der er ældre løbere, der også gerne vil have testet deres indre detektiv, er de også velkomne den 29. november kl. 17.45 ved klubhuset.

– Så tag med på en medrivende TravelTales fortælling og se om du kan sætte brikkerne sammen og løse mysteriet om det store guldкуп... (Se mere på www.TravelTales.dk)

LOBEREN
- Alt i udstyr til løb
www.loberen.dk

Special signaturer
Udluftningsmaskiner
Flag og bannere

new balance



Powered by

TravelTales

by Eos-Consult

Komo

tv-reklamer & lyddesign

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 9/10	B-Løb	Divisionsfinale	Vester Thorup Klitplatage St. Binderup Orienteringsklub	25/9
15-16/10	Friluftsløb	MTB-O Cup	Silkeborg Orienteringsklub	
Lørdag	MTB-O	Langdistance	Silkeborg Østerskov/Vesterskov	8/10
Søndag	MTB-O	Mellemdistance	Silkeborg Nordskov	8/10
Søndag 23/10	C-Løb	Løvfaldsløbet	Silkeborg Nordskov Silkeborg Orienteringsklub	9/10
Søndag 30/10	C-Løb	Nordjysk Mesterskab Dag	Tversted Klitplantage Orienteringsklubben Vendelboerne	16/10
Søndag 13/11	C-Løb	Nordjysk klubdag	Rold Skov, Jægersborg Aalborg Kasernes IF	23/10
Søndag 23/9 2012	B-Løb	I./2. divisionsmatch Op/nedrykningsmatch	Ørnbjerg Mølle OK Pan Århus	8/9 2012
(Ja, det er i god tid, men nu er der ingen undskyldning for ikke at sætte kryds i kalenderen... ☺)				

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 side 15.



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	NUMMER / BEMÆRK
Søndag 9/10	Ølgryde plantage	Vestjysk orienteringsklub	Se http://www.vestjyskorientering.dk/	
Lørdag 15/10	Præstbjerg	Ole Jacobsen & Birgit + Søren Andersen	Se http://www.herning-ok.dk/ (Løb på faste poster)	
Lørdag 22/10	Intet løb	– Tilmeld dig i stedet C-løb i Silkeborg Nordskov den 23. Oktober		
Lørdag 29/10	Stråsø	Holstebro Orienteringsklub Erik Juul Jensen	Se http://www.holstebro-ok.dk/	
Lørdag 5/11	Als Nørreskov	Sønderborg OK – Klubweekend –	Se indbydelsen side 19	
Lørdag 12/11	Nørlund Syd	Frants & Bitten + Michael Lauridsen + Torben Schou	Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	15
Lørdag 19/11	Brande Præstelundskolen	Brande Motion	Griseriløb Se http://www.herning-ok.dk/	
Søndag 20/11	Stråsø	Vestjysk Orienteringsklub	Se http://www.vestjyskorientering.dk/	
Lørdag 26/11	Nørlund Nord	J.P.Jørgensen + Leif B. Nielsen + Irene & Kim Schmidt	Ejstrupvej (185)	16

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

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!

Salg af EMIT/Sportident brikker

Herning Orienteringsklub giver tilskud til køb af brikker. Bestil EMIT eller Sportident
brikker hos Frants Nielsen: frantsnielsen@mail.dk / 97 22 37 03

runners corner

VIBORG • HERNING





Træningsudvalget informerer

Da sommeren nu er forbi, afholder vi igen træningsløb om lørdagen.

Starttiden i skoven er fra kl. 12.30 til 13.30.

Vi har indkøbt 20 stk. ekstra EMIT postenheder, med numrene 193 – 214 (minus 198 og 199 – de findes ikke), så nu kan man lave nogle gode baner med rigtigt mange poster. Se instruktionen på hjemmesiden.

Bemærk at der stadig mangler tre af de „gamle“ postenheder: Nr. 120, 157 og 180.

De virkede ikke efter at have fået nyt batteri, så vi får dem nu erstattet med nye, engang når fabrikken får dem lavet.

Husk tilmelding til klubweekenden den 4. – 6. november. Se indbydelsen længere omme i bladet.

Se også træningsudvalgets fælles indlæg med ungdomsudvalget om en ny klubtræner side 8 – 10.

Venlig hilsen TRU / Søren

Handelsbanken

ETAPE-NATLØB, EFTERÅR 2011

NATTERAVNEN 2011 (Skive AMOK, Viborg OK, Karup OK og Vestjysk OK)

					Tilmelding
Onsdag	5/10	C-Løb	Natteravnen 1	Skive plantage syd	30/9
Onsdag	12/10	C-Løb	Natteravnen 2	Broddingbjerg	2/10
Onsdag	19/10	C-Løb	Natteravnen 3	Donsø Sande	7/10
Onsdag	26/10	C-Løb	Natteravnen 4	Vestre Plantage	14/10

Juleløb i Løvbakkerne

Lørdag den 3. december

Efter jule- træningsløbet vil arrangementsudvalget sørge for varm gløgg og masser af gratis æbleskiver i Naturskolens lune og hyggelige lokale.

Kom og se hvor spændende Naturskolen er blevet efter den omfattende renovering.

Med før-jule-hilsen

Arrangementsudvalget

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjorring, 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 - Femhøjsande -

I vores føljeton tager vi endnu engang vest på. Næsten helt i Ringkøbing finder vi fastpostbanen Femhøjsande eller Hundeskoven, som den kaldes lokalt.

Skoven er en varieret blandingsskov med gamle, bevoksede indlandsklitter, flere store gravhøje samt et varieret stinet. I den vestlige ende af skoven er der anlagt en stor legeplads. Her er også parkeringsområde med borde og bænke samt en grillplads.

Skoven bruges utrolig meget af hundeejere, selv om den er lidt mærkelig indrettet. Nor-

malt er en hundeskov totalt lukket af, så hundene ikke kan løbe ud. Det er ikke tilfældet med denne hundeskov. Den er kun lukket ud mod de store veje mod vest, syd og øst.

Med sin overskuelige størrelse er skoven særdeles velegnet for nyere løbere. Posterne i de tættere dele kan godt skabe besvær for selv garvede orienteringsløbere.

Femhøjsande ligger i den nordvestlige del af det orienteringskort, vi kalder Velling Plantage.

Asger Kristensen

NR	OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORTKASSE	KLIPPETANG	KONTAKT
13	FEMHØJSANDE	60 (1 til 60)	ja	ja / 7	Ringkøbing skole Tlf. 99 74 25 00

Trykstuen

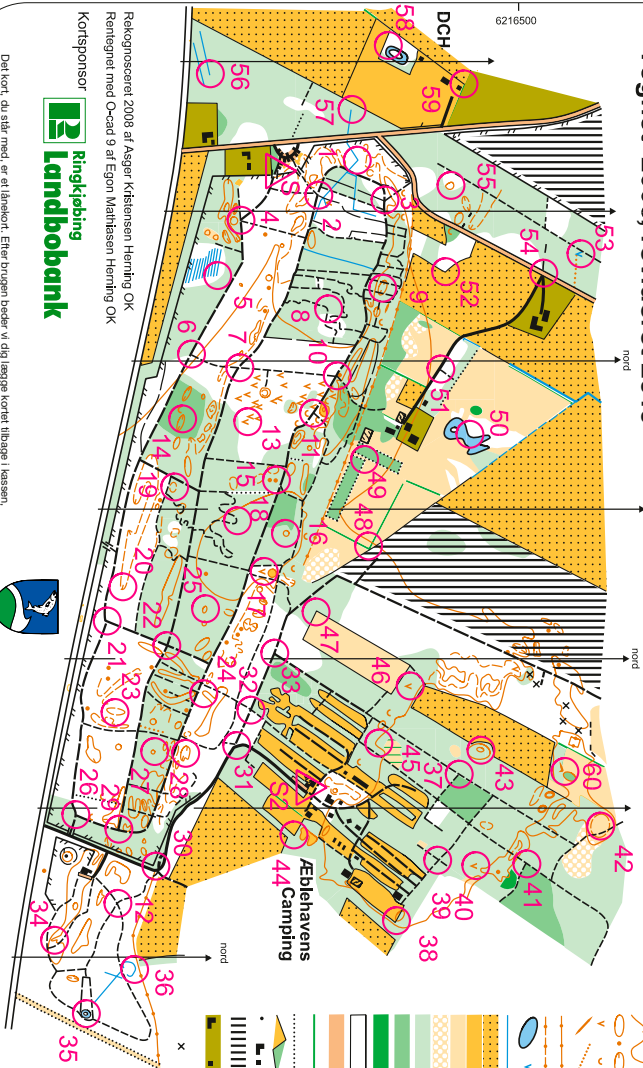


Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Signaturforklaring

	asistive/
	grusvei/
	god skovvei/
	god sti / skovvei/
	sti/
	utgjelds sti/
	hjelplings/
	land gren/
	helt brenn med legge / gjennomgang
	høstedeurene



**Ringkjøbing
Landbobank**

Det kort, du står med, er et lånekort. Efter brugen bejder vi dig iænge kortet tilbage i kassen, så andre kan få en mulighed for at prøve at finde vej. Vi du selv eje et kort, kan det, så længe oplaget rækker, afhentes gratis i Ringkjøbing Landbobank på Torvet i Ringkjøbing.



Ringkøbing-Skjern Kommune

grafisk forum a.s

© Copyright Hemling OK

grafisk forum a/s | 7561 3344

Slov- og Naturkyrker



GOWI
... det sikre kort

Have med bygninger "forbudt område"

forbudt område

markant arealbegrænsning

bevoksningssgrænse

levende hogn e

markedness area

bat anammoxibacteria ekoy

syndrom membranöser Glomerulonephritis.

support@annamalai.edu

landscapes and people

âbent omràde

äbent kulturand

dyrket område

value

sammenfaldet jorddige

forddige

rende	lille rende
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

Butler, Samuel

kurve med nærdningsstre

hjelpekurve

højdekurve

højt hegn med låge / ger

hugging
layl bean

utydeltig stil

god sti / skovej

god skovej

asialivej
anuevd

Working

• • • • •

Herning Orienteringsklub
Nr. 6 - Oktober 2011



KLUBWEEKEND 2011



Spændende tilbud om flere typer O-løb + masser af social klubliv, lækker festmiddag + overnatning m.m.

Tid:

Fra fredag den 4. nov. kl 17 til søndag middag.

Hvor:

Myretuen, Sølvagervej 14, Ørsted, 6560 Sommersted (ved Jels)

Arrangements program:

FREDAG

Start på natløb fredag kl. 18. Leif Olsen kender det hemmelige løbsområde!
– Derefter råhygge i spejderhuset Myretuen, incl suppe, varm kakao + boller.

LØRDAG

Morgenmad + fælles kørsel til Als Nørreskov kl. 8.30. Start i skoven fra kl. 10.
Arrangør af løbet er Sønderborg OK

Baner

- Bane 1 ca. 6 km. svær
- Bane 2 ca. 5 km. svær
- Bane 3 ca. 4,5 km. mellem svær
- Bane 4 ca. 3 km. let

Tilbage til Myretuen til kl. 14, hvor vi går i

samlet flok til lokaliteten hvor Vikingspillet foregår.

Her vil vi få et kort, men spændende, foredrag om Jels og omegn. Derefter eftermiddagskaffe med kager i Myretuen.

Lørdag aften er der dækket op til festmiddag!!

SØNDAG

Morgenmad + rengøring og derefter går turen til Pamhule, hvor vi skal løbe et lille sprintløb, inden vi vender næsen hjem mod Herning.

Pris:

Afhænger af deltagerantal, men det bliver ca. 400 kr. pr voksen og ca. halv pris for barn/ungdom. Deltagerafgiften dækker hele arrangementet (løb + overnatning + festmiddag + morgenmad*2 + frokost m.m.)

Tilmelding:

Til jjjensen@dadlnet.dk senest **22. oktober**
Husk at oplyse bane + briknummer (til løbet lørdag).

På vejne af træningsudvalget og arrangementsudvalget

Leif og Anni

Generel information

Deadline for KompasPosten 2011

- ☐ 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 (fra ca. 1/4 2012)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (til ca. 1/4 2012)



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 september 2011

Antal medlemmer:

142

Vi siger velkommen til

Carsten og Nicklas Olsen
Hvillumsvej 3, Lind
7400 Herning

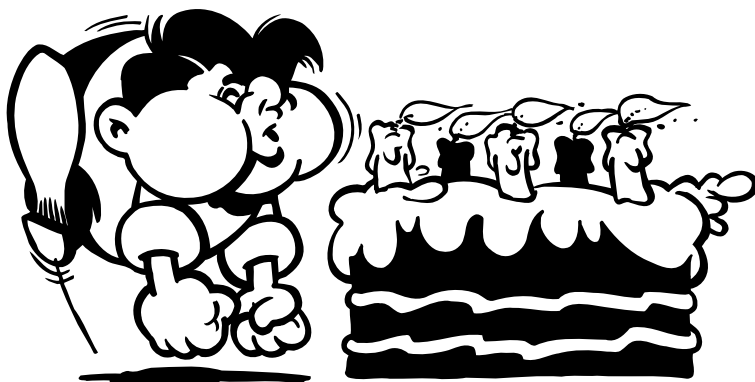
Vi siger farvel til

Thomas Brinck

Vi siger tillykke til

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
16/10	Erna Mathiasen
20/10	Anne Kuhlmann
21/10	Nicklas Olsen
24/10	Marit Lund
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 Skjærbæk
29/11	Torben Isen
30/11	Peter Schou





Tved – Op/nedryknings match

Søndag den 25. september var der kaldt til dyst omkring op- og nedrykning til 1./2. division i Tved plantage mellem Thisted og Hanstholm – en del af nationalpark Thy. Resultatet kunne være bedre, men som billederne viser, var det en god dag, hvor de nye klubdragter blev luftet...



(Foto: Kaj Kaspersen)



Indholdsfortegnelse	Side
Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
Medaljestatistik 2011	6
Banko-klubaften	7
Træner i Herning Orienteringsklub	8
Vores nye klubtræner	9
Det Store Guldкуп	11
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Regler for træningsløb	14
Træningsudvalget informerer	15
Etape natløb i 2011	15
Juleløb i Løvbakkerne	16
Faste poster i Herning OK - Femhøjsande	17
Klubweekend 2011	19
Generel information	20
Klubbens udvalg / Salg af klubbetøj	21
Medlemskartoteket september 2011	22
Stemning op-/nedrykningsmatch i Tved	23



- Til fotoorienteringsløb i Herning City den 3. september. (Foto: Kurt Hindkjær)



- Borgmester Lars Krarup skyder fotoorienteringsløbet i gang. (Foto: Kurt Hindkjær)