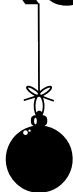


KompasPosten



Nr. 7 – november 2014



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

Næstformand

Bjørn Hansen
Voulund@c.dk 97 15 15 55

Økonomiudvalg

Mildred Hansen
mildred.vle@gmail.com 23 62 83 34

Kommunikationsudvalg

Ubesat

Arrangementsudvalg

Anni Jensen
jjjensen@dadlnet.dk 97 12 42 14

Træningsudvalg

Susanne Kristensen
Susanne@heldgaard.info 40 79 06 45

Træner

Jan Mathiasen
jan@mathiasen.dk 35 11 73 90

Klubhusudvalg

Søren Andersen
dpvsa@herning.dk 30 59 43 97

Kortudvalg

Flemming Sasser
flemming@sasser.dk 22 37 31 97

Kortsalg

Lucia Aagaard
lucia.kaj@email.dk 40 45 40 99

Ungdomsudvalg

Kim/Irene B. Schmidt
fam.b.schmidt@gmail.com 41 32 03 45
61 77 37 96

Ungdomstræner

Lars Mikkelsen
lars@mikkels1.dk 22 15 66 76

MTB-O udvalg

Brian Nielsen
benteogbrian@mvb.net 29 91 24 67

RUF udvalg

Charlotte Mikkelsen
charlotte@mikkels1.dk 21 62 62 64

Salg af klubbøj

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

Kommunikationsudvalget
presse@herning-orienteringsklub.dk

Skovkontakt

Frede Rasmussen 26 29 42 88
skovkontakt@herning-orienteringsklub.dk

Vision 2015 kontakt

Asger Kristensen 22 67 66 71
asger.kristensen@city.dk

Medlemsregister og løbstilmelding

Gitte og Torben Isen
isen@webspeed.dk 97 22 42 23
tilmelder@herning-orienteringsklub.dk

Konti – Handelsbanken –

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

Forside: Årets klubbud på udsigt fra Sukkertoppen - læs mere side 19 og 20. (Foto: Søren Andersen)



KOM TIL JULELØB I SUNDS 2.JULEDAG

Da der er nytegnet kort, har vi valgt at flytte årets juleløb til Sunds, med start og mål fra FDF huset på Kjærgårdsvej. Vi håber at se rigtig mange...

START mellem kl. 12 og 13.

JULEHILSEN fra **BANELÆGGERNE**



Notits: EnergiMidtSupport lukker

EnergiMidtSupport, som Herning Orienteringsklub har været tilmeldt, tilbød at udbetale et beløb til klubben ift. det antal medlemmer, der fik leveret el gennem ordningen.

Produktet har dog generelt ikke haft den success, som man havde håbet på og EnergiMidt lukker derfor EnergiMidtSupport ved udgangen af året.

Kim Hyldgaard

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+lynlås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/langt ærme+lynlås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/langt ærme. O-nylon(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) O-nylon"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



Fastpostbanen i Sunds

En appetitvækker til klubbens nyeste fastpostbane.

For øvede orienteringsløbere byder kortet ikke på de store udfordringer, men for begyndere og let øvede, kan der laves et utal afspændende og afvekslende ruter i både længde og sværhed. Det skyldes ikke mindst de 87 faste poster vi har i området! [87 er ikke en trykfejl. Der er faktisk 87 faste poster på kortet! Red.]

Det specielle for de 27 af de 87 poster er, at posterne består af kabelskabe fra Energi Midt. Skabenes numre indgår i kontrolsystemet.

Specielt vil jeg gerne fremhæve ruten gennem Troldekskoven og den lange rute rundt om Sunds Sø.

Historien omkring kortets tilblivelse

Den 4. september kunne man på Dansk Orienterings Forbunds hjemmeside læse:

FEM GRATIS "FIND VEJ I SKOLEN" PROJEKTER UDBYDES efter princippet først til mølle.

Etableringen af fastpostbanen i Sunds finansieres således fuldt ud af Noreafonden og Dansk Orienterings-Forbund med pæle, skilte, klippetænger, trykte kort, foldere og mobilquiz.

Til gengæld måtte vi handle hurtigt. Projektet skulle kunne indvies i år – faktisk allerede inden udgangen af november måned.

Kortudvalget havde et færdigt projekt over Sunds i skuffen. Det blev afsendt samme aften og et par dage senere fik vi besked om, at vi var én af de fem hurtigste.

Så skulle der arbejdes: Lucia Aagaard lovede at stå for rentegningen og udarbejdelse af grundmaterialer, mens Clive Allen, Silkeborg OK og undertegnede tog os af rekognosceringen. Senere kom Torben Isen til med påsætning af kortets poster, og 14 dage før indvielsen blev de 60 gravet ned med bistand fra Åge og Inger Knudsen, Torben Hansen og Erik Thomsen samt 9 forældre og tre børn fra Skalmesjekolen.

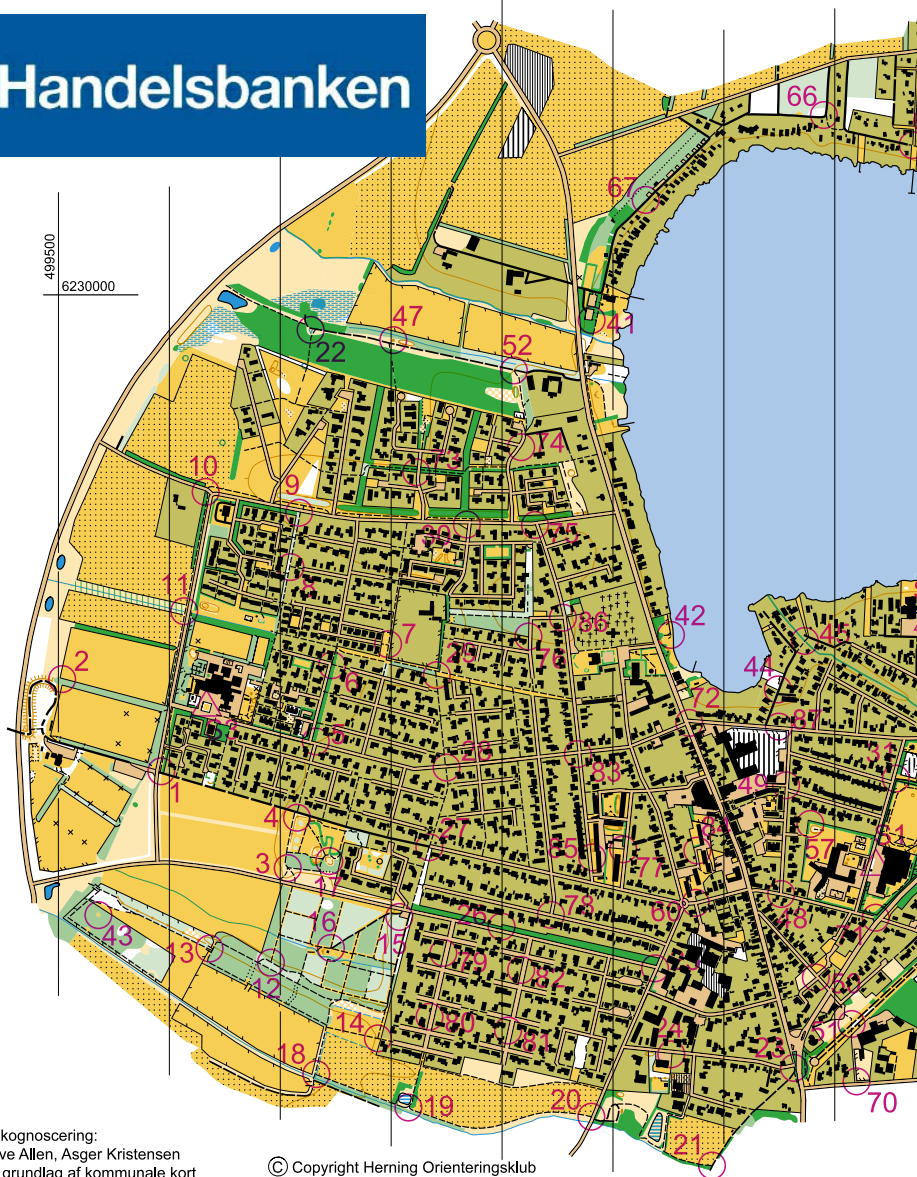
Kort blev indviet den 21. november 2014 af klasser fra de to skoler i Sunds. Desuden afvikledes et indvielsesløb for alle interesserede lørdag den 22. november 2014.

Valgte du at tage til træningsløb i Kobskov den 22. november får du chancen for at stifte bekendtskab med Sunds igen til juleløb den 26. december.

Asger Kristensen
projektleder

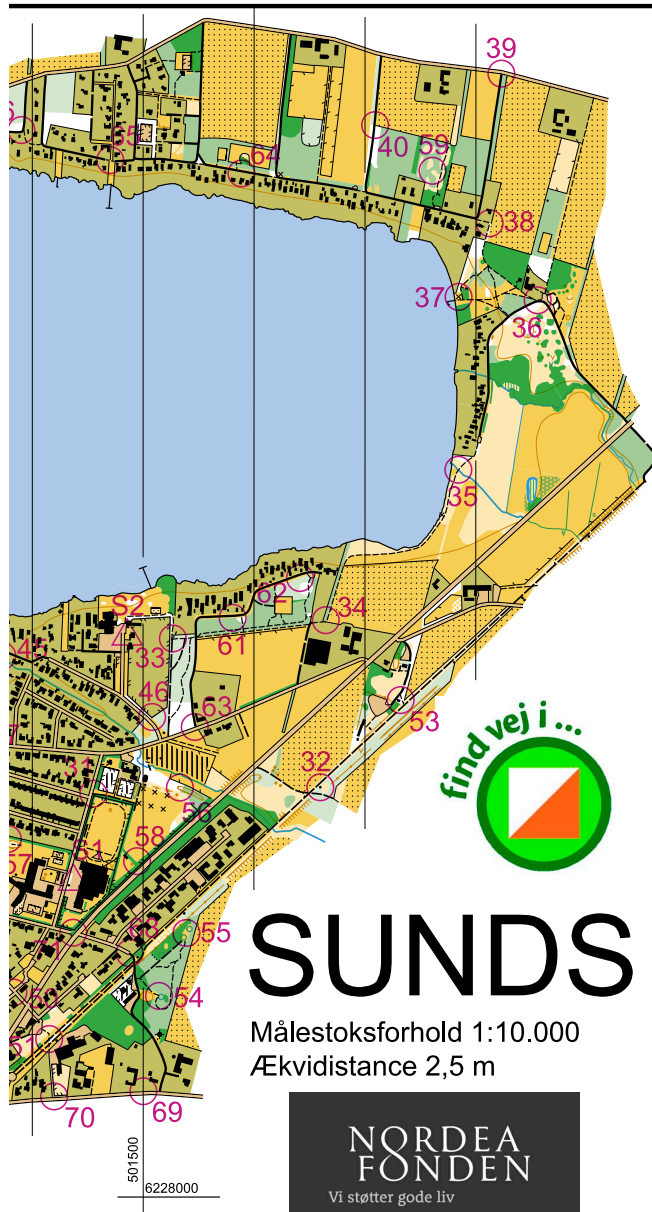


Handelsbanken



Rekognoscering:
 Clive Allen, Asger Kristensen
 på grundlag af kommunale kort
 Rentegning:
 Lucia Aagaard med OCAD 11

© Copyright Herning Orienteringsklub
 Signaturer efter IOFs kortnorm
 Kortsalg: skovkontakt@herning-orienteringsklub.dk



Signaturforklaring

- Højdekurver
- Høj, lavning
- Skrænt, jorddige
- Rende, lille rende
- Punkthøj
- Lille lavning, hul
- Sø, lille sø
- Bred grøft eller å
- Grøft, lille grøft
- Vandhul, brøddækse, lille mose
- Mose, kan ikke passeres
- Mose, blød bund
- Sand
- Åben kulturland (græs)
- Åben område
- Åben område m. spredt bevoksning
- Åben skov
- Langsomt gennemløbelig skov
- Svært gennemløbelig skov
- Svært gennemtrængelig skov/hæk
- Underbevoksning
- Arealgrænse, skovgrænse
- Dyrket mark
- Større træ eller busk
- Asfaltvej, grusvej
- Mindre grusvej, god sti
- Sti, utydelig sti
- Bygning, lille bygning
- Hegn, højt hegn, låge
- Bebyggelse, have (forbudt område)
- Bebyggelse, have (forbudt område)
- Forbudt område
- Asfalt f.eks. parkeringsplads
- Sten, Kirkegård, høj mast
- Bål, lysmast eller lignende

Herning 39
Tegnet 2014
Rettelser

Juleløb i Løvbakkerne

Lørdag den 6 december

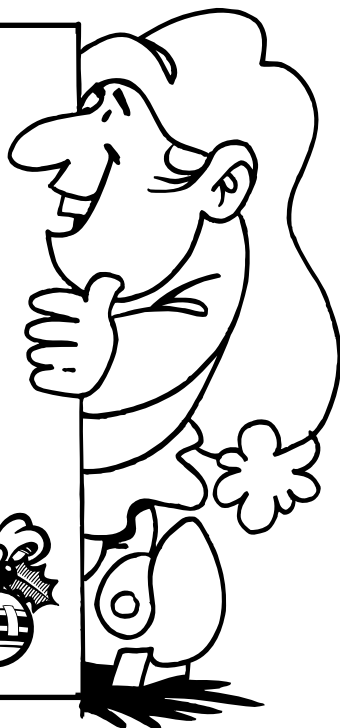
Efter et hemmeligt/spændende juleløb i
Løvbakkeskoven & Dyrehaven er der hygge i
Naturskolens lune lokale.

Der vil blive serveret varme æbleskiver og gløgg.
Gratis slikposer til børnene!

Med julehilsen

Anni Jensen

Arrangementsudvalget



Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 4B . 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



Nytårstræningsløb

Kom til nytårstræningsløb i Skelhøje plantage
den første lørdag i det nye år 2015

Sædvanen tro bliver der mulighed for at komme
indendørs i Isenvad skoles hytte og der er tilbud om
varm suppe efter løbet.

Anni Jensen
Arrangementsudvalget

Klubaften

Kom til spisning og foredrag!

Fredag den 30. januar 2015 kl. 18:00 i klubhuset.

Vi starter med spisning kl. 18:00

- 2 retters menu fra Glashuset i Ikast
- Drikkevarer kan købes til små priser.



Kl. 19:30 starter foredraget:

Maritime Patrol Aircraft Operation Ocean Shield (MPA OOS)

Den afrikanske østkyst er hårdt ramt af pirateri. Truslen er gældende for såvel kommerciel trafik som for privat trafik. Danmark har oplevet kidnappede skibe og besætninger i begge kategorier.

Søværnet har siden 2008 periodisk haft skibe ud for Afrikas Horn. Det er et politisk ønske, at det danske forsvar skal være til stede i området, og Flyvevåbnet deltog for første gang med et CL-604 Challenger overvågningsfly fra 1. december 2011 til den 15. februar 2012. Bidraget havde base på Seychellerne.

Seniorsergent P.C.E.S. Andersen (PET), kommer denne aften, for at fortælle om de 3 missioner han har deltaget i. Peter er Systemoperatør (radar, kamera, radio, FLIR) på flyvevåbnets Challenger inspektionsfly.

Flyet bruges til havmiljøkontrol, overvågning, suverænitetshævdelse, fiskeriinspektion, search and rescue samt VIP flyvning (kongehus og regering).



Flyet er normalt også indsat i det Grønlandske og Færøske område.

Peter, der har været ansat i forsvaret i 40 år, er uddannet kampvognssoldat (Leopard 1) i hæren. Peter er bl.a. patruljeuddannet ved jægerkorpset. Ud over at være Søren Andersens storebror, er han også en habil orienteringsløber med en del års medlemskab af Viborg OK.

Efter foredraget, der er understøttet med billeder og filmklip, er der kaffe og kage.

Pris for denne aften: 199 kr.

Tilmelding til l-ma@live.dk i god tid, og senest den 15. januar 2015.

På vegne af Arrangementsudvalget
Lene Andersen



spar Nord

Spar Nord Herning
Dalgasgade 30, 7400 Herning
Telefon 97 11 70 00
Telefax 96 27 76 43
www.sparnord.dk/herning

Ungdomsmesterskabet 2014 er overrakt

Ved årets sidste tirsdagsungdomstræning den 28. oktober på Beredskabscentret blev vandrepræmien til klubbens bedste pige- og drengeløber overrakt.

Året vinder blev i pigeklassen Marianna Mathiasen efterfulgt af Henriette Nygaard. Henriette havde blot 21 ekstra straf minutter på de tre lange ruter i forhold til Marianna. En flot vinder men bestemt også en værdig 2. plads til Henriette. På 3. pladsen har Maiken det bedste gennemsnit blandt pigerne med blot 11 minutter for et løb.

Marianna D-12 tre løb plus 63 minutter
Henriette D-20 tre løb plus 84 minutter
Maiken D-12 et løb plus 11 minutter

Alex tog præmien som bedste drengeløber. Ungdomstræneren viste således vejen foran

Daniel, og to gange Nicklas. Som det fremgår er alle tre drenge værdige udfordrere til Alex, men mangler deltagelse i et eller flere løb. Derfor er det afgørende at stille til start ved alle løb.

Alex H-20 tre løb plus 43 minutter
Daniel H-14 to løb plus 1 minut
Niclas D H10 to løb plus 10 minutter
Niclas O H-16 et løb plus 3 minutter

Resultatet udmåles som tillægsminutter i forhold til klassevinder ved de tre divisionsmatcher i 2014. Kravet er, at man stiller til start i egen aldersklasse (A-bane).

Specialtræning

Et par afsluttende ord om den sidste tirsdagsungdomstræning: Lars Mikkelsen havde lavet et helt specielt løb på Beredskabscentret, hvor der for alvor var arbejdet med den tredje dimension. På kortene var det anført at nogle af posterne lå højt eller lavt. Nej, Lars graver ikke poster ned eller hænger dem op i træerne – det ville være usportsligt. Men en post var placeret oppe i slangetårnet og flere poster var udlagt i tunnel systemet under kasernen. I krybekælderen havde de mindste ungdomsløbere en udtalt fordel. En sjov og anderledes oplevelse!

Kim B. Schmidt

- De to vindere
af ungdoms-
mesterskabet
2014





Vintertræning for ungdomsløbere!

I de fire vintermåneder – november til februar (begge incl.) – laver vi ikke egentlig orienteringstræning hver tirsdag aften.

Hvad er nu det!!!! Laver de ikke noget i det ungdomsudvalg...!!!!

Selvfølgelig gør vi det... I stedet for natløbs-træning hver tirsdag er der hele tre nye tilbud som ungdomsløberen kan vælge mellem:

Først og fremmest er der lørdagstræningen sammen med resten af klubben. Ungdomstræningen starter kl. 12.30 med et moment, en terrænovelse, og opvarmning m.m. Derefter benytter vi de ordinært udlagte baner. Den ansvarlige ungdomstræner er klar til at løbsevaluere når ungdomsløberne kommer i mål.

Det betyder at banelæggerne måske får en forespørgsel om at opsætte et par ekstra poster, men ellers betyder det blot, at vi løber ud på banerne med ungdomsløbere omkring kl. 13.00.

Derudover er der mulighed for at løbetræne hver tirsdag sammen med ungdomsløberen i Atletikklubben (HGF). Atletikløberne træner med start fra Brændgårdskolen/VUC kl. 18.30 til ca. 20.00.

Træningen er målrettet atletik. Men fokus på tempo og intervaltræning vil også give

overskud i skoven. Udover højere hastighed vil det frigøre energi til orienteringen.

Vi garanterer at løbetræning i atletikklubben giver færre bom i skoven og lavere kilometer tider. Tilbuddet om tirsdagstræning er for løbere fra 13 år.

Tag kontakt til Kim hvis du vil deltage.

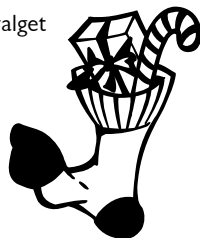
Endelig er der tilbud om orienteringstræning i Talentcenter Midt hver torsdag.

Talentcentret udbyder en række gode træninger, i nye terræner med jævnaldrende løbere fra naboklubberne.

Løbene afvikles primært i området mellem Silkeborg og Århus, og der må derfor påregnes ekstra transporttid. Der tilbydes samkørsel fra Herning til træningsstedet de fleste torsdage. Træningen formidles via TC Midts facebook side direkte mellem trænerne og løberne.

Tilbuddet retter sig mod løbere fra ca. 13 år, men man skal kunne løbe svær bane. Skygger er velkomne ligesom chauffører får mulighed for at deltage i træningen.

På vegne af Ungdomsudvalget
Kim B. Schmidt



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG	TYPE	AKTIVITET	SKOV	SENESTE
DATO			ARRANGØR	TILMELDING

Natteravn – torsdagsnatløb (<http://www.etiming.dk/nattaravn%202014.pdf>)

27/11	C	Natteravn 2	Vestre Plantage	25/11
4/12	C	Natteravn 3	Undalslund	29/11
11/12	C	Natteravn 4	Aunsbjerg Øst	9/12

Arrangører: Vestjysk OK/Viborg OK/NK Venner

Søndag 4/1	C	Nytårsløb	Hobro Østerskov Mariager Fjord OK	19/12
---------------	---	-----------	--------------------------------------	-------

Torsdag 8/1	C	Natuglen 1	? Karup OK	?/?
----------------	---	------------	---------------	-----

Søndag 11/1	C	Vinterlang 1	Mols Bjerger Nordkredsens Venner	7/1
----------------	---	--------------	-------------------------------------	-----

Søndag 25/1	C	Vinterlang 2 (også MTB-O)	Rebild bakker + Nørreskoven Nordkredsens Venner	21/1
----------------	---	------------------------------	--	------

Torsdag 29/1	C	Natuglen 2	? Herning OK	?/?
-----------------	---	------------	-----------------	-----

Lørdag 24/1	Kursus	DOF Akademiet	Midtfyns Fritidscenter, Ringe	16/1
Følgende kurser udbydes: A-stævneledelse, A-stævnepanelægning, B-stævnepanelægning, B-Stævneledelse, Skovkontaktseminar, Rekruttering, Lokalt pressearbejde, Firma-events/Firmaorientering, Find vej PLUS (Mobil-quiz og TravelTales).				

Tilmeld dig til de åbne løb på modstående side via O-Service (www.o-service.dk) eller i god tid til Gitte og Torben Isen. Tilmeldinger efter nævnte datoer accepteres ikke.

Husk: Der er endnu flere åbne løb end dem vi har udvalgt her - se hele listen på www.o-service.dk



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Lørdag 29/11	Nørlund Syd	Leif Olsen + Ole Jacobsen + Brian Nielsen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	
Lørdag 6/12	Løvbakkerne	Jens Jørgen og Anni Jensen + Fam. Carsten og Annica Olsen	2: Løvbakkevej	Glögg og æbleskiver på Naturskolen (Se side 8)
Lørdag 13/12	Skarrildhus	Jens Peder Jørgensen + Lene og Karsten Schmidt + Thorkild Skovbjerg	30: Sdr. Ommevej	
Fredag 26/12	Sunds	Fam. Lars Henrik Braun og Randi Voetmann + Åge og Inger Knudsen	FDF huset, Kjærgaardsvej 45	Juleløb (Se side 3)
Lørdag 3/1	Skelhøje plantage ?		17: Isenvadvej	Nytårssuppe (Se side 9)

Ved redaktionens afslutning var træningsløbsplanen for 2015 ikke på plads.

Du kan finde træningsløb i januar 2015 på Herning OK's hjemmeside, når planen er klar i løbet af december.

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

bent-jensen as
tømrer- & snedkerfirma

Tlf. 97 21 69 88

www.bentjensen.eu

Vejledning om 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, ekstra kort svær 3-4 km,
kort svær 5-6 km og lang svær 7-9 km

Man kan ikke med sikkerhed regne med kør-

sel fra klubhuset, så mangler du kørelejlighed
så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

Angivelse af løbsområdet samt vejledning i
banelægning vil banelæggerne modtage fra
Leif Olsen.

Materielkasse, borde og telt kan afhentes
i materielskuret ved klubhuset 2 dage før
træningsdagen. Materielkasse, deltagerliste,
rettekort, udfyldt optællingsliste, borde og
telt afleverer du 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 Sportidentbrikker hos Frants Nielsen: frantsnielsen@mail.dk / 97 22 37 03





Nyt fra Træningsudvalget



Klubmestre

Siden sidst er klubmesterskabet for dag- og natløb blevet afviklet. Følgende mestre vil blive hyldet til generalforsamlingen i det nye år:

Klubmestre i dagorientering 2014

- H1 Alex Kristensen
- H2 Kenn Kristensen
- H3 Leif Olsen
- H4 Jens Jørgen Jensen
- H5 Asger Kristensen
- H6 Daniel Schmidt
- D1 Stine Søndergaard
- D3 Lucia Aagaard
- D4 Anni Jensen
- D5 Bitten Nielsen
- D7 Helle Petersen

Klubmestre i natorientering 2014

Bane 1	Lang Svær	Lars Mikkelsen
Bane 2	Svær Mellem	Ole Andersen
Bane 3	Kort Svær	Frants Nielsen
Bane 4	Mellemsvær	Daniel Schmidt
Bane 5	Let	Charlotte Nygaard

Vi siger tillykke til alle, og vi håber, at konkurrencen vil blive endnu hårdere til næste år.

Klubturen

Klubturen den 7. – 9. november forløb i super perfekt vejr, hvilket gav en god oplevelse af alle løbene, en fantaktisk udsigt fra Sukkertoppen og en god oplevelse ved den gamle jernbanebro.

Igen i år, var det Leif Olsen, der stod for nat og dagløbet, Jens Jørgen for løbet i Marselisborg og arrangementsudvalget der tog slæbet med forplejningen. Du kan læse mere om klubturen side 19 og 20.

Tak til alle for indsatsen!

Leif søger en afløser

Leif Olsen har i mange år arrangeret løbene til klubturen, hvilket har været luksus for vi andre deltagere, men Leif ønsker ikke læn-

gere, at være arrangør af klubturen, da det falder sammen med arbejde. Derfor må DU allerede nu overveje, om det kunne blive en opgave for dig i fremtiden. Jeg skal nok gribe fat i dig, når det bliver aktuelt.

Æbleskiveløb

Æbleskiveløbet er den 6. december i Løvbakkerne som sædvanligt, men ingen uddeling af trøjer til klubmestrene, hvilket jo kommer til at ske i januar 2015.

Juledelleløb

Juledelleløbet den 26. december plejer at være fra klubhuset, men Inger og Åge Knudsen inviterer til Sunds i stedet. Se mere information på side 3.

Vinterlang

Snart begynder vinterlang-løbene. Har du aldrig prøvet at løbe vinterlange løb, så er det i år/efter nytår, at du skal slå til.

Alle løbene vil at være at finde på O-service, og der vil være en bane, der passer perfekt til dig. For det meste finder man et par stykker at løbe sammen med, så det er sjældent, at man skal finde rundt alene. Det er en rigtig spændende orienteringsoplevelse, der ikke rigtig kan forklares. Det skal prøves!

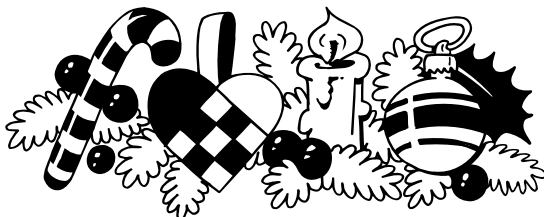
Sommerferien

Det er også allerede nu ved at være tid til bestilling af sommerferie samt tilmelding til løbene til billigere penge. Gå på DOF's hjemmeside under stævner og vælg internationale stævner.

Hvis du har fundet et godt løb, som du kunne tænke dig at deltage i, så efterlys andre, der kunne have interesse i det samme løb. Det er altid sjovt at komme flere afsted.

Vi ses derude...

På Træningsudvalgets vegne
Susanne Kristensen





Klubtur 2014

– Oplevet af en seniorløber...

[KompasPosten har denne gang modtaget hele 2 indlæg fra samme tur. Begge indlæg bringes her i deres fulde længde, og da der er tale om en junior og en seniorløbers oplevelser, vil de to beretninger sammenlagt nok give det mest fyldestgørende billede af turen... ☺ Red.]

Årets klubweekend a la Tour de klubhus startede fredag aften den 7. november med natløb fra Horsens OKs klubhus. Det var sædvanen tro Leif Olsen, som havde drejet nogle udmærkede baner i den smalle skov langs Bygholm Sø.

Herefter stod arrangementsudvalget for suppe mm. i indkvarteringshytten Olufsborg ved Sondrup Bakker ved nordsiden af Horsens Fjord. Lucia og Kaj kunne berette om klubtur til samme lokalitet i 1993! Desværre havde de ikke medbragt det flotte ungdomsbillede af Søren Søgaard fra denne begivenhed.

Næste morgen kunne vi starte på Horsens OKs træningsløb i Skablund Skov, lige udenfor døren. Her kunne vi iagttage flere gode ideer omkring træningsløb: De demonstrerede bl.a. et elegant system til registrering af deltagere og til resultatformidling. Dagens blomst var brombær (gæt hvorfor) – også kaldet økologisk pigtråd.

Lørdag eftermiddag var der udflugt til Sukkertoppen, hvor vi havde en flot vandretur fra Mossø til toppen 108 meter over havet. Efter nedstigningen havde vi fortjent Lene Andersens mfl. dejlige hjemmebagte kager med kaffe. Det gav fornyede kræfter til at bese Klostermøllen, som oprindeligt blev anlagt af munke for 800 år siden og papirmøllen fra forrige århundrede. Det hele under engageret guidning af Susanne Kristensen. Herefter gik turen til den flotte nyrestaurede smalspors jernbanebro over Gudenåen ved Vestbirk. Dette kunne jernbaneenthusiasten Bjørn Hansen berette om.

Festmiddagen blev tilberedt på stedet af en tilkaldt kogepladevirtuos. Det var en trerettersmenu bestående af pandekager, pandekager og pandekager, der var garneret med kylling, okse, is mm. Nogle oplevede i løbet af natten, at der havde været rigeligt til alle!

Søndag formiddag gik turen til Pans klubhus Silistria i Marseliborg Skov, hvor vi løb et pointløb på faste poster. Til alt held var der ikke jagt i skoven.

Tak til trænings- og arrangementsudvalg for en dejlig weekend for de 35 deltagere.

O-hilsener
Jens Jørgen Jensen

Klubtur 2014

– Oplevet af en ungdomsløber...

Weekenden den 7.-9. november blev den årlige klubtur afholdt i Herning OK. I år gik turen østpå, til spejderhytten Olufborg i skoven Skablund lidt nord for Horsens, hvor 35 mand var mødt op for at få en rigtig hyggelig weekend, med masser af løb og godt humør.

Fredag aften blev weekenden indledt med natløb i Bygholmen, hvor der var lavet flere forskellige baner, så der var noget for alle.

Lørdag var der igen løb, og det var planlagt sådan, at vi havde fået lov til at løbe sammen med Horsens til deres træningsløb, som var lige uden for døren i Skablund. Der var Herningløbere på alle baner, og selv på den lange 8,5 km. bane, stillede Herning med 3 mand stærk. Her endte det med at Kim Schmidt løb af med sejren blandt Herning-folkene med tiden 85.40.

Efter løbet lørdag gik turen til den 108 meter høje sukkertop nær Skanderborg, hvor der blev fortalt fakta om højen og det omkringliggende landskab.



Om aftenen var der dømt god mad, hygge og højt humør, da pandekagehuset Horsens kom ud og serverede en 3-retters menu, bestående af pandekager i alverdens afskygninger. Som lidt god underholdning til aftenen blev der præsenteret både sømme konkurrence og quizzer der testede, hvor godt man havde lyttet efter på Sukkertoppen, og om hvor godt man kendte til serien Matador.

Som en fin afslutning på turen, blev der søndag afholdt pointløb i Marselisborg skovene, og her var der dømt kamp til stregen. Der var fælles start, og derefter gjalt det om at ryste de andre af, og finde så mange poster som muligt. Dette lykkedes for undertegnede, som fandt 28 poster på den afsatte time.

Alex Kristensen

*På toppen af sukkertoppen blev udsigten nydt...
– Eller er det mon en kold øl de 3 herrer har fået øje på i det fjerne...?*



FIVE DAYS
OF ITALY 2014

5 - 13 JULY 2014

TRENTINO - VENETO

Venezia - Lavarone - Asiago - Levico



Se Venedig og løb!

I sommerferien 2014 gik turen igen til Italien, hvor italiensk 5-dages denne gang var publikumsløbene til VM. – Et VM der skulle blive det mest succesfulde danske VM nogensinde.

VM sprintfinalen fandt sted i Venedig. Vores løb i Venedig var dog ikke en del af 5-dages, men tilkøbt.

Gitte havde fundet en dejlig B&B 20 minutters buskørsel fra Venedig, og vi nød først et

par dage som turister i denne meget specielle by. Der var i den grad varm luft i og omkring Canal Grande. Temperaturen var noget over 30 grader.

Tredje dag, hvor vi tog bussen ind, var det så med o-løbs-rygsækken på.

Vores løb var i den sydlige ende af byen og for at spare på kræfter og væske, tog vi „vandbussen“ om til stævnepladsen.





Dette var et stævne med fri start, så vi fik klædt om og gik ud til start.

Det var ikke et sprintkort, men et o-kort i målestoksforhold 1:7500.

Som det ses af kortudsnittet var der mange „grøfter“ ☺.

I nogle områder var der så mange turister, at det var svært at komme frem, når man ikke var indstillet på at skubbe.

Gitte var ikke så tilbageholdende, så hun slog mig denne dag med 10 sekunder og opnåede en 3. plads i D55.



- Udsnit af kortet over Venedig.



FIVE DAYS
OF ITALY 2014

5 - 13 JULY 2014

TRENTINO - VENETO

Venezia - Lavarone - Asiago - Levico



Senere samme dag skulle eliten løbe om sprint-VM i Venedig.

Det gik vi dog glip af, da vi havde flyttedag og skulle tilbage til bilen for at køre op i bjergene, hvor de egentlige 5 etaper fandt sted.

Men de danske løbere klarede sig jo også forrygende uden vores støtte ☺.

Maja Alm vandt bronze hos pigerne, mens Tue Lassen vandt bronze hos herrerne, og Søren Bobach vandt et fantastisk flot verdensmesterskab til Danmark. Et historisk flot resultat.

Rynker du på næsen ad sprint, så prøv at løse vejvalgene på herrernes bane, som du finder på dette link:

<http://www.woc2014.info/LIVE/maps/sprintf/Venezia-S-Elena-sprint-final-M.jpg>

Eller nyd blot DOFs video her:

http://www.youtube.com/watch?v=F6_RhZpiT3I

Sommer hilsener i den mørke tid
Torben Isen



- Gitte Isen demonstrerer her, hvorledes en kø af turister kunne gøre det ellers perfekte vejvalg knapt så perfekt...



Generel information

Deadline for KompasPosten 2014

- Nr. 1 (2015) har deadline den 11. januar og udkommer ca. 24. januar

Indlæg bedes sendt til KompasPostens redaktion på klubblad@herning-orienteringsklub.dk. Hvis indlægget indeholder billedmateriale / illustrationer, skal originalerne sendes separat. 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 kan findes i O-service, www.o-service.dk.

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr. Ved Danmarksmesterskaber og divisions-turneringsløb 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 1/4 2015)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (frem til 1/4 2015)



Har du husket ...

... at opdatere
O-service??

www.o-service.dk



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Anni Jensen, Jonna Jørgensen, Lene Andersen og Stine Søndergård.

Klubhusudvalg

Søren Andersen (udlejning), Henning Bendtsen, Inger Knudsen, Åge Knudsen, Arne Lock, Torben Hansen, Brian Nielsen og Kristian K. Pedersen.

Kortudvalg

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

Kommunikationsudvalg

Kim Hyldgaard, Kaj Kaspersen, Kurt Hindkjær og Knud Erik Klode.

Økonomiudvalg

Mildred Hansen, Gitte og Torben Isen.

MTB-O udvalg

Brian Nielsen og Svend Erik Hedevang.

Ungdomsudvalg

Kim og Irene B. Schmidt, Lars Mikkelsen, Jan Mathiasen og Lene Nygaard.

Træningsudvalg

Susanne Kristensen, Søren Søgaard Nielsen, Leif Olsen og Frede Rasmussen.

RUF udvalg (Rekruttering, Udvikling og Fastholdelse)

Charlotte Mikkelsen, Pia Schmidt og Asger Kristensen.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket november 2014

Antal medlemmer:

134



Vi siger farvel til

Georg Kristensen
Thorkil Skovbjerg
Natasha Braun Voetmann
Jane Braun Voetmann
Sofie Braun Voetmann
Maiken Rostgaard

Vi siger tillykke til

03/12 Kim B. Schmidt
09/12 Flemming Hansen
10/12 Flemming Sasser
13/12 Ole B. Andersen
14/12 Christina V. Mikkelsen
15/12 Knud Erik Klode
15/12 Jenny Kristensen
19/12 Erik Dag Nielsen
26/12 Lasse Wesley Andersen
03/01 Anton Rasmussen
04/01 Nichlas Dag Vestergård
05/01 Hans Jørgen Vad
09/01 Thomas Lindschouw
10/01 Lene M Andersen
12/01 Frede Rasmussen
19/01 Tanja Jessen
22/01 Kjeld Bækgaard
31/01 Jens Larsen



iNORDvation 3

Billedesiden er denne gang taget til udlandet.
Vi er til iNORDvation 3, som fandt sted 10.
– 12. oktober.

iNORDvation er en hyggelig træningsweek-
end, der igen i år foregik i Larvik.



(Foto: Medlemmer af Herning OK)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse

Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Kom til juleløb i Sunds 2. juledag	3
Notits: EnergiMidtSupport lukker	4
Salg af klubbøj	4
Fastpostbanen i Sunds	5
Juleløb i Løvbakkerne	8
Nytårstræningsløb	9
Klubaften	10
Ungdomsmesterskabet 2014 er overrakt	12
Vintertræning for ungdomsløberne	13
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	16
Nyt fra Træningsudvalget	17
Klubtur 2014 (senior)	19
Klubtur 2014 (ungdom)	20
Se Venedig og løb!	21
Generel information	24
Klubbens udvalg	25
Medlemskartoteket november 2014	26
iNORDvation 3	27



- Den nyrestaurerede jernbanebro over
Gudenåen ved Vestbirk. (Foto: Søren Andersen)



- Susanne agerer turistguide på årets klubbtur.
Læs mere side 19 og 20. (Foto: Søren Andersen)