

KompasPosten



Nr. 7 – November 2015



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

Stine T. Søndergaard
stinetaudahl@gmail.com 24 25 33 42

Træningsudvalg

Susanne Kristensen
Susanne@heldgaard.info 40 79 06 45

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 Schmidt
fam.b.schmidt@gmail.com 41 32 03 45

Ungdomstræner

Alex Heldgaard Kristensen
alex97@live.dk 40 57 79 68

MTB-O udvalg

Ubesat

RUF udvalg

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

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

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: Til klubmesterskab i Fejsø den 31. oktober. (Foto: Søren Andersen)





Træningsløb 2016

I 2016 vil vi prøve med et nyt koncept for afvikling af træningsløbene.

Flere medlemmer har svært ved at sætte halve dage af til at afvikle træningsløb, andre synes, at det er svært at lave baner, nogle vil hellere bage en kage og lave lidt kaffe og flere synes, at det er ok at sætte poster ud, medens de fleste kan samle posterne ind.

Derfor vil vi prøve, at lade det være op til den enkelte, hvad de gerne vil lave i forbindelse med træningsløbene. Der skal meldes ind inden den **25. November**.

Der skal meldes ind til **3 funktioner pr. medlem**. F. eks.:

3 x banelægning eller
2 x banelægning + 1 x postindsamling eller
2 x postudsætning + 1 x kage bagning og
passe start o.s.v.

Du kan melde ind til følgende:

Banelægning*

Postudsætning

Postindsamling

Kagebagning + passe start og mål

*føl = hvis en uerfaren banelægger gerne vil lære at lave baner, skal banelæggeren lære vedkommende op.

lfm. postudsætning og postindsamling vil der være 2 udsættere og 2 indsamlere pr. gang.

Alle medlemmer fra 15 år og op skal melde ind til træningsudvalget, hvilke funktioner man ønsker at udføre. Man må gerne melde ind med flere end 3 funktioner.

I første omgang bliver der en deadline for at melde ind til træningsudvalget den 25. November. Derefter kommer der en reminder på hjemmesiden, og til sidst bliver medlemmer, der ikke har meldt ind sat på tilfældige opgaver.

Der kan meldes ind på følgende måder:

- Skriv en mail til Susanne Kristensen: susanne@heldgaard.info
- Send en sms til 40 79 06 45
- Eller skriv en seddel og aflever den til et træningsløb
(Sedlen finder du på næste side)

O – hilsen

Susanne Kristensen

Træningsudvalget





spar nord

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

• • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • •

Planlægning af træningsløb for 2016

Banelægning - antal gange:

Navn og telefon nr.:

Postudsætning - antal gange:

Postindsamling – antal gange:

Kagebagning + start og mål – antal gange:

Afleveres senest den 25. november



Klubtur 2015

Klubturen gik i år til det midt/østjyske med overnatning i en fin FDF hytte i smukke efterårsomgivelser mellem Gjern og Hammel.

Der var tilbud om i alt 3 O-løb. Kaj og jeg havde valgt at deltage i dem alle – natløb fredag i Gødvad, løb lørdag i Hjeremind Egekrat, begge arrangeret af Silkeborg OK og endelig løb på faste poster i Broddingbjerg ved Viborg. Set i bakspejlet skulle jeg nok have sprunget natløbet over.

Gødvad er ellers et lille spændende område, hvor det var lykkedes banelæggeren at lægge nogle rigtig gode baner. Jeg havde et rimeligt løb frem til lige før post 12, hvor jeg glad så et par lamper dukke op, netop hvor jeg tænkte, at posten måtte stå. Måske var jeg en smule uopmærksom, for pludselig hang den ene fod fast, og jeg så en stor trærod komme mig i møde – åh nej, den må ikke ramme

hovedet... Så galt gik det heldigvis ikke, men en skarp gren stak ind i min hånd, så jeg fik en stor blodansamling på det øverste af tommelfingeren. Det havde jeg "glæde" af et par timer, hvor det gjorde fælt ondt. Jeg fik dog gennemført banen. :o)

Efter løbet var målet Mølkærlejren hvor der som sædvanligt ventede lækkerier som kage, boller, kaffe og varm kakao. Der var sørget for opgavefordeling, så alle kunne hjælpe til. Det må være blevet bemærket at Kaj og jeg gerne står tidligt op – vi havde i hvert fald vundet 2 x morgenmadsservering... :o)

Lørdag havde Susanne Kristensen planlagt en naturtur før løbet. Vi kørte til Bjerringbro, hvor vi gik en flot tur langs Gudenåen til Kjællinghølbrosen og tilbage på den anden side af åen.



- Kjællinghølbrosen over Gudenåen.

Vi nød madpakkerne i det gode vejr ved åen midt i byen. Der var lige lidt ekstra tid inden løbet. Energisk som Susanne altid er, mente hun, at vi kunne da lige nå et smut til Busbjerg. Busbjerg ligger mellem Bjerringbro og Ulstrup. Det er en høj bakke med fantastisk udsigt over Gudenådalene. Vi besteg bakken af mange smalle trappetrin og blev som sagt belønnet med den flotte udsigt. Heldigvis fandtes der en anden vej ned :o)

Så til Hjermand Egekrat hvor Silkeborg OK og flere andre klubber holdt klubmesterskab, så der var rigtig mange mennesker i skoven. Det var en rigtig udfordrende skov og den 3,7 km lange bane viste sig at være rigeligt for mig oven på fredag aftenstrabadser og lørdagens gåture.

Tilbage til hytte hvor der igen var kaffe, kage og varmt bad (til nogen). Bilen med Bjørn Hansen kom lidt sent tilbage. Der var en post der havde drillet Bjørn noget så irriterende, og han var ikke indstillet på at give op.

Kenn Kristensen havde sørget for mad fra Glashuset i Ikast til aftensmaden. Der blev gjort lidt ekstra ud af maden i år for at fejre klubbens oprykning til 1. division. Det var bare god mad! Synd for dem, som ikke deltog.

Under middagen var der forskellige små konkurrencer, så vi i tre hold kunne „kæmpe“ mod og grine af hinanden. Sør’me om ikke også en dame helt fra Brande Svømmehal havde forvildet sig derud. Hun var blevet noget varm på at prøve orienteringsløb, og



- Udsigt fra Busbjerg over Gudenåen.



hun havde forberedt sig meget grundigt. Hun havde læst alt om påklædning m.m. udstyr og havde skaffet sig alt det rigtige?? udstyr :o) En rigtig hyggelig og festlig aften.

Søndag morgen var der igen morgenmad ved de to morgennisser. Herefter fælles oprydning og rengøring inden en lidt mindre flok tog turen til Broddingbjerg. Her var der pointløb i en time efter faste poster. Vi fik endnu en mundfuld frisk luft og masser af flot solskin.

Tak for en vellykket tur i godt selskab, og dejligt at også en flok små skovtrolde havde lyst til at være med. Søren Andersen har taget en masse gode billeder, som kan ses på hjemmesiden. Jeg har også lånt et par stykker til dette indslag.

Og min hånd...? Jo, den har det bedre, og den har de festligste farver... :o)

Lucia Aagaard



Nye Find vej PLUS projekter

Nu kunne det jo være, at du her i den mørke tid gik og blev lidt trist til mode. – Måske tænker du over, om der ikke snart er noget nyt på vej på Find vej PLUS fronten?

Og jo, det er der faktisk: Hele 3 forskellige projekter arbejdes der i øjeblikket på i Herning OK regi:

TravelTales tur til Sunds

Med Arne Lock og Sunds lokal historisk forening arbejder vi på at have en spændende lokal historisk tur klar til foråret.

Setup'et minder om det, vi lavede til Ilskov: Gode historier med solid forankring i lokale kræfter og KOMO A/S som producent på lyden.

TravelTales i Birk Centerpark

Birk Centerpark kortet kommer ind i familien af Find vej kort med dette projekt.

Der kommer ingen faste poster, men til gengæld har vi Kurt Jørgensen (forfatteren til Herning100 bogen) til at lave fortællinger til området, således at vi kan få en TravelTales tur etableret. KOMO A/S er producent på lydsiden.

Både Elia, Utzon huset og de geometriske haver er jeg sikker på kommer med og mon ikke Cronhammar kommer til at sige noget om Elia?

Vi håber at have turen i Birk Centerpark

færdig (ihvertfald i en første udgave) til et arrangement den 28. november, men den officielle indvielse bliver først senere.

TravelTales baseret intro til O-kortet

I Løvbakkerne laver vi en intro til O-kortet. Det er et forsøg vi laver for DOF og Find vej i Danmark.

Ideen er, at især nybegyndere introduceres til de enkelte terrængenstande når de står ved terrængenstanden i skoven.

Ungdomsafdelingen er „forsøgskaniner“ den 6. februar - men andre klubmedlemmer må også gerne kigge forbi. Se side 10.

KOMO A/S har lavet lyd i samarbejde med DOF og Find vej i Danmark.

Kim Hyldgaard

TravelTales tovholder





Støt Skovtroidene og Børnehjælpsdagen

Køb din julelodseddel ved Skovtroidene, så støtter du både udsatte børn i Danmark og ungdomsarbejdet i Herning OK. Vi tager lodsedler med til løbet i Løvbakkerne lørdag den 5. december.

Vi ses til julehyggeløb!



Skovtrolde program

December 2015 til marts 2016

Lørdag 5/12 – Julehyggeløb med æbleskiver

Vi mødes i Naturskolen i Løvbakkerne kl. 12.30, sammen med resten af klubben. Tag søskende og forældre med. Vi slutter af med æbleskiver osv. – slut ca. kl. 14.30.

Søndag 13/12

Giv far og mor fri til at handle julegaven til dig. Imens laver vi et cykelorienteringsløb fra Klubhuset til Baboon City og tumler videre inde i Baboon City. Vi mødes i klubhuset kl. 10.00.

Husk cykel, cykelhjelm og madpakke/drikkevarer. Dine forældre skal hente dig igen i Baboon City senest kl 15.00. Husk også at have penge og evt. rest lodsedler med til afregning fra salg af lodsedler.

Lørdag 9/1 – Nytårsløb

I Skelhøj plantage (lidt syd for ikast – afmærkning på hovedvej 185) kan du også møde resten af klubbens medlemmer. Start kl. 12.30. Der er dejlig varm nytårssuppe efter løbet. Tag søskende og forældre med. Vi slutter ca. kl. 14.30.

Lørdag 6/2

Vi er blevet spurgt om vi vil teste et nyt løb, som er en særlig introduktion til orienteringskortet. Til løbet skal man bruge en mobiltelefon hvor man med TravelTales app'en kan få beskeder under løbet. I skal rundt og finde nogle særlige terrængenstande i Løvbakkerne og så vil jeres telefon fortælle om terrængenstandene. Vi hjælper med installation af program osv. Du må gerne have en forælder med til at holde telefonen ☺. Start kl. 13.00 – vi er færdige senest kl. 15.00 efter kaffe, saftvand og kage.

**Weekend 5-6/3 Skovtroldekursus i Horsens**

Vi tager sammen på kursus i Horsens, hvor vi skal løbe i nogle nye skove og møde jævnaldrende O-løbere fra naboklubberne. Overnatning bliver på en lokal skole. Vi får nok behov for 1-2 forældre som vil hjælpe med transport, mad og andet praktisk. I får nærmere besked senere, men forvent at det er fra lørdag kl 11.00 til søndag kl 14.00.

Onsdag 30/3

Skovtrolde introduktion på Gullestrup skole 16.30-17.30. Inden sommersæsonen starter laver vi særlig tiltag på Gullestrup skole, for at få fyldt holdet op.

Onsdag 5/4

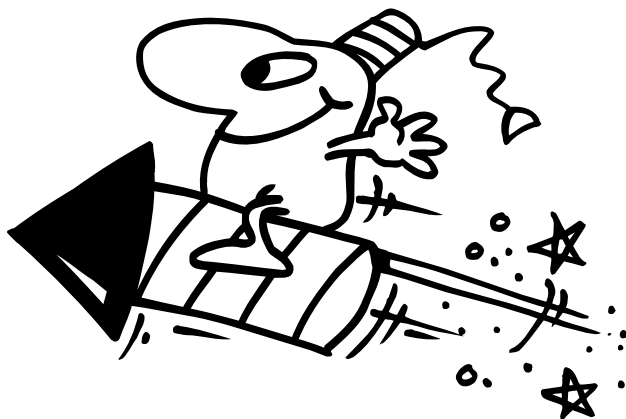
Sommersæsonstart i klubhuset i Sdr. anlæg (16.30-17.30)

Kære forældre,

I forbindelse med opstart af sommersæson vil vi bede jer og Skovtroldene hjælpe med at sprede budskabet om vores Skovtroldetilbud, så vi kan få holdet fyldt. Der skal sættes et par plakater op på skoler/SFO, evt. spredes invitationer på mail til klassekammerater, yngre søskendes klassekammerater, uploades på skole-intra og hvad I ellers kan komme i tanke om. Vi laver udkast til mail og plakater m.v. som tilgår i første halvdel af marts.

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Torsdag 3/12	C	Natteravn 3	Tvis Kloster Plantage Vestjysk OK	29/11
Torsdag 10/12	C	Natteravn 4	Stenholt Buchwalds Plantage ?	?/?
Søndag 10/1	C	Vinterlang 1	Se www.o-service.dk	?/?
Søndag 17/1	C	Vinterlang 2	Se www.o-service.dk	?/?
Søndag 31/1	C	Vinterlang 3	Se www.o-service.dk	?/?



Tilmeld dig til de åbne løb ovenfor 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 28/11	Nørlund Syd	Kenn + Alex Kristensen + Bjarne Mortensen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	
Lørdag 5/12	Lønbakkerne	Gitte & Torben Isen + Pia Schmidt + Karina Bie	2: Lønbakkevej	Julehygge Se side 16.
Lørdag 12/12	Ikast Nord	Bjørn & Mildred Hansen + Jonna Jørgensen	Stensbjerg Allé / Hagelskærvej	
Lørdag 19/12	Intet løb			
Lørdag 26/12	Herning City	Lucia Aagaard & Kaj Kasper- sen + Henning Bendtsen	1: Klubhuset Godsbanevej 2	Juleløb
Lørdag 2/1	Intet løb			
Lørdag 9/1	Skelhøj Plantage	?	17: Isenvadvej / Skelhøjvej	Nytårsløb Se side 16.

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

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

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

**runners
corner**

VIBORG · HERNING · SILKEBORG





Nyt fra Træningsudvalget

Alle DM - erne er nu overstået, og der skal lyde et stort tillykke til de løbere, der har fået medaljer med hjem, og som har vist, at vi i Herning orienteringsklub stadigvæk kan være med.

Klubmesterskaberne er også blevet afviklet. I år skulle vi gætte vores tid, hvilket gav alle en chance for at vinde. At det så blev den sammen, som vandt damernes mesterskab, igen – igen er ligegyldigt, vi havde alle vores chance.

Dag mesterskabet blev vundet af Lucia Aagaard og Lars klode – tillykke. Nat mesterskabet blev vundet af Gitte Isen og Søren Søgård Nielsen – tillykke.

Vi regner jo alle med, at vi skal forblive i 1. division i 2016, og som formand for træningsudvalget er jeg blevet bedt om at komme med opskriften til dette.

For det første, så skal der træning til og ... så skal der mere træning til... og ... så mere træning, og til sidst og ikke mindst, så skal vi være mange flere i klubben.

Vi har allerede fat i en gruppe skovtrolde, som vi skal holde godt fast i. Så møder du dem i skoven, så kom dem i møde med åbne arme.

Snak vidt og bredt om din sport, der er flere der lytter end du tror.

Træningsmuligheder er der nok af. Mandagsgruppen, torsdagsløberne og weekendens træningsløb. – Det er bare med at komme afsted.

Antallet af torsdags løbere er dog reduceret lidt i denne tid på grund af natløbene. – Det kunne være, at det også var noget for dig? Se løbene på O-service.

Se venligst opslaget side 18 omkring torsdags julefrokosten, som er for alle.

Lige om hjørnet venter alle vinter-lang-løbene, som vi også sidste år reklamerede for. Der er baner til alle, og løbene kommer til at danne basis for konditionen til næste års løb.

I oktober havde vi en klubaften, hvor Jens Jørgen Jensen underviste i et computerprogram – e-timing – der kan bruges til resultatformidling.

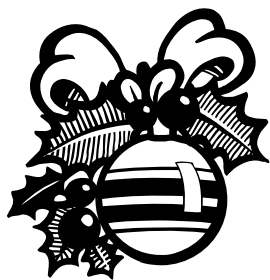
Har du et forslag til kommende klubaftener, så giv endelig besked til arrangementudvalget, der gerne går med på ideen. F.eks. så har vi også været til wellness og kuraften i Brande svømmehal - kun fantasien sætter grænser!

I forbindelse med klubturen, havde Silkeborg OK taget det store slæb med at lave baner i Gødvad (natløb) og i Bjerringbro (lørdag), hvilket de havde gjort rigtig godt. Stor tak til dem. Søndagsløbet var i Viborg på faste poster, men det blev det ikke mindre godt af. Vejret var ligeledes perfekt.

Da vi også skal ud at løbe i 2016, så husk at melde ind med de ting, som du gerne vil hjælpe med. Se opslaget side 3.

Jeg håber, at vi snart ses i skoven! Tag din ven, kollega eller nabo med.

Mange O- og julehilsner
Susanne Kristensen
Træningsudvalget



Juleløb i Løvbakkerne

Efter et spændende løb i Løvbakkeskoven & Dyrehaven er der lørdag den 5. december hygge i Naturskolens lune lokale. Der vil blive serveret varme æbleskiver og gløgg. Gratis slikposer til børnene!

Med julehilsen
Stine Søndergaard
Arrangementsudvalget

Nytårstræningsløb

Kom til nytårstræningsløb i Skelhøje plantage lørdag den 9. Januar 2016. Sædvanen tro bliver der mulighed for at komme indendørs i Isenvad skoles hytte og der er varm suppe efter løbet.

Stine Søndergaard
Arrangementsudvalget



Brugere af klubhuset

Kære alle,

Har du en nøgle til klubhuset så se her:

Vi har ca. 80 nøgler til klubhuset i Sdr. Anlæg. Jeg har i skrivende stund kun én nøgle tilbage. Hvis du ikke bruger nøglen så tit eller måske aldrig, kan jeg godt være interesseret i at få evt. nøgler retur, så de kan genudleveres til andre gode o-løbere. ☺



Hvis du har nøgler du vil af med, så kontakt mig på:

Mobil: 3059 4397

SMS: 3059 4397

Mail: dpvsa@live.dk

Til O-løb i skoven, via Facebook eller noget andet – der er muligheder nok...

Med venlig hilsen

Søren Andersen

Klubhusudvalget





Torsdagsløbs julefrokost

Torsdag d. 10. december er der julefrokost efter løbetræningen.

Alle er velkomne - også selvom løbeskoene ikke har været luftet tidligere i år ;-)

Tilmelding på hjemmesiden i kalenderen under den 10. december. Skriv dit navn ud for det du medbringer. Vi deles om udgifterne.

Hilsen torsdagsløberne



føtex

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/langt ærme+lynslås (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

Generel information

Deadline for KompasPosten

- ☑ Nr. 1 har deadline den 10. januar og udkommer ca. 23. 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 2016)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (frem til 1/4 2016)

Har du husket ...
... at opdatere
O-service??
www.o-service.dk



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Stine T. Søndergaard, Anni Jensen, Jonna Jørgensen og Lene Andersen.

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, Kurt Hindkjær og Knud Erik Klode.

Økonomiudvalg

Mildred Hansen, Gitte og Torben Isen.

MTB-O udvalg

Svend Erik Hedevang.

Ungdomsudvalg

Kim Schmidt, Lars Mikkelsen, Alex Heldgaard Kristensen, Henriette Nygaard og Lene Nygaard.

Træningsudvalg

Susanne Kristensen, Leif Olsen, Helle Petersen og Frede Rasmussen.

RUF udvalg (Rekruttering, Udvikling og Fastholdelse)

Asger Kristensen.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket november 2015

Antal medlemmer:

129

Vi siger farvel og på gensyn til:

Line, Birgitte, Peter og Torben Schou

Vi siger tillykke til

29/11 Torben Isen
29/11 Jens Vestergaard
30/11 Peter Schou
03/12 Kim B. Schmidt
10/12 Flemming Sasser
13/12 Ole B. Andersen
14/12 Christina V. Mikkelsen
15/12 Knud Erik Klode
15/12 Jenny Kristensen
18/12 Marianne Hestbech Bertelsen
19/12 Erik Dag Nielsen
19/12 Freja Nielsen
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
31/01 Jens Larsen





Klubtur den 6.-8. november

Billedesiden har været på klubtur. Du kan læse en længere beretning om turen side 5 og se flere billeder på hjemmesiden.



(Foto: Søren Andersen)



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

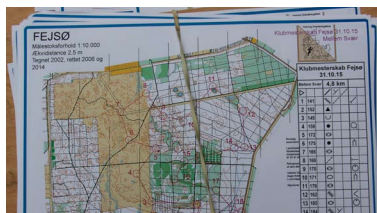
Indholdsfortegnelse

Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Træningsløb 2016	3
Klubtur 2015	5
Nye Find vej PLUS projekter	8
Støt Skovtroldene og Børnehjælpsdagen	9
Skovtrolde program	10
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	14
Nyt fra Træningsudvalget	15
Juleløb i Løvbakkerne / Nytårstræningsløb	16
Brugere af klubhuset	17
Torsdagsløbs julefrokost	18
Salg af klubtøj	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket november 2015	22
Klubtur den 6.-8. november	23



- Den sidste dag i oktober afvikledes årets klubmesterskab. (Foto: Søren Andersen)



- Fejsø lagde skov og hede til klubmesterskabet. (Foto: Søren Andersen)