

KompasPosten

Nr. 7 – November 2016



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

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
salg@herning-orienteringsklub.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

Svend Erik Hedeveg
sehedeveg@hotmail.com 40 40 79 11

RUF udvalg

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

Salg af klubbøj

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

Pressekontakt

Kommunikationsudvalget
presse@herning-orienteringsklub.dk

Skovkontakt

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

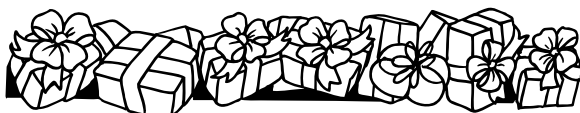
Medlemsregister og løbstilmelding

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: Julefreden sænker sig over skoven...





Formandens...

Syv gange om året, altid præcist på den planlagte dato, har vi modtaget et flot klubblad. Bladet har altid været læsevenligt med et flot layout, og er sammen med klubbens hjemmeside det bærende element i klubbens information.

Der er information fra formand og bestyrelse, indbydelser til møder, invitationer til klubture, træningsløbskalender, gode historier fra klubbens medlemmer, fotos, medlemskartotek, fødselsdagslisten m.m. Kim Hyldgaard har de sidste 8½ år redigeret i alt 59 klubblade. Stor tak for det. Nu har Kim valgt at stoppe. Jeg vil håbe, at én af jer har lyst til at tage over.

Dagens trend er måske ikke til det skrevne medie, men alle de store O-klubber har dog forsat flotte klubblade. Det er praktisk at have et skriftligt program, og det er godt at have noget håndgribeligt information at udlevere til interesserede. Det er også et flot historisk dokument.

Hvis du kunne tænke dig at lave noget med klubinformation, og synes at 7 blade om året er for stor en mundfuld, kunne vi aftale en slankere model. Som minimum synes jeg, at vi må have et program/kalender to gange om året med træningsløb, åbne løb, mm. (Se også side 13.)



Murerfirmaet Erik Dag Nielsen A/S

Ulf Dag Nielsen 29 26 25 29
Nicolai Hedegaard 22 74 17 72
 Holbækvej 7, 7400 Herning
 udn@fibermail.dk
 www.edn-as.dk

7/7

Den første udfordring vi står med, er indkaldelse til den årlige generalforsamling. Vedtægterne siger: „Generalforsamlingen indkaldes med mindst 14 dages varsel ved en skriftlig meddelelse til medlemmerne.“, og indkaldelsen er derfor altid at finde i årets første nummer af KompasPosten.

Endnu engang en stor tak til Kim for det flotte arbejde for Herning Orienteringsklub.

Jens Jørgen Jensen



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



7/7



Historien om de faste poster i Herning OK (del 2)

Oplevet af Asger Kristensen 1977-2016

(Fortsat fra forrige nummer...)

Fra 2006 kunne man for første gang i Danmark låne et lamineret kort fra en kortkasse, som blev opstillet ved parkeringspladsen til Løvbakkerne. Dette er efterfølgende sket på kort over: Ikast Nord, Knudmosen, Femhøjsande, Skovsnogen, Husby, Videbæk og Momhøj.



- Klubbens første kortkasse opsat i Løvbakkerne.

Vedligehold af posterne

De første par år var det klubbens medlemmer, der vedligeholdte posterne. Ret hurtigt indså vi, at dette ikke var holdbart i længden. Så meget hurtigt blev det lavet sådan, at især skolerne på kortene overtog vedligeholdelsen, da vi også måtte konstatere, at det var skolerne, som virkelig fik noget ud af

projekterne.

Fotoorientering

Kortene over henholdsvis Herning City, Ilskov og Skovsnogen i Døvling er brugt på en lidt anderledes måde. I stedet for nedgravede poster er der på bagsiden af kortet påsat ca. 40 billeder, der kan ses ved posterne. Nu gælder det så om at parre billeder og postnummer. Det lader til at mange af byens borgere synes, det er sjovt.

Kontrollkort og facitlister

Til alle kort er der fremstillet specielle kontrollkort, der kan downloades fra vores hjemmeside.

Der er også lavet facitlister til henholdsvis bogstaver og klippetænger. De er kun beregnet til skolerne, som vi også beder om, at listerne holdes tæt til kroppen.

Gratis download fra hjemmesiden

Ret hurtigt fik vi udviklet en særlig fastpostside på klubbens hjemmeside. Herfra har man altid kunnet downloade gratis kort – dog kun til eget forbrug. Alle de kommuner, hvori vi har fastpostprojekter, har henvisning til vores hjemmeside.

Op af lænestolen – ud i naturen

Da vi havde fået lavet de første 10-15 fastpostprojekter opstod behovet for at reklamere for brugen af posterne. Ved hjælp af sponsormidler fik vi lavet en særdeles flot og beskrivende folder om det at løbe orienteringsløb. Bortset fra de sidste par år, er alle projekterne sat på et kort over Midtjylland.

Økonomi

Vi har opsat ca. 1500 poster fordelt på ca. 30 projekter a 50 poster. Ud over et kæmpearbejde har det heller ikke været omkostningsfrit. Korttegrerne har fået dækket deres kørsel, men derudover har alt været gratis frivilligt arbejde. Via sponsorer, reklamer på kortene og gavmilde fonde har vi dog holdt skindet på næsen og måske endda haft et lille overskud. Hvert projekt har på forhånd hvilet i sig selv.

En stor stab af frivillige har gjort projekterne mulige

Det største arbejde har selvfølgelig været at få kortet tegnet. Heldigvis har vi her en stor og erfaren gruppe af korttegnere, vi har kunnet trække på – heraf enkelte fra andre klubber.



- Den første brochure „Op af lænestolen - ud i naturen“.

Posterne er blevet lavet af mange forskellige f.eks. pedeller, forældre og håndværkere med børn på skolerne.

Nedgravningen er de sidste mange år forgået på den måde, at jeg har lavet logistikken, hvorefter posterne skulle graves ned. 2-4 hold nedgravere a 2-3 lokale personer har under ledelse af en orienteringsløber stået for nedgravningen. På den måde har vi i løbet 3-4 timer fået alle 50 poster i jorden incl.



tid til en lille forfriskning og en hyggelig sludder undervejs.

- Flittige frivillige fra Sdr. Felding på arbejde...



Kortindvielsen

Alle kort er taget i brug efter en festlig indvielse for områdets befolkning. Skoler, spejdere og andre foreninger har fået klasesæt og undervisningsmaterialer. Næsten alle steder har en kendt person foretaget indvielsen – enten med et klip af startsnoren eller affyring af startpistolen. Frugt og væske har der også været og i Haderup bestod den af „champagne“ – også til alle eleverne. Det har været dejligt at mærke den glæde skolerne har udtrykt over det nye undervisningsmateriale

Den skrivende lokalpresse har også været god til at møde frem. Jeg synes også, vi har kunnet give dem mange gode historier. Det bliver spændende at se, om TV MidtVest nogensinde dukker op.

Oplevelser undervejs

Bare det at være med til at udvikle fastpost-konceptet undervejs, har været en kæmpe



Herning

2/7

oplevelse i sig selv. Men selvfølgelig har der gennem årene været mange gode oplevelser.

Tildelingen af forbundets ærestegn i 2010 for arbejdet med udviklingen af de faste poster gav uanede kræfter, som allerede i 2012 gav sig udslag i fremstillingen af 6 nye fastpostkort, der blev brugt til afvikling af Find Vej Dagen hele seks forskellige steder i kommunen.

Ved indvielsen af kortet over Femhøjsande fik vi til folderkassen 2000 foldere med kortet. De skulle nok kunne slå til nogle år, men allerede efter 1 år var de alle taget fra kassen. Så måtte vi jo finde på noget nyt, som blev det sædvanlige med laminerede lånekort.



mazda

Bil-Centrum

Ole Garner A/S



SEAT

2/7

Ved de første projekter havde jeg skoleklasser til at nedgrave posterne. Kunne en post ikke lige placeres på det angivne sted, måtte den gerne flyttes lidt, men det måtte jeg ændre, da en post, som skulle stå i et vej-x blev gravet ned 50 m inde på en mark, jo for her var jorden dejlig blød at grave i...!

Nedgravningen af posterne i Sdr. Felding blev foretaget af 8 af byens friske pensionister. Der blev selvfølgelig som sædvanlig plads til en forfriskning undervejs, men også til en kop kaffe med dejlig hjemmebagt brød, alt sammen arrangeret af en af pensionisterne undervejs. Det gav en hyggelig snak og næsten 100 til indvielsen.

Da vi i 2013 lavede projektet over Ringkøbing skole og Rindum blev der opsat ekstra mange poster,

50 almindelige og 50 på kabelskabe, hvor vi udnyttede skabenes numre. Det medførte da også at Ringkøbing skole ved Find Vej dagen var den skole i hele Danmark, der fandt flest poster. Det udmøntede sig i at hele skolen fik en gratis koncert med Shaka Loveless.

30.000 eksemplarer af det samme kort. Så mange blev i 2007 trykt af det første kort over Hvide Sande Nord. Kommunens sundhedssektor valgte nemlig at sende et

eksemplar af kortet til alle kommunens husholdninger. Prisen var overraskende lav, så det burde egentlig kunne lade sig gøre andre steder også. Jeg har aldrig hørt om et enkelt kort trykt i så stort et tal.

Gravhøje og faste poster kan ikke forenes. Det blev jeg belært om – på en venlig måde – da vi satte faste poster på gravhøje i Femhøjsande og Videbæk, men så lærte jeg det.

Lige fra det første kort var jeg klar over, at de faste poster skulle bruges til reklame for klubben. Derfor blev alle skilte forsynet med klubbens navn og de seneste år med klubbens hjemmesideadresse. 1500 diskrete reklamer i naturen er nu ikke så tosset...



- Kabelskab som post



Alle vores mange fastpostkort kan i øvrigt nåes gennem det landsdækkende „Find vej i Danmark“ koncept via www.findveji.dk. Her kan fastpost entusiaster indtaste koden på en post og blive registreret i 'Hall of Fame'.

Vil man helt i top på denne liste (hvor den førende i skrivende stund har samlet 7204 poster), kommer man ikke udenom de 1500 poster der findes i Herning OK regi.

TravelTales

I tilgift til de faste poster kan man på nogen kort hente en tur-pakke til en smartphone app med lydposter. Disse poster fungerer ved at en lydfil afspilles ved en given post, der ikke altid er markeret i terrænet.

Denne brug af fastpostkortene har spredt sig til det landsdækkende „Find Vej“ projekt og metoden anvendes f.eks. til en kajak tur rundt om Christiansborg, vandring ved Kongernes Jelling og oplevelser på Stevns fortet.

Nogen gange kombineres de forskellige metoder på de forskellige kort for at skabe et varieret tilbud til brugerne, andre gange bruges en enkelt metode. Vores eget Birk Centerpark kort har kun lydposter - posten ved Elia er i øvrigt indtalt af Cronhammar selv.

På vores hjemmeside kan du finde en kronologisk oversigt over alle fastpost projekter i Herning OK.

Har du endnu ikke været inde på vores hjemmeside og set det store udbud af fastpost baner, er dette en oplagt lejlighed til at få lagt vejen forbi denne del af hjemmesiden.

Rigtig god fastpost jagt!

Asger Kristensen



2/7



Ringkjøbing Landbobank

U1 Kursus i Nordkredsen

Den 19-20. november 2016



Vi var 5 fra Ung-junior trænings holdet, Andreas, William, Karl, Sine og jeg som var på kursus i Skørping, for at bliver endnu sejere til at finde poster i skoven.

Der var afgang fra klubhuset i Herning kl. 10.25 lørdag formiddag, hvor en bus kom og hentede os. Vi ankom kl. 12, til Skørping skole hvor vi skulle overnatte. Vi gik ud af bussen, og gik ind i huset. Vi startede med at pakke vores sager ud og bagefter spiste vi vores madpakker. Vi spiste inde i spisesalen og fik ad vide hvad trænerne hed. Så råbte de alle vores navne op, vi var ca. 40 på kurset i alt. Bagefter blev vi delt ind i hold, vi var 6 på holdet, jeg var sammen med Karl, som jeg kendte. Så skulle vi kigge på kortet, som vi skulle løbe efter. Så tog vi vores tøj på og mødes alle ved et træ.

Her legede vi stå-trold. Bagefter skulle vi stille os op på række efter højde, det var om kap, pigerne mod drengene, pigerne var hurtigst, men drengenes var flottest. Vi fik så et kort, ud fra vores højde, den mindste først. William var den første, da han var mindst. Endelig fik jeg et kort, så jeg kunne komme ud og løbe. Det gik sindsygt godt. William var kommet ind, da jeg kom ind, men han startede og lidt før mig ☺. Så gik vi ind, hvor der var kage og saftvand.

Vi gik i grupperne igen, efter vi havde hygget med kage. I gruppen talte vi om hvordan det var gået på turen, så spurgte træneren os om, hvor mange år vi havde gået til O-løb. Jeg fortalte

jeg havde gået til det i 3 år. Så spurgte træneren os om, vi ville løbe mellemsvær rute (Niveau 3) med en skygge, jeg svarede ja. Så sagde han, at vi havde 45 min til leg, inden vi skulle løbe igen. Så legede vi og så skulle vi løbe hen til start. Vi kaldt op en efter en og fik et kort. Karl startede lidt før mig, vi løb begge niveau 3. Jeg løb uden skygge, men der var en på ruten der hjalp os. Jeg løb sammen med Karl. Vi kom hjem som nogle af de sidste, det var blevet mørkt. Da vi kom hjem, gik vi i bad, de andre havde været i bad. Vi kørte i Fakta med bus og for at hente slik, vi skulle hygge med om aftenen.

Til aftensmad fik vi kylling i Karry, det smagte fint. Vi legede hele aftenen, en af legene hed noget med bamser. William og jeg lavede en selvlysende snurretop, inden vi gik i seng ca. kl. 22, vi lå og snakkede inden vi faldt i søvn. Jeg sov ved siden af William.

Vi blev vækket om morgenen. Så tog vi løbetøj på, inden vi skulle spise morgenmad. Vi smurte en madpakke, til efter løbet. Bagefter skulle vi ud og løbe, jeg løb niveau 2, den var nem. Så spiste vi vores madpakker. Så stod den på lidt leg inden vi skulle pakke vores ting sammen og gøre rent. Så blev vi hentet af bussen og turen gik hjem ad.

Dette var en rigtig god tur, hvor vi lærte en masse ☺

O-hilsner

Nichlas Dag Vestergaard, 10 år.



Ung-Junior træning

Skovtoldene er gået i vinterhi og kommer først for alvor frem igen til april. Men de ældste skovtrolde er rykket op og træner videre hen over vinteren. Vi kalder os ung-juniorer og træner hver onsdag kl 1630-1800.

Ung-junior er for løbere, som har løbet som skovtold i to sæsoner, er mellem 10 og 14 år, eller er helt nye i sporten. Fra uge 45 er vi syv seje løbere - William, Nicklas, Andreas, Signe, Karl, Jens og Christoffer. Flere af navnene lyder måske ikke bekendt, men det er fordi vi har skrevet kontrakt med flere nye løbere.

Hver gang starter vi med en let opvarmning, evt. en lille øvelse eller et orienteringsmoment og en begynder/let bane, inden vi sammen samler posterne ind igen. Vintermørke skræmmer ikke ung-juniorerne, de tænder bare pandelampen og løber videre!

Den første onsdag i hver måned træner vi fra klubhuset, hvor Inger Knudsen så bagefter står med billig varm aftensmad til forældre og søskende. Første fællesspisning var en stor succes med 20 spisende!

I weekenden 19-20. november er fem ung-juniorer tilmeldt Nordkredsens U1 kursus i Skørping – det højeste antal i nyere tid.



Læs reportagen på modsatte side.

Kim B. Schmidt
Undgdomsudvalget

- Fællesspisning i klubhuset...

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG	TYPE	AKTIVITET	SKOV	SENESTE
DATO			ARRANGØR	TILMELDING

Nordkredsens vinter-langdistance træningsløb

3/12	C	Vinterlang 1	?	?/?
7/1	C	Vinterlang 2	?	?/?
28/1	C	Vinterlang 3	?	?/?
18/2	C	Vinterlang 4	Fejsø	?/?

Lørdag	C	Nytårsløb	Alstrup Krat	6/1
14/1			Mariager Fjord OK	

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



spar Nord

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

x/x



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Lørdag 3/12	Løvbakkerne	Frants Nielsen	2: Løvbakkevej	Æbleskiveløb / julehygge
Lørdag 10/12	Harrild Hede	Flemming Sasser / Henriette	14: Fasterholtvej	
Lørdag 17/12	Nørlund Syd	Kenn Kristensen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	Æbleskiveløb / julehygge
Mandag 26/12	Sunds	Kaj Kaspersen	2: Teglgårdvej / Sunds Hovedgade	Juleløb Start kl. 10.00

Træningsløb i 2017: **Se dem på hjemmesiden når planen for 2017 er klar!**

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

Bemærk: Det er kun banelæggerens navn, der fremgår af ovenstående. Vi opfordrer til, at man selv holder øje med hvornår man skal hjælpe med træningsløb og at banelæggeren i god tid inden løbet har kontakt med resten af teamet.

Redaktøren takker af...

Jeg har haft den fornøjelse af redigere vores klubblad, KompasPosten, i de sidste 8½ år. Det har været en interessant opgave, der til stadighed har holdt mig opdateret om stort og småt i klubben.

Jeg har haft det samme format på bladet i de forgangne år, og tænker at der måske skal nytænkes - både på bladets rolle og på formatet.

Har du lyst til at fortsætte arbejdet med at bringe bladet ind i en ny fase, står jeg gerne til rådighed i den første tid, så du kommer sikkert i gang. Hvor tit skal bladet udkomme? Hvordan er samspil med hjemmeside og Facebook? Hvordan skal bladets udtryk og udseende være? Som den nye redaktør, kommer du til at bestemme bladets retning i fremtiden.

Tak til alle bidragsyderne gennem tiden - uden jeres indlæg var der intet blad!

Kim Hyldgaard

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



7/7



Information fra Træningsudvalget

Træningsløbene

Året er efterhånden ved at være brugt, og det er ved at være tid til status. Vi skal bl.a. have evalueret måden at afvikle træningsløbene på. Derfor er det vigtigt, at du giver din mening til kende. Send venligst en mail til susanne@heldgaard.info og fortæl om dine oplevelser – negative som positive. Din mening har stor betydning, og du skal ikke tænke på, om du kommer til at træde nogen over tærne, for det gør du ikke. Vi i træningsudvalget prøver på, at gøre det så godt vi kan, og derfor vil vi lytte til alt og alle.

Ønsker – ja, det er jo snart jul...

Har du ønsker for fremtiden i forhold til træningsudvalget, så kom gerne med forslag og ønsker.

Fremtidige løb

Vi har vores klubbyst mod Holstebro og Vestjyske den 27. november, og har du ikke allerede tilmeldt dig så skynd dig: Gå ind på hjemmesiden og se hvordan du tilmelder dig + se mere information.

Den 3. december har vi vores traditionelle æbleskiveløb i Løvbakkerne, hvor Frants Nielsen vil lave et par etaper og en lille konkurrence – hvem ved, måske vil der også være præmier til de heldige.

Vinterlang løbene står også for døren. Vi har planer om, lige som sidste år, at lade dem indgå i vores træningsløbsplan. Der er efterhånden så mange banetilbud, også i den lave ende af skalaen, at der skulle være en bane til alle. HUSK: Det er her grundlaget for en stærk sæson bliver lagt.

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

x/x

Nye løbere ind i varmen

Det er vigtigt, at vi i en klub på vores størrelse, kan få så mange med til at arrangere forskellige løb som muligt. Det er derfor vigtigt, at alle de nye løbere bliver opfordret til at give en hånd med. Har du mulighed for det, så tag en ny løber under dine vinger, når du går i gang. Lad de nye opdage, at de også kan bidrage med noget, og at de derved bliver integreret i klubben.

Socialt

Hvordan vores træningsløbsafvikling bliver til næste år er endnu uvis, men en ting er sikkert: Vi vil prøve, om vi kan få nogle flere løb med momenter indlagt, at der bliver lavet nogle flere resultatlister, og at vi fortsat prøver at få noget at samle os om til træningsløbene.

Hjemmesiden

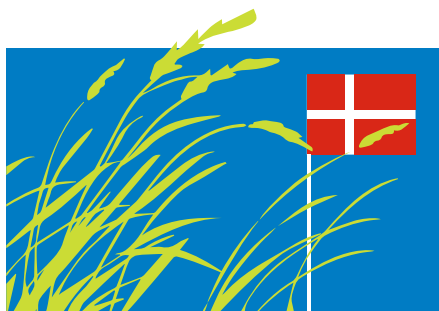
Husk: Brug hjemmesiden!!!

– Klik ind og orienter dig jævnligt, så bliver du hurtigt dus med den.

O–hilsen

Susanne Kristensen

Træningsudvalget

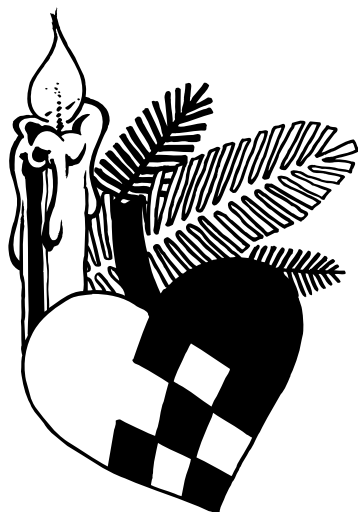


ESMARK

Feriehusudlejning

- Find Danmarks bedste feriehuse på
www.esmark.dk

2/7





Medlemskartoteket november 2016

Antal medlemmer:

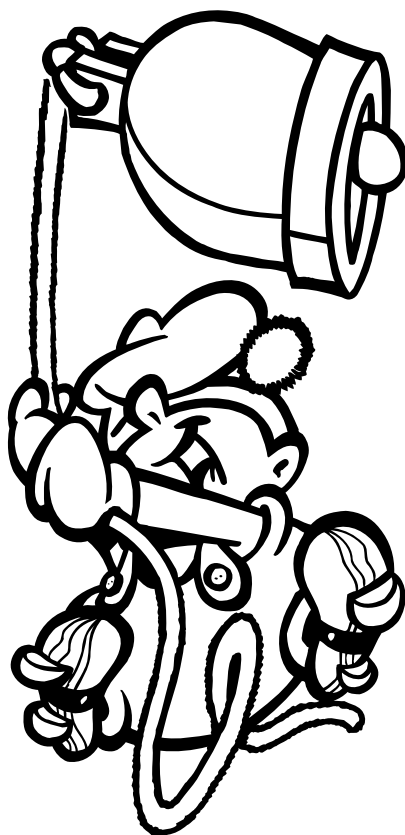
124

Vi siger tillykke til

03/12 Kim B. Schmidt
 06/12 Birthe Kruse Juhl
 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
 27/12 Jens Gammelvind
 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
 18/01 Lis Mortensen
 19/01 Andrea Fallesen
 28/01 Laura Kruse Juhl

Vi siger velkommen til:

Freddy Hald
 Lis Mortensen
 Cecilie Hems
 Anne Mortensen
 Mikkel Mortensen
 Signe Kirkegaard
 Anna Mogensen



Har du husket ...
 ... at opdatere
 O-service??

www.o-service.dk

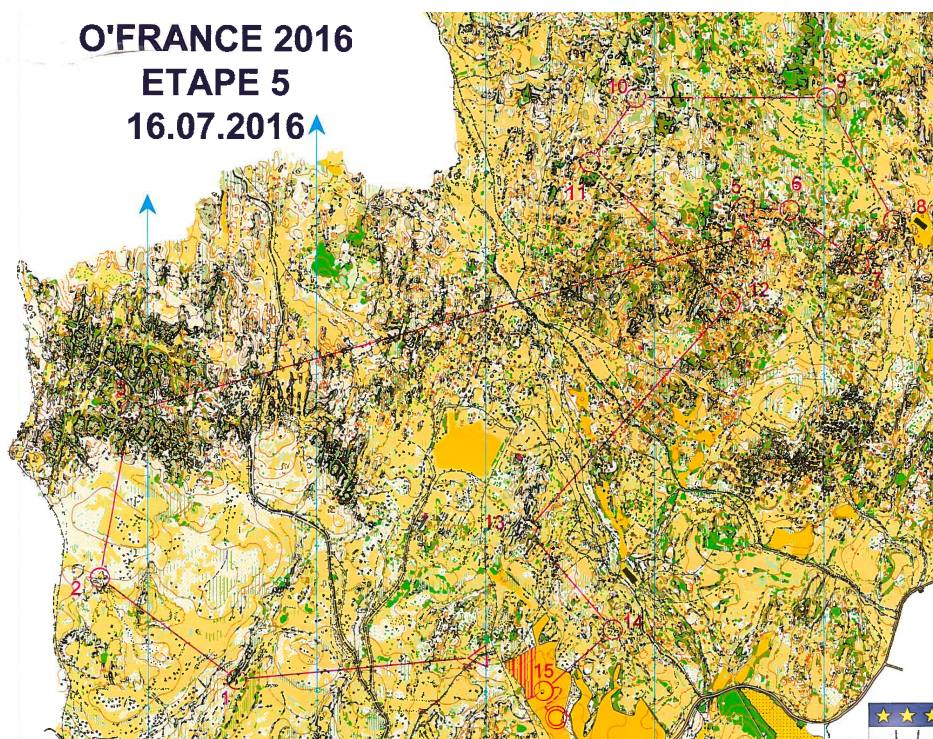
Efter 70 minutter...

...havde jeg stadig ikke fundet post 3...

Sommerens orienteringsløbsferie gik til O'France. Jeg skal spare jer for den lange historie om familiens rejse til Frankrig så her får i kun et uddrag af sommerens O-mæssige høj og lavpunkter.

Lad det være sagt med det samme, her i Massive Centrale fandt jeg større udfordringer

end jeg kunne håndtere. På femte og sidste etape skulle jeg kl. 13.15 starte ud i sommervarmen. De foregående fire dage havde været lange og hårde ture i terrænet (red. løberen var allerede tilstrækkelig udfordret!), men det var intet, i forhold til hvad jeg skulle opleve denne eftermiddag i Guilhaumard.



- Udsnit af kortet 1:7.500



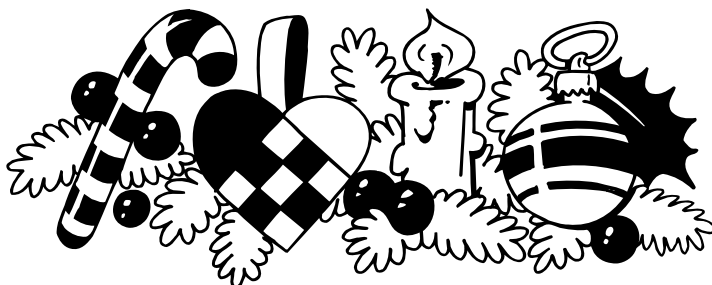
I vanlig danskerstil manglede jeg stierne på kortet, men frisk frem over stepperne til post 1 (stierne var heller ikke i terrænet). Efter et par ture frem og tilbage i kløften omkring post 1 dukkede den endelig op – der var allerede gået 12 min. Tiden går hurtigt, når man har det sjovt! Hvordan er det muligt at bruge godt 12 min på ca. 500 meter? Forsætter det sådan, kan jeg lige nå hjem til aftensmaden – tænkte jeg. Post 2 - ikke noget at snakke om. Jeg var blevet advaret om, at det var vigtigt at komme rigtigt ind i "labyrinten" omkring post 3. Kompasset på kortet, farten nede, imens jeg småløb frem mod labyrinten. Efter tre forskellige forsøg på at angribe posten ad varierende sydlige spor, så jeg mig nødsaget til at prøve noget nyt. Fjerde forsøg – tilbage til post 2 og følg den vestlige sti langs hegnet mod nord ind i slugtsystemet. Herfra stik øst og så var jeg væk for fjerde gang!

Der var nu gået 70 minutter, og stadig havde jeg ikke fundet post 3 – en katastrofe for min selvopfattelse som O-løber! Det var varmt og uden udsigt til væskeposter i terrænet. Der var nu tre muligheder; løbe videre til post 4, som lå halvanden kilometer på tværs af terrænet, kravle op på en af klipperne og kaste sig ud (- og håbe på at gåsegribbene ville slette alle spor efter en dansker på vildspor), eller også måtte jeg lide den tort, at løbe hjem til spot og spe... På grund af udmattelse og højdeskræk valgte jeg at lunte hjem.

Så søger du udfordringer, så kan O'France stærkt anbefales! Om stævnet hvert år kan byde på denne type terræn, tør jeg ikke garantere, men det var et på alle måder vel gennemført arrangement.

Anonym

(Redaktionen er bekendt med forfatterens sande identitet)



Generel information

Deadline for KompasPosten 2017

- ☑ Nr. 1 forventes at have deadline den 8. januar og udkomme ca. 21. januar, hvis den nye redaktør fastholder den hidtidige udgivelsesplan.

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. Leje af EMIT-brik koster dog 10 kr.

Ved 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

Junior	350 kr.
Senior	520 kr.
Passive	300 kr.

Familiemedlemskab:

Første senior	520 kr.
Efterfølgende seniorer	350 kr.
Første junior	200 kr.
Anden junior	125 kr.
Efterfølgende juniorer	75 kr.

Løbetræning

Mandag	kl. 17.00	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	orienteringsløb i skoven (fra 1/4 2017)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (til 1/4 2017)





Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

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

Klubhusudvalg

Søren Andersen (udlejning), Inger Knudsen, Åge Knudsen, Arne Lock, Torben Hansen 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

7/7

Har dit barn svært ved at læse og skrive?

På Sdr. Feldings Efterskole kommer skoleglæden tilbage!

Vi hjælper normalt begavede unge med læse- og skrivevanskeligheder, og tilbyder et skønt år med gode skolefaciliteter, masser af aktiviteter og alsidig læring midt i et naturskønt område med skov og å!



Ud over de boglige fag har Sdr. Feldings Efterskole otte stærke linjefag:

Idrætslinjen

Billedkunstlinjen

Social- og sundhedslinjen

Håndværkerlinjen

Motocross og motorlære

Madlinjen

Medielinjen

Musiklinjen



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

<u>Indholdsfortegnelse</u>	<u>Side</u>
----------------------------	-------------

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens... ..	3
Salg af klubbøj	4
Historien om de faste poster i Herning OK - 2 ...	5
U1 kursus i Nordkredsen	10
Ung-junior træning	11
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Redaktøren takker af... ..	13
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	14
Information fra Træningsudvalget	15
Medlemskartoteket november 2016	17
Efter 70 minutter... ..	18
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Annonce: Sdr. Feldings Efterskole	22



Glædelig jul og godt nytår!