

KompasPosten

Nr. 5 – August 2012



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

Poul Erik Lyngsø
lyngsoe@post10.tele.dk 96 41 08 33

Kommunikationsudvalg

Kim Hyldgaard
ah@homegraphic.dk 97 14 55 65

Arrangementsudvalg

Anni Jensen
jjjensen@dadlnet.dk 97 12 42 14

Træningsudvalg

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

Træner

Jan Mathiasen
jan@mathiasen.dk

Klubhusudvalg

Søren Andersen
dpvsa@herning.dk 30 59 43 97

Kortudvalg

Flemming Sasser
flemming@sasser.dk 22 37 31 97

Kortsalg

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

Ungdomsudvalg

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

Ungdomstrænere

Holger Refslund
holger.refslund@hotmail.com 22 15 66 55
Lars Mikkelsen
lars@mikkels1.dk 22 15 66 76

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

Kommunikationsudvalget
presse@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

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

Konti – Handelsbanken –

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

*Forside: Klubhuset. Nu med helt nyt stråtag...
(Foto: Kaj Kaspersen)*



Formandens

Velkommen hjem fra ferie. Jeg er spændt på at læse beretninger fra de mange sommerstævner, hvor Herning Orienteringsklub har været repræsenteret.

Vi lagde flot ud efter ferien og vandt alle tre matcher ved 2. divisionsmatchen i Sættrup/Jenle den 12. august. Det betyder at vi får chancen for at rykke op i første division ved matchen ved Ørnbjerg Mølle søndag den 23. september.

Hvis oprykningen skal lykkes, kræver det alle mand M/K af huse – i en divisionsmatch hjælper alle løbere, store som små, rutinede som nybegyndere med at skrabe point sammen til klubben, så tilmeld dig hellere med det samme, så vi kan møde med så stort et hold som muligt.

Ring til træningsudvalgsformand Søren Søgaard eller undertegnede hvis du ikke er kendt med tilmeldingsproceduren i o-service, eller hvis du vil vide mere om stævnet.



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

Der bliver i øvrigt (som sædvanligt) gratis bustransport til divisionsmatchen – se side 17. Tilmeldingsfrist er søndag den 16. september.

Bemærk forsiden af dette klubblad. Dejligt at vi nu endelig har fået et nyt flot og forhåbentlig tæt stråtag. Søren Andersen har planer om at hele huset skal fikses op med ny maling - det bliver næsten som at få et nyt klubhus... ☺

Den 16. september er vi selv arrangør af DM-lang i Husby. Der er lagt et meget stort arbejde i korttegning og banelægning i dette fantastiske orienteringsterræn, som vi har lånt af Holstebro Orienteringsklub. Hvis du ikke skal hjælpe med arrangementet, må du endelig benytte chancen for at deltage i løbet.

Herning by kan næste år fejre sit 100 års jubilæum som købstad. I forbindelse med dette

er det planen, at der skal være minimum 100 arrangementer – 50 før den 1. april 2013 og 50 arrangementer efter denne dato. Den 1. april 2013 er valgt som datoen, hvor selve jubilæet markeres/fejres officielt. Det vil være oplagt, at vi byder ind med et find-vej-i arrangement – gode ideer i den forbindelse modtages naturligvis gerne...

Vores ungdomsudvalgsformand Kim Schmidt er i Afghanistan indtil marts 2013 og vil administrere udvalget på distancen med Irene som „hjemmehjælper“.

Vær opmærksom på at familien har fået nyt telefonnummer (Irene 6177 3796, Kims telefonnummer tilgår, når han vender hjem fra Afghanistan) og ny mailadresse (fam.b.schmidt@gmail.com).

God efterårssæson – vi ses i skoven...

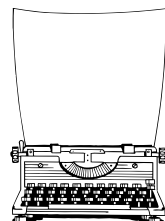
Jens Jørgen Jensen

Note fra redaktøren

Der er kommet mange beretninger fra sommerens orienteringsoplevelser i ind- og udland til redaktionen. Nogle beretninger gemmes til næste nummer, hvor du kan læse

om ICE-O på Island og Læsø 3-dages.

Kim Hyldgaard





O-Ringen 2012, Halmstad

Det var en positivt overraskende tur, især var det hyggeligt at være sammen med klubbens medlemmer.

Banerne var gode – dog kunne der godt bruges nogle enkelte rettelser: På etape to stod der, at det skulle være et stort åbent område. Det viste sig så at være fyldt med grantræer, og det resulterede i op til flere grædende børn i 7-10 års alderen.

I sprinten inden mål var der altid prop, fordi der var mennesker, der gik banerne rundt. Vi har endnu ikke fundet ud af hvorfor, men Kaj var den hurtigste sprinter i klubben til disse løb??

Ud over løbene skete der også meget, når man havde „fri“. Søren Søgaard fandt butik-



- Rasmus i dyb koncentration til Biathlon.
(Foto: Søren Andersen)

ken Biltema, som blev meget omtalte siden hen.

Jeg prøvede også Biathlon, en sportsgren hvor man løber orienteringsløb og når du har taget f.eks. 5 af de 12 poster skal du ind og skyde fem skud. For hvert skud man rammer ved siden af, skal man løbe en strafunde. Herefter løber man efter resten af posterne og skyder derefter igen og tager strafunder for hver forbier og løber så i mål.

Alle var også ude at prøve en 935 meter lang ”sommerrullebane” som vi fandt ved Hallandsåsen.



- Artiklens forfatter på vej i mål.
(Foto: Søren Andersen)



Det blev til 5 løb i alt i Sverige, på gode baner... ;-)

Med sommerhilsen
Rasmus Andersen

– Du kan i øvrigt se flere billeder fra O-Ringen på bagsiden af bladet og via klubbens hjemmeside.

- Formanden for klubhusudvalget på rullebanen. (Foto: Rasmus Andersen)

Faste poster i Herning Orienteringsklub – Hammerum/Gjellerup –

I dette nummer af KompasPosten kigger vi på en af de nyeste fastpostbaner i Herning Orienteringsklub, Hammerum/Gjellerup. Kortets indvielse fandt sted ifm. Find-Vej-I-Danmark"-dagen den 28. april 2012.

Hammerum/Gjellerup

Orienteringskortet over Hammerum omfatter den nordvestlige del af Hammerum samt hele Gjellerup-området.

Selv om det er et bykort, er der alligevel forholdsvis meget skov og mange åbne områder.

Mod sydvest har Egetæpper åbnet hele sit

område med masser af skov. Hvis du løber omkring fabriksbygningerne, skal du selvfølgelig tage dig i agt for den kørende trafik til og fra fabrikken.

Mellem „højhusområderne“ er der stor åbne områder med spredt bevoksning.

Hammerum Bæk skærer sig gennem området. Bækken er så bred, at den kan være vanskelig at springe over. Vælg din rute, så du benytter de naturlige overgange.

Langs de fleste asfaltveje er der fortove, og især i Gjellerup er der desuden mange cykel-



stier mellem de forskellige kvarterer. Lette ruter laver du ved at vælge poster tæt på hinanden. Sværere ruter kan du vælge ved at løbe i skoven eller ved at vælge poster, der ligger med større afstand fra hinanden.

Redaktørens turforslag

Når man er opvokset i Hammerum og har boet der gennem hele barndommen – en tid hvor jeg også var aktiv orienteringsløber – var det naturligvis med stor interesse at jeg deltog i indvielsen af Hammerum/Gjellerup kortet på „Find-Vej-I-Danmark“-dagen.

Det er bestemt blevet et interessant kort, hvor ikke mindst området omkring Egetæpper og arealerne mellem Hammerum og Gjellerup er fine til de første møder med orienteringssporten. Er man en lidt mere garvet løber kan man dog sagtens bruge området flere gange til træningspas med høj intensitet.

Når du begiver dig på en tur ud i området, så er der nogle poster og stræk, som du ikke må snyde dig selv for.

Oplagt er turen ind omkring Egetæpper: 17 – 18 – 22 – 21 – 25. Her har du mulighed for at kigge på kunst undervejs og ikke mindst noget specielt dyreliv. Hvilket dyr holder til i indhegningen umiddelbart vest for post 21?

En tur gennem Hammerum-delen af kortet bør indeholde post 45, der ligger umiddelbart øst for det gamle børnehjem, post 46 ved friluftsbadet og post 48 ved det gamle mejeri (nu Hammerum bibliotek).

I Gjellerup bør du klippe post 13, der ligger lige ved siden af Danmarks ældste absolutte daterede landsbykirke (1140) – det er faktisk også den ældste absolutte daterede bygning i Danmark.

Hvis du vil have sved på panden skal du vælge nogle nord-syd gående stræk. Ækvidistancen er 2,5 meter og selv om du ikke straks ser det på kortet, mærker du det hurtigt i benene...

God fornøjelse

Asger Kristensen / Kim Hyldgaard

OMRÅDE	ANTAL POSTER	KORT-KASSE	KLIPPETANG / BOGSTAVER	KONTAKT
HAMMERUM / GJELLERUP	50 (1 til 50)	nej	ja / 3	Hammerum Skole tlf. 96 27 00 50

A2

HAMMERUM - GJELLERUP

Målestoksforhold 1:10.000

Ækvivalens 2,5 m

0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 540 560 580 600 620 640 660 680 700 720 740 760 780 800 820 840 860 880 900 920 940 960 980 1000



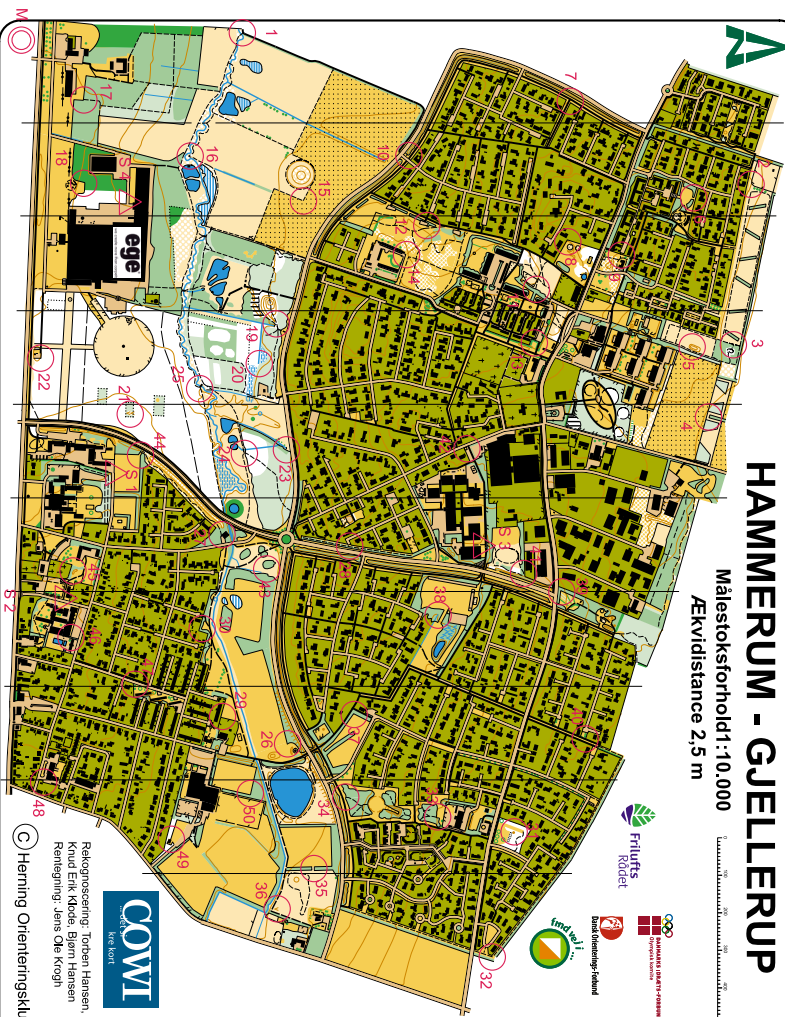
Indtægtslag: Herning

Printrus Rødet



SIGNATURFORKLARING

- Vej
- Mørke vej / forov
- God skovvej
- God sti, skovvej
- Sti
- Ulydning sti
- Hugning
- Begyn, høj hegn
- Begyn, lav hegn
- Forbudt område / affald
- Sten, grube af sten
- Lille tøm, tømstak
- Højstak, træstak
- Højstak
- Høj, punkter
- Sæmning, lille læmning, hul
- Sæ, dam, vandhul, brod
- Græsbak, lille grøt
- Mose
- Abent kulturland
- Dyrket område
- Kædet, stråle
- Kædet, stråle, lille skov
- Længsel, gammelbølg skov
- Svart, gammelbølg skov
- Tydlig bevoksningsgrænse
- Trappe
- Mindstest
- Start
- SE BAGSIDEN
- Herning 32
- Tegnet 2012



eye



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



telenor

STARK

Maskin & Byggeservice

Herning 27 - 18 2960 3888

we create more than carpets



WMOC 2012 (VM for alderstyngede o-løbere)

En lille eksklusiv flok fra Herning OK, med store forventninger, drog den første uge i juli til Harzen for at sætte Herning på verdenskortet. Optimismen var stor og paradedragterne vasket og klar til brug. Det forlød at træning og opladning havde været optimal over hele linjen. Der skulle da også gå cirka 3 timer, inden vi smagte den første øl. – Vi skulle først løbe dagen efter og ville nødtigt betegnes som fanatiske.

Turen til Harzen startede med strålende solskin, som i det store og hele holdt hele ugen, dog med en enkel regnvejrsdag ved sprintfinalen i Goslar. Undertegnede kørte med Frants, Bitten og Leif B.. Helga, Ole, Lucia og Kaj kørte sammen. Gitte og Torben kørte selv, da de skulle videre til sightseeing i Berlin.

De 2 første køretøjer landede i Altenau. En lille hyggelig landsby i Harzen med „utallige“ spisesteder og ferielejligheder; men kun 1 SPAR-agtig indkøbsmulighed. Det var også nok, for det var ikke dyrt at spise ude. Vi lavede dog mad i privaten et par gange.

Vel ankomne fik vi vores personlige pose med VM-ting: Brystnummer, brochurer og så lige en start- og instruksversigt, der mindst må have kostet 1 km² regnskov.

Da gik det i hvert tilfælde op for mig, at der skulle løbes over optimalt niveau. De største klasser H55, H60 og H65 havde hver 300-500 deltagere.

Søndag morgen, stadig optimist trods alt, efter en ernæringsrigtig morgenmad, drog vi til stævnepladsen i Bad Harzburg til sprintkvalifikation medbringende det nyeste O-outfit. Vi løb på bykort med cirka 2,5 – 3 km lange baner. Man skulle bare være superskarp hele tiden. Mit bom på cirka 2,5 min. kostede cirka 150 placeringer. Løbet endte med gode placeringer til Lucia og Leif, resten lå midt i mellem. Om aftenen spiste vi i byen, og vi oddsede på EM-finalen i fodbold, som vi fulgte med i på TV. Ingen ramte rigtig, så det



- Goslar H55 D

var heller ikke fodbold, vi skulle kloge i.

Mandag afgang til stævnepladsen i Goslar til finale i sprint. Opskriften var klar. 0 fejl, løb over evne, de andre under evne. Vi løb os til middelmådige resultater, undtagen Lucia, der løb en bronze hjem i D50 – STORT TILLYKKE!

Tirsdag hviledag. Nogle kørte en tur. Jeg var til prøveløb på rigtig O-kort.

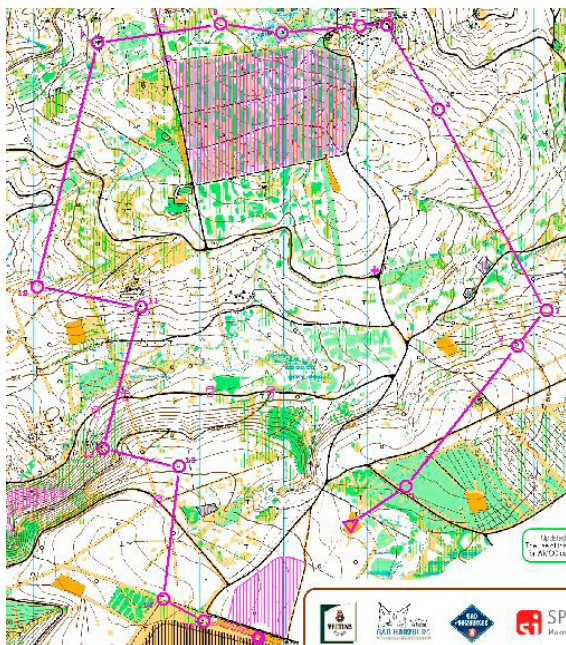
Onsdag og torsdag løb vi langdistance kvalifikation. Kortene var ikke så svære, men der var mange højdemeter, en masse sten, klipper og grene i skovbunden. Bedste resultat var igen Lucia. Efter løbet hyggede vi os med kaffe hos Gitte og Torben i Braunlage.

Fredag var hviledag med gå- og køreture. Om aftenen var Gitte og Torben med til spisning i det lokale kursvømmecenter med efterfølgende kaffe hos os.

Lørdag langdistance finale med stævneplads på kanten af et mega stenbrud – rigtig flot. Igen en hård dag med bakker, sten og ”skram-

mel”. Om aftenen var vi til præmierceremoni i stævnecentret i Bad Harzburg. Sidst på aftenen pakkede vi sammen til en tidlig afgang hjemad søndag. Paradedragterne blev stille lagt tilbage i tasken, ubrugte (for de fleste – Lucia undtaget).

Jeg tror nu nok efterfølgende, at alle var godt nok tilfredse alt inkl. Det var en god uge med overvejende godt vejr og hyggelige timer sammen med klubkammerater. Mange tak til dem, som jeg var sammen med.



- Bad Harzburg H55 B

**WMOC 2012****1.-8. juli 2012****Bad Harzburg, Tyskland**

Kvalifikationsløbene var delt op i heats f.eks. var H65 opdelt i 6 heats, der ikke var nøjagtig ens. De bedste fra hvert heat (i alt ca. 80) gik videre til A-finaler, de næste til B-finaler osv.

I klasse D50 var der 189 deltagere i alt, i D55: 244 deltagere, i H55: 314 deltagere, i H60: 432 deltagere, i H65: 445 deltagere.

O-hilsner
Mogens Hald

Resultaterne fra finalerne

Klasse	Deltager	Sprint		Langdistance	
		Finale	Placering	Finale	Placering
D50	Lucia Aagaard	A	3	A	11
D50	Gitte Isen	A	55	A	37
D55	Helga Søby	B	11	C	3
D65	Bitten Nielsen	B	40	C	8
H55	Mogens Hald	C	4	B	25
H55	Ole Andersen	D	2	B	45
H60	Kaj Kaspersen	B	8	C	8
H60	Torben Isen	C	63	D	42
H65	Leif B. Nielsen	A	64	B	60
H65	Frants Nielsen	B	71	B	82

Aktivitetskalender - udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 2/9	B-løb	1. + 4. divisionsmatch	Donsø vest Karup Orienteringsklub	24/8
Søndag 9/9	B-løb	2./3. divisionsmatch Op/nedrykningsmatch	Sukkertoppen Horsens Orienteringsklub	31/8
Lørdag 15/9	A-løb	DM Stafet	Linå Vesterskov Silkeborg Orienteringsklub	31/8
Søndag 16/9	A-løb	DM Lang	Husby Klitplantage Herning Orienteringsklub	31/8
Nordjysk mesterskab - natorientering (onsdage)				
19/9	C-nat	NJM-Nat 1	Bøgsted Plantage (OK Vendelboerne)	14/9
26/9	C-nat	NJM-Nat 2	Hou Skov (Mariager Fjord OK)	?/?
3/10	C-nat	NJM-Nat 3	Rold Nørreskov (Rold Skov OK)	28/9
Søndag 23/9	B-Løb	I./2. divisionsmatch Op/nedrykningsmatch	Ørnbjerg Mølle OK Pan Århus	16/9
Onsdag 10/10	C-nat	Klub Nat	Søttrup/Jenle Plantage St. Binderup Orienteringsklub	5/10
Onsdag 10/10	C-nat	Natteravnen 1	??	?/?

Tilmeld dig til de åbne løb ovenfor via O-Service (www.o-service.dk), klubbens hjemmeside 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	NUMMER / BEMÆRK
Tirsdag 28/8	Hørbylunde Nord	Ole Andersen & Helga Søby, Mogens Hald	Silkeborgvej/ Kaj Munks vej	19
Tirsdag 4/9	Velling	Asger Kristensen, Erik Thomsen og Torben Hansen	Herningvej (A15) øst for Ringkøbing	23
Tirsdag 11/9	Stråsø/ Sdr. Vosborg	Holstebro Orienteringsklub	se www.holstebro-ok.dk/	
Tirsdag 18/9	Ølgryde	Vestjysk Orienteringsklub	se www.vestjyskorierentering.dk/	
Tirsdag 25/9	Jeanette/Thyra	Jens Ole Krogh, Erik Dag og Egon Mathiasen	Vorgodvej/ Fjelstrupvej	8
Lørdag 6/10	Haunstrup	Lars Mikkelsen, Randi & Lars-Henrik Voetmann	Fjelsestervangvej/ Rimmerhusvej	7

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.

Angivelse af løbsområdet samt vejledning
i banelægning vil tilgå banelæggerne 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.

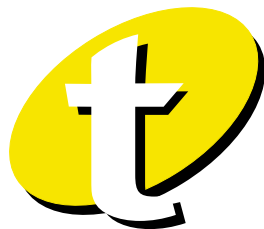
Husk: Ingen kontanter i klubhuset!

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

Trykstuen

Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 • www.trykstuen.dk



Træningsudvalget informerer

Efter at vi har årets 2`den divisionsmatch vel overstået, hvor vi vandt alle tre matcher (endda med et lidt tyndt besat hold), står det nu klart, at vi skal løbe om oprykning til 1. division i **Ørnbjerg Mølle den 23. september.**

Jeg vil derfor bede alle klubbens løbere om at tilmelde sig til dette løb så hurtigt som muligt – og allersenest den **14. september** – så vi kan klare denne opgave på bedste vis. Der bliver selvfølgelig også bus til dette løb (se side 17).

Divisions Resultat 2. divisionsmatch 12/8

Viborg – Herning	67 – 109
Aarhus 1900 – Herning	77 – 110
Herning – Mariager	96 – 84

NU

sker det

– HUSK TILMELDING!

Et af efterårets højdepunkter er Nordkredsens tur til Norge. Det er en 3-dages tur med masser af orientering og mange gode oplevelser i den flotte Norske natur. Se indbydelsen her i klubbladet (side 16).

Spørg endelig undertegnede hvis du er interesseret i at høre mere. Du kan også læse Kaj Kaspersens beretning fra sidste års tur. Beretningen kan stadig findes på hjemmesiden: <http://tinyurl.com/2011beretning>

Med venlig hilsen
Træningsudvalget / Søren Søgaard

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

iNordvation 2 / 2012 – Indbydelse..

Fra fredag den 19 oktober til søndag den 21 oktober. (sidste weekend i uge 42)

Nordkredsens Venner indbyder hermed til **iNordvation 2** som er en O-løbs oplevelse af de unikke. Kunne du tænke dig at løbe orienteringsløb i Norge, opleve en helt speciel natur, anderledes kunst og kultur, fantastisk og varm socialt samvær og kunne du tænke dig at blive "forkælet" fra du ankommer med færgen til Larvik til du går fra borde i Hirtshals efter 3 dages spændende og udfordrende orienteringsdage, så er det **iNordvation** du skal med til.



Se her hvad vi tilbyder:

Fredag: Kveldsprint O-løb

By orientering med start fra færgelejet i Larvik.

Lørdag: Point O-løb

Ulfsbakk Vest (et fantastisk o-løbs område)

Søndag: Klassisk O-løb

Vestmark syd og Bøkeskogen.

Hvad er incl. i deltager gebyret, ja se blot her:

-færgeoverfart tur- retur med Colorline, afgang fredag den 19. oktober kl. 12.45 fra Hirtshals.

Hjemad søndag den 21. oktober kl. 17.30 fra Larvik.

-startgebyr til de 3 dages O-løb

-overnatning i 4 sengs lejligheder som har eget bad, toilet.

(mulighed for 2 sengs lejlighed mod ekstra betaling som er kr. 125,- pr. person)

-morgen mad lørdag og søndag

-aftensmad (2 retters menu) fredag og lørdag.

-bustransport fredag, lørdag og søndag.

-T-shirts.(str. skal angives ved tilmelding)



Hvad koster det så:

Pris for voksen 21- kr. 1200,- i 4 sengs lejlighed

Pris for junior -20 kr. 900,- i 4 sengs lejlighed

Tilmelding skal ske via O.-service senest fredag den 28. september 2012 kl. 12.00.

Tilmelding kan også foregå via email: lok@mail.tdcadsl.dk

Indbetaling på konto: 5959 reg.nr. 8024285. Frederiks Andelskasse

Instruktion vil offentliggøres fredag den 5. oktober 2012.

Yderligere spørgsmål eller oplysninger tlf. 24621803 eller mail: lok@mail.tdcadsl.dk

På vegne af Nordkredsens Venner

Lars-Ole Kopp



Bus til Ørnbjerg Mølle

Op/nedrykningsmatch

Brøchner Bussen kører igen den
23. september!!

Afgang fra klubhuset kl 7.30.

Der vil som sædvanlig være kaffe
+ rundstykker på udturen og øl +
sodavand på hjemturen.

– Og det er HELT GRATIS !!

Skriv blot bus når I tilmelder
jer på O-service.

Mange hilsner

Anni Jensen

Arrangementsudvalget



Ungdomsløber fra Herning udtaget til landsholdet

Kort før sommerferien fik Holger Refslund belønning for sin store flid på Mountainbike, idet han blev udtaget til MTB-O landsholdet, som til august drager til VM i Veszprem i Ungarn.

ikke, men ungdomsudvalget glæder sig over Holgers udtagelse.

Vi håber at Holger får en god tur med landsholdet til Ungarn – og samtidig kan være en



- Her et billede af landsholdet – Find Holger...! (Korrekt han står yderst til højre i bagerste række)

Holger har i lang tid brugt rigtig meget energi på MTB-O træningen, som det lykkedes ham at kombinere med gerningen som ungdomstræner. Han cykler ofte til/fra træning, og cykler i skoven med poster.

Om det er i ungdomstræningen at formen til landsholdsudtagelsen er hentet vides

inspirationskilde til andre ungdomsløbere/ryttere i klubben. VM afholdes i perioden 20-25. august.

Måske skriver Holger lidt om sine landsholdsoplevelser i KompasPosten nr. 6.

Kim Schmidt
Ungdomsudvalget



Gaven er taget i brug...

Så er gaven fra

TUBORGFONDET

og

**NORDEA
FONDEN**

taget i brug!

Ungdomsudvalgets projekt med at optimere træningsudbyttet for vore ungdomsløbere er nu afsluttet, og det ønskede udstyr er nu taget i brug. Udvalget søgte i foråret en række fonde om midler til køb af kompas og en projektor.

Til vores store tilfredshed har Tuborgfondet samt Nordea-fonden givet tilskud til pro-

jektet. Herudover har vi fået en god pris på de ønskede kompas fra Letrosport i Sverige samt en taske til udstyret. Gaven blev indviet i Momhøje ved en overrækkelse af Tuborgfondets repræsentant Evald Videbæk.

Efter overrækkelsen blev kompasserne straks afprøvet på aftenens "flødebolle-løb". Flere løbere skal lige vænne sig til at bruge det anderledes, og hurtigere kompas, men med større rutine skal det nok skære vigtige sekunder af stræktiderne. I alt er der anskaffet tyve tommelfingerkompas af forskellig type, taske til opbevaring af kompas, samt projektor med tilhørende kuffert til beskyttelse.

Kim Schmidt
Ungdomsudvalget



- En glad træner og nogle ungdomsløbere modtager her gavechecken fra Tuborgfondet.

Generel information

Deadline for KompasPosten 2012

- ☑ Nr. 6 har deadline den 23. september og udkommer ca. 6. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 11. november og udkommer ca. 24. november

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.

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

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr.

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

Dog afholdes udgiften til brikleje af løberen selv.

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvist startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb. (Brikleje betales af løberen)
Hvis løberen alligevel ikke stiller til start, skal løberen selv betale afgiften.

Kontingent - årligt

Ungdom	330 kr.
Senior	520 kr.
Passive	290 kr.
Par	900 kr.
Familie	1.100 kr.
En voksen + ungdom	720 kr.

Løbetræning

Mandag	kl. 17.00	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	orienteringsløb i skoven (til ca. 1/10 2012)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra ca. 1/10 2012)



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Anni Jensen, Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Stine Søndergård, Birgit Jørgensen.

Klubhusudvalg

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

Økonomiudvalg

Poul Erik Lyngsø, Gitte og Torben Isen.

MTB-O udvalg

ubesat

Kortudvalg

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

Ungdomsudvalg

Kim B. Schmidt, Holger Refslund, Lars Mikkelsen og Randi Voetmann.

Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen, Andreas Skov, Leif Olsen og Ole Jacobsen.

Kommunikationsudvalg

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

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

Medlemskartoteket august 2012

Antal medlemmer:

146

Vi siger velkommen til

Pernille Nielsen
Kirkegade 80
7430 Ikast

Karsten Schmidt
Nørre Allé 7
7280 Sdr. Felding

Egon Fonnesbech Jensen
Kløvermarken 28
7400 Herning

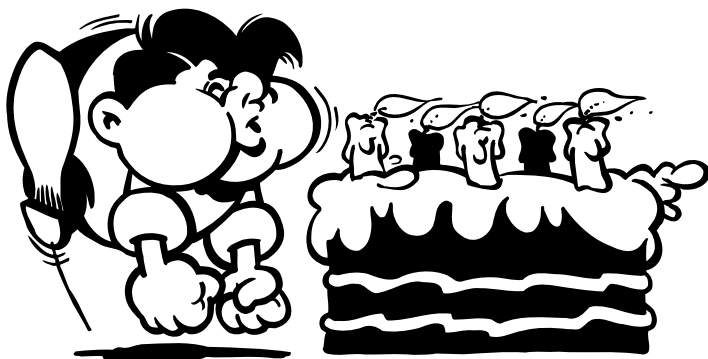
Poul og Otto Jørgensen
Østergade 24
7480 Vibbjerg

Vi siger tillykke til

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

Vi siger farvel til

Janis Spurdzins





O-Ringen 2012

O-Ringen – et 5-dages arrangement i Sverige – er også kendt som „verdens største orienteringsarrangement”. Stævnet plejer at trække en del løbere fra Herning Orienteringsklub, og i år var det ingen undtagelse. Med Halmstad som centrum, kunne stævnet næsten ikke komme tættere på...



(Foto: Kurt Hindkjær og Søren Andersen)



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse

Side

Kontakt information til bestyrelse m.fl.	2
Formandens	3
O-Ringen 2012, Halmstad	5
Faste poster - Hammerum/Gjellerup	6
WMOC 2012	9
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Regler for træningsløb	14
Træningsudvalget informerer	15
Indbydelse til iNordvation 2	16
Bus til Ørnbjerg Mølle	17
Ungdomsløber udtaget til landsholdet	18
Gaven er taget i brug... ..	19
Generel information	20
Klubbens udvalg / Salg af klubbetøj	21
Medlemskartoteket august 2012	22
O-Ringen 2012	23



- Fra sprint finalen i Goslar ved dette års WMOC (Foto: Kaj Kaspersen)



- Nogle af deltagerne ved WMOC 2012. (Foto: Lucia Aagaard)