

# KompasPosten

Nr. 4 – juni 2013



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

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

## Træner

Jan Mathiasen  
jan@mathiazten.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

## 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: Divisionsmatch i Hoverdal Plantage.  
Banelægger Leif Olsen (til højre) i samtale om  
dagens baner... (Foto: Søren Andersen)*



## Formandens

Vores gamle tradition med at arrangere motionsløb har været på stand by, siden Løvbakkestaffetten blev indstillet for godt 10 år siden, vel nok pga. begrænset markedsføring. Men nu er vi med igen!

Først på året modtog vores næstformand Bjørn Hansen en anmodning om vi vil være tekniske arrangører på Alt for Damernes Kvindeløb, som man havde besluttet skulle flyttes fra Silkeborg til Herning. Her var der markedsføring og vi stod for et flot arrangement søndag den 26. maj 2013.

Jeg er meget imponeret over et deltagertal på lige knapt 1000 på et helt ny-introduceret løb. Især Bjørn har lagt en kæmpeindsats i at få stablet løbet på benene med så kort varsel. Vi andre officials hyggede os ved at være med til at afvikle det store stævne. Meget utraditionelt med stævneplads, start og mål, ja kort sagt det hele indendørs i Messecenterets hal C. Eneste minus var manglende regnvejre! ☺

Nu da vi har overblik over, hvad der skal til, må det være et nemt arrangement næste år.



# spar Nord

Spar Nord Herning  
Dalgasgade 30, 7400 Herning  
Telefon 97 11 70 00  
Telefax 96 27 76 43  
[www.sparnord.dk/herning](http://www.sparnord.dk/herning)

Tilbage i 70'erne var Bjørn, Jens Ole og Rudolf arrangører af Løvbakkeløbet, som man overlod til HGF, da deltagertallet rundede 2000.

Nu må du huske at tilmelde dig til årets anden 2. divisionsmatch, der foregår i Karup den 1. september. Den skal have på alle tanger, hvis vi skal kvalificere os til kampen om en plads i 1. division. Du må meget gerne hjælpe med at få besat nogle tomme pladser med løbere, som vil give point bare ved at gennemføre. I løbet af sommeren vil jeg lave en nyhed på hjemmesiden, hvor du kan følge med i hvordan det går med at besætte de tomme pladser.

Når vi har vundet i Karup skal vi til oprykningssmatch til 1. division i Husby 29/9. Skulle vi være uheldige at tabe, gælder det kampen om at undgå nedrykning den 22/9 i Linå.

Vores traditionsrige klubtræningstur er fastsat til weekenden 8-10. november. Vi vil prøve at få løbstilladelse til de gode nytegnede terræner i Jammerbugten. Vi overvejer at leje Fosdalens Naturcenter, et rigtig fint sted som vi har brugt to gange før i forbindelse med nordjysk 2-dage. Vi har en stor

check liggende fra Nordeafonden. Den skal bruges til påskønnelse af medlemmernes indsat. Men hvordan synes du pengene skal bruges? Efterårets klubweekend? Klubtræningstur til Sverige eller Norge? Klubfest i klubhuset eller andre sociale arrangementer? Nye møbler i klubhuset?

Arrangementsudvalget har overtalt Torben Isen til en enkelt aften, at flytte torsdags-træningen til den nye spændende skole i Tjørring, hvor han er lærer, indtil han går på efterløn den 31. august. Efter løbeturen og spisning vil Torben vise rundt på skolen. Det foregår barfodet, da fodtøj er forbudt indendørs.

Dato: Måske 15. august – men følg med på hjemmesiden.

Nu venter spændende sommerferie og oplevelser. Nogle medlemmer drager laaangt op i Sverige til O-ringen. Der er måske knapt så langt for deltagerne ved veteran WM i Italien?

Der er også tilbud om hjemlige fleredagsløb: Vestjysk 2½ dages. Vikingedysten. Skaw-Dysten, m.fl.

Vi ses i skoven!

*Jens Jørgen Jensen*



## Klubhuset fik en makeover...

Den 31. maj og 1. juni var der inviteret til forårsrengøring af klubhuset samt maling både inde og ude.

Klubhusudvalget – undtagen Brian Nielsen og Søren Andersen, der først kom efter arbejde ved 14-tiden – mødte kl. 08:00 den 31. hvor de gik i gang med at rydde op, vaske vinduer, feje spindelvæv ned, skrubbe gulv og vægge i badene, tælle op i skabene, male vægge i mellemgangen og skifte lister i vinduerne. Der er også kommet nyt klubflag op – selv betrækket i sofaen på loftet er blevet vasket!



- Brian og Søren til vejs udenfor...

Huset og vinduerne blev malet de steder det trængte mest til.

Klubhusudvalget skal have tak for den store arbejdsindsats med huset denne gang. Der mødte kun én – udover udvalget – op for at hjælpe. Stor tak til Søren Søgaard for fremmødet.

Hilsen Klubhusudvalget  
Søren Andersen, Aulum



- Mogens og Aage til vejs indenfor...

# 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](http://www.joergensencykler.dk)

Bank: Sydbank, reg. 7118 . konto 200529-9

## Min første tur til KUM

Det startede med, at vi skulle med toget fra Herning til Skanderborg, tidligt lørdag morgen. Da vi kom til Skanderborg, kom der en bus, og tog os med. Vi kom til Roskilde, og vi skulle ud og løbe (Det gik ikke så godt for mig). De andre ungdomsløbere fra Herning gjorde det godt. Jeg var havnet i pulje med nogen hårde nysere, så det var lidt svært at få en god placering.

Vi kom hen på skolen, hvor vi skulle pakke ud, og gøre os klar til aftenens festligheder.

Lørdag aften var der fællesspisning, og bagefter var der underholdning. Under festen var der også præmieoverrækkelse, og det skulle afsløres hvilken kreds der vandt dette års KUM. Nordkredsen var selvfølgelig så gode, at vi endte på en sidste plads. Efter underholdningen var der diskotek. Det var en rigtig god aften, hvor alle hyggede sig.



- Daniel fanget i løb ude på ruten.

Om søndagen var der stafet, hvor holdene var sammensat i forhold til lørdagens resultater. Det var også meget sjovt. Førsteturen havde klædt sig ud, og da de kom hen til publikums posten lavede de et sjovt indslag. Der var både superhelte og julemænd. Efter førsteturen blev stafetten mere seriøs. Mit eget løb, søndag, gik heller ikke særlig godt. Da jeg endelig kom i mål skulle vi hjem. Turen hjem var stille og rolig. I Skanderborg skulle vi nå toget til Herning. Det gjorde vi også - vi så nemlig lige bagenden af toget. Det betød en times venten på Skanderborg station, før vi endelig kom med toget på vej til Herning. Vi var i Herning søndag aften lidt i otte - så var der ikke mere energi i mig efter en hård weekend med meget lidt søvn lørdag aften!

Det var en super hyggelig weekend med godt vejr.

Mange o-hilsener  
Henriette Skjørbæk

- En koncentreret forfatter (Henriette) i startomrødet inden løbet.



## KUM resultater

# 2013

Med fire ungdomsløbere på Nordkredsens KUM hold var Herning pænt repræsenteret igen i år. Løbet blev afviklet i weekenden 11-12. maj i skovene omkring Roskilde og Kirke Hvalsø. Vores deltagere var Charlotte og Henriette Skjorbæk, Marianna Mathiasen og Daniel Schmidt.

De fire løbere gjorde en pæn figur alt taget i betragtning – specielt Charlotte løb sig langt frem i listen med en syvende plads (+3.27 min) på den klassiske del lørdag. Charlotte var kommet med til KUM på det yderste mandat. Henriette løb sig ind på en 10. plads (+22.40 min), et flot resultat i et felt med mange stærke løbere. Marianna præsterede en trettende plads (+19.49 min) ligeledes et

godt resultat set i lyset af at Marianna endnu ikke har løbet så mange stævner.

Daniel skuffede vist både træner og sig selv, ved at løbe sig ind på en anden plads (+1.03 min), men et par fæle bom ødelagde løbet.

Nordkredsen fik en samlet tredjeplads i den klassiske konkurrence – nede med 98 point til øst og med 11 point til Syd. Men Nord vandt D-12 hvor Marianna deltog og Nord vandt ligeledes D-18 hvor Henriette deltog. I stafetten blev Nord en samlet nr. to.

Ungdomsudvalget tror på at de alle fire har potentialet til at forbedre sig og slå til igen næste år.

Kim B. Schmidt



## Har du set Orienteringsguiden i Sparekasseplantagen og Haunstrup?

Måske undrede du dig over at se Asger iført selvlysende vest med påskriften "guide" til arrangementerne i Sparekasseplantagen og i Haunstrup. Det er ikke fordi Asger er i praktik som guide ved Bravo-tours, han er den synlige del af et nyt initiativ.

Det er meningen at guidevestene skal benyttes af banelæggerne, således at nye løbere ved hvor de skal gå hen, for at få hjælp med alt det praktiske, og evt. få et par fif inden de løber i skoven. Særligt ved de træninger hvor vi har inviteret nye potentielle medlemmer i skoven opfordres banelæggeren til at iføre sig guidevesten – eller alliere sig med en som gerne vil påtage sig rollen. Vestene skal være i løbskassen, så de altid er lige ved hånden.

Den anden del af initiativet er at træningsudvalget ved udvalgte træningsløb skriver ud til banelæggerne og opfordrer til at man bruger et træningsløb til at invitere en by i skoven. Til løbet i Sparekassen var Snebjerg by inviteret til „åben skov“. I Haunstrup var anledningen at et antal løbere ved „ALT for damerne kvindeløb“ havde meldt deres ankomst. Banelæggerens eneste opgave er at

hente et par løbesedler på hjemmesiden (der tilsendes link) – opdatere disse ift. mødested og tid, og opsætte dem på udvalgte steder i den udpegede by (bibliotek, skoler, kiosk, bager, købmand, institutioner, sportshal, medborgerhus etc.) Endvidere skal man sikre sig at der er begynder/lette baner og en guide til træningen.

Det er naturligvis ikke nemt at forudsige hvor mange der dukker op, men for at begrænse kortspildet opfordres i til at trykke blanke kort, så kan der håndtegnes ift. det aktuelle behov. Nye løbere har ikke forventning om trykte baner.

Bestyrelsen håber I vil tage opfordringen op, således medlemstallet igen kan begynde at stige! Det er vigtigt at slå fast at der ikke behøves komme nye medlemmer hver gang for at det kan blive en succes. For hver gang bliver vi mere synlige og kommer der blot et nyt medlem en gang imellem så er det ikke spild!

Kim B. Schmidt



## Klubmesterskab ungdom 2013

I lighed med sidste år kåres klubmester ungdom over de tre divisionsmatcher. Der kåres en klubmester pige og en klubmester dreng. Mesteren kåres uafhængig af alder.

Princippet for udmåling af point er i lighed med pointsystemet for KUM. Løber tilmelder sig på sin alderssvarende A-bane. Vinderen af banen får 100 point, mens øvrige får point i forhold til, hvor mange minutter de er efter vinderen.

Til den første divisionsmatch var der ingen piger med fra Herning – og pige konkurrence er således fortsat helt åben. Resultaterne efter første runde den 5. maj i Ålum findes på næste side. Rasmus Andersen og Rasmus Hyldgaard er indplaceret, men har ikke hentet point til klubmesterkonkurrencen, idet de ikke har løbet A-bane. Årsagen til at der fokuseres på A-baner, er at ungdomsløbere tjener ekstra point til klubben på netop A-baner (giver point uanset placering, blot de gennemføres). Det var utrolig positivt at byde Rasmus Hyldgaard velkommen i skoven, og til hans første divisionsmatch. De øvrige ungdomsløbere fik indført Rasmus i de forhold, som han skulle være opmærksom på – og så var det bare på hovedet ud i en

divisionsmatch. Rasmus sluttede som vinder af sin bane – begynderbanen. De øvrige tre drenge vandt også deres baner – altså teoretisk set fire løbere med maksimum point.

Regnskabet efter første runde ses på næste side.

Til klubmesterskabet tæller alle tre løb, sæt derfor også kryds i kalenderen:

- ☐ Søndag den 1. september Karup
- ☐ Søndag den 22. september Linå Vester-skov (op/nedrykning 2. og 3. division) - eller  
Søndag den 29. september Husby (op/nedrykning 1. og 2. division)

Om det er Linå Vesterskov eller Husby der tæller afgøres søndag den 1. september i Karup.

Ungdomsløbere kan også blive klubmester når der den løbes klubmesterskab den 8. september i Gyttegård plantage på bane 1-10, hvor der konkurreres på lige fod med seniorløbere.

Kim B. Schmidt

|                         | 1. div. match | 2. div. match | 3. div. match | I alt |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| Drenge                  |               |               |               |       |
| Daniel Schmidt, H-12    | 100           | -             | -             | 100   |
| Alex Kristensen, H-16   | 100           | -             | -             | 100   |
| Rasmus Hyldgaard, H-12B | 0             | -             | -             | 0     |
| Rasmus Andersen, H-16B  | 0             | -             | -             | 0     |

- Nuværende stilling i klubmesterskabet for ungdomsløbere.

## En slags stjerneløb



Torsdag den 15. august vil jeg gerne byde på løbetræning med efterfølgende rundvisning på den nye skole i Tjørring.

Se nærmere program på hjemmesiden senere.

O-hilsen Torben Isen



## Grill i Søndre Anlæg

Kom til træningsløb i Søndre Anlæg den 18. juni og få en hyggelig aften.

Der serveres et lækker ta'selv-salatbord + grillkød + øl og sodavand.

Alt til yderst rimelige priser...!

Kaffe og kage er tilmed helt gratis!

Spisningen starter kl. 19.00, så du har god tid til at deltage i træningsløbet !

Med sommerhilsen  
Arrangementsudvalget  
Stine, Birgit og Jonna  
(Søndergaard og 2 x Jørgensen)



## Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

| DAG<br>DATO                                                 | TYPE | AKTIVITET         | SKOV<br>ARRANGØR                                         | SENESTE<br>TILMELDING |
|-------------------------------------------------------------|------|-------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Søndag<br>16/6                                              | C    | Wild West         | Vester Thorup Klitplantage<br>Midtjyllands Skovkarleklub | 9/6                   |
| Søndag<br>23/6                                              | B    | 1. divisionsmatch | Bøgsted Rende<br>Nordvest OK                             | 14/6                  |
| Vestjysk 2-dages, 28-30/6 - Vestjysk Orienteringsklub       |      |                   |                                                          |                       |
| Fredag                                                      | C    | Sprint            | Mejrup                                                   | 21/6                  |
| Lørdag                                                      | C    | Klassisk          | Stråsø Vest                                              | 21/6                  |
| Søndag                                                      | C    | Klassisk          | Stråsø og Sdr. Vosborg Hede                              | 21/6                  |
| Vikingedyst, 5-7/7 - HTF Haderslev                          |      |                   |                                                          |                       |
| Fredag                                                      | C    | Sprint            | WING-Skrydstrup                                          | 28/6                  |
| Lørdag                                                      | C    | 1. etape          | Stensbæk Nord                                            | 28/6                  |
| Søndag                                                      | C    | 2. etape          | Stensbæk Syd                                             | 28/6                  |
| Skaw-dysten, 19-21/7 - Skagen OK og Motion + Skive AMOK     |      |                   |                                                          |                       |
| Fredag                                                      | C    | MTB-O             | Højengran                                                | 10/7                  |
| Fredag                                                      | C    | Sprint            | Byfogedskoven                                            | 10/7                  |
| Lørdag                                                      | C    | Klassisk          | Bunken Plantage                                          | 10/7                  |
| Søndag                                                      | C    | Klassisk          | Bunken Plantage                                          | 10/7                  |
| Jysk-fynske mesterskaber, 17-18/8 - OK West + HTF Haderslev |      |                   |                                                          |                       |
| Lørdag                                                      | C    | JFM stafet        | Nyminde                                                  | ?/?                   |
| Søndag                                                      | A    | JFM lang          | Rømø Sønderland                                          | ?/?                   |
| Lørdag, 24/6                                                | A    | DM mellem         | Thorsø Bakker, OK PAN Aarhus                             | 9/8                   |
| Søndag, 25/8                                                | C    | Midgårdsormen     | Silkeborg Vesterskov, Silkeborg OK                       | 16/8                  |



## Træningsløb i Herning OK

| DATO                 | SKOV            | BANELÆGGERE                                                           | AFMÆRKNING                         | NUMMER /<br>BEMÆRK             |
|----------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Tirsdag<br>18/6      | Knudmosen       | Svend Erik Hedevang +<br>Poul Erik & Elin Lyngsø +<br>Knut Oesterhelt | Klubhuset<br>Godsbanevej 2         | 1<br>Grill-aften<br>Se side 11 |
| Tirsdag<br>25/6      | Nørlund Syd     | Jens Ole Krogh + Thomas<br>Kofoed + Bjørn Hansen                      | Voulundgårdvej /<br>Klinkhøjvej    | 15                             |
| Tirsdag<br>2/7       | Hoverdal Vest   | Gitte & Torben Isen +<br>Tove Jessen & Erik Brixen                    | Grønbjergvej /<br>Præstevej        | 26                             |
| <b>Torsdag, 11/7</b> | Kobskov         | Silkeborg Orienteringsklub                                            | Østre Søbad, Almind Sø, Horsensvej |                                |
| <b>Torsdag, 18/7</b> | Østerskov       | Silkeborg Orienteringsklub                                            | Østre Søbad, Almind Sø, Horsensvej |                                |
| <b>Torsdag, 25/7</b> | Kobskov         | Silkeborg Orienteringsklub                                            | Østre Søbad, Almind Sø, Horsensvej |                                |
| Tirsdag<br>30/7      | Bjørslev        | Asgar Kristensen, Arne Lock<br>+ Lene & Karsten Schmidt               | Fjelstrupvej /<br>Vorgodvej        | 8                              |
| Tirsdag<br>6/8       | Hørbylunde Syd  | Andreas Skov +<br>Søren Søgaard                                       | Sepstrupvej /<br>Bødskovgårdvej    | 20                             |
| Tirsdag<br>13/8      | Harrild Hede    | Leif Olsen + Fam. Randi<br>Voetmann & Lars-Henrik Braun               | Fasterholtvej                      | 14                             |
| Tirsdag<br>20/8      | Trehøje Syd     | Thomas Lindschouw + Frede<br>Rasmussen + Mogens Hald                  | Trehøjevej /<br>Videbækvej         | 21                             |
| Tirsdag<br>27/8      | Hørbylunde Nord | Kim Hyldgaard + Thorkild<br>Skovbjerg + Jørgen Pedersen               | Silkeborgvej /<br>Kaj Munks Vej    | 19                             |

Afmærkning: Se detaljer på [www.herning-orienteringsklub.dk](http://www.herning-orienteringsklub.dk) ... Arrangementer ... Afmærkninger

Tilmeld dig til de åbne løb til venstre via O-Service ([www.o-service.dk](http://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](http://www.o-service.dk)

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

Man kan ikke med sikkerhed regne med

kørsel 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 Andreas Skov.

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

# Trykstuen

## Print & kopiservice



Tlf. 96 88 22 87 · [www.trykstuen.dk](http://www.trykstuen.dk)



## Træningsudvalget informerer

Husk at det er den 1. september vi skal til divisionsmatch igen, så vi kan kvalificere os til oprykningsmatchen den 29. september i Husby, – og hvis vi taber matchen den 1. september, skal vi løbe op/nedrykningsmatch den 22. september i Linå Vesterskov.  
Venligst: Reservér alle datoer allerede nu! ☺

Klubmesterskab-dag bliver i år ved B-løbet i Gyttegård den 8. september. Mere herom senere når indbydelsen kommer på O-service.

Klubmesterskab-nat er fastsat til den 1. november og foregår i Haunstrup. Alle nabo-klubber vil blive inviteret, og TRU arrangerer løbet. Nærmere information følger.

### Notits:

Gennem de sidste 6-9 måneder har jeg oplevet et stadigt stigende arbejdspress. Jeg har derfor følt det nødvendigt at prioritere og er således fratrådt posten som formand

Årets klubweekend kommer til at foregå i det nord-vestjyske den 8. – 10. november. Vi er i øjeblikket ved at søge skov og overnatning.

Træningsløbene i ugerne 28, 29 og 30 er (ganske som vi plejer) henlagt hos vore venner i Silkeborg OK, alle med start ved det naturskønne Østre Søbad. Husk badetøjet.  
– Og husk at der løbes om torsdagen!

Herfra ønskes alle en rigtig god sommerferie med forhåbentlig en masse gode O-løb...

Venlig hilsen

Træningsudvalget, Søren Søgaard.

for kommunikationsudvalget og udtrådt af bestyrelsen. Jeg fortsætter som redaktør på KompasPosten.

Kim Hyldgaard

***runners  
corner***  
**VIBORG • HERNING**



## Kære banelægger-team...

Hjælp klubben med at blive flere medlemmer!

Banelægger-teamet opfordres til at hjælpe klubben med at gøre os synlige ifm. træningsløb afholdt i de bynære skove omkring Herning (i vort potentielle medlemsområde).

Klubben har ladet fremstille en plakat, som er lige til at printe, tilføje mødested og tid, hvorefter den er klar til ophængning.

Vi vil derfor gerne opfordre jer til at printe et mindre antal plakater str. A3 og opsætte disse hvor folk mødes i området (bibliotek, skoler, kiosk, bager, købmand, institutioner, sportshal, medborgerhus etc.). Plakaterne bør opsættes 2-3 uger før løbsdagen. Plakaten kan i den nærmeste fremtid hentes på hjemmesiden.

Som eksempel på byer hvor vi tror på at en sådan kampagne kan gøre en forskel er: Linnebjerg – Sunds/Ilskov, Sparekasseplantagen – Snebjerg men der er mange flere muligheder for at hverve nye medlemmer.

Fremover vil banelægger-teamet modtage

denne besked med mailen fra træningsudvalget hvis vi gerne vil have jer til at gøre en indsat i forhold til bestemt by.

Klubben vil få lavet en „guide/instruktør-vest“ som en af banelæggerne opfordres til at bære på selve løbsdagen. Så ved alle nye, at det er her de kan hente hjælp – og det er langt mere legitimt for de fleste at spørge en guide/instruktør om hjælp. Vesten vil blive lagt i løbskassen hurtigst muligt.

Som banelæggere skal I ikke lave særlige baner udover de normale begynder og lette baner. Det er naturligvis ikke nemt at forudsige hvor mange der dukker op, men for at begrænse kortspildet opfordres I til at trykke blanke kort, så kan der håndtegnes ift. det aktuelle behov. Nye løbere har ikke forventning om trykte baner.

Bestyrelsen håber I vil tage opfordringen op, således medlemstallet igen kan begynde at stige!

Med venlig hilsen

Træningsudvalget / Ungdomsudvalget

Søren Søgaard / Kim B. Schmidt





## Fornyelse af samarbejdet med skolernes idrætsudvalg i Herning Kommune

Asger Kristensen og undertegnede følte et behov for at synliggøre klubben overfor elever og lærere i kommunen, samtidig med at vi gerne ville have en bedre føling med brugen af klubbens mange faste poster. Bagtanken var naturligvis en jagt på medlemmer generelt og ungdomsløbere specifikt. Hvordan løser man så den udfordring?

Efter et brev til kommunen, med et opfølgende møde med forvaltningen, blev der etableret kontakt til kommunens idrætsudvalg. Idrætsudvalget blev startstedet for den konkrete del af processen med at få igangsat det nye initiativ. Herunder vil jeg kort beskrive hvilke nye initiativer vi arbejder med, i et samarbejde med kommunale/regionale myndigheder.

Idrætsudvalget viste heldigvis interesse for igen at få orienteringsløb på det program med idrætsaktiviteter, som udbydes til skolerne i kommunen. Fra efteråret 2014 forventer vi at der laves et kommunalt orienteringsløbsmesterskab. Til den tid vil idrætsudvalget forventelig kunne stille lærerkræfter til at afvikle arrangementet, og klubben støtter primært teknisk. Januar 2014 er det aftalt at klubben medvirker ved et idrætslærermøde, herunder præsentere vores tanker om et arrangement i 2014 og

klubbens tilbud til skolerne. Vi påregner at gennemføre mindst et kursus for idrætslærere hvor der bliver mulighed for at hente tips og tricks om orienteringsløb, med fokus på faste poster. Endvidere påregner vi at støtte idrætsudvalget med Condes-uddannelse, inden et egentlig arrangement løber af stablen efteråret 2014.

Men vi vil gerne i gang allerede i 2013! Derfor er der nu en invitation på vej ud til alle skolerne i kommunen om at deltage i et skolemesterskab i 2013. prisen for at komme på banen i 2013 er, at klubben selv må lave lidt mere af arbejdet, men det vil give os erfaringer til 2014, samt en mulighed for at vise lærerne at det ikke er en umulig opgave.

Det er planen at skolerne som ønsker at deltage afholder et lille skolemesterskab på egen skole i løbet af august eller begyndelsen af september. Derefter udtager skolen op til fire hold af fire løbere som deltager i et kommunemesterskab den 17. september. Vores oplæg er at holdene kan sammensættes af de bedste fra skolen, men det kan også være fire elever som idrætslæreren har set har interesse for orientering. Udgangspunktet for arrangementet bliver klubhuset og Knudmosen/Sdr. Anlæg. Har du lyst til at hjælpe Asger og ungdomsudvalget med dette

arrangement så hold dig endelig ikke tilbage – vi får behov for lidt ekstra hænder.

Endvidere kan du hjælpe os med at ”skubbe” til idrætslærerne i 5. og 6. klasse på din skole, såfremt du ikke hører noget om at jeres skole skal deltage den 17. september. Vi ved fra skolernes idrætsudvalg at ikke alle skoler er lige aktive i udvalgets tilbud. Udover ovenstående som p.t. er det mest konkrete initiativ arbejder vi med:

- Mulighed for at udbyde Orienteringsløb som en del af et Adventurerace for 6. klasse i Momhøje den 20. og 21. maj 2014.

- Mulighed for at udbyde orienteringsløb som et alternativ til boldspilsdagen den 15. maj 2014 i Vildbjerg for 7. klasser.

- Mulighed for at lave en praktisk præsentation af orienteringsløb/vandring for kommunens skole- og institutionsledere i efteråret 2013.

- Kontakter til dansk skoleidræt som i højere grad har fokus på konkurrence (hvorimod skolernes idrætsudvalg har en oplevelses-orienteret tilgang til deres tilbud). Dansk skoleidræt har et orienteringstilbud, men det er ikke særlig benyttet i Herning Kommune, muligvis fordi idrætsudvalget er meget aktivt.

- Kontakt til kommunens „Fast forward medarbejder“. En medarbejder som skal bygge bro mellem de elever som ikke finder ind i idrætslivet og klubberne. Det kan være elever med egne problemer, elever fra familier med få ressourcer. Men det kan også være elever som bare ikke har fundet deres sport af den ene eller anden grund.

- Endelig har vi tanker om at kunne tilbyde orienteringsløb som et aktivitetstilbud i belastede områder.

- Men vi arbejder også med ideer om et kollektivt medlemstilbud af orienteringsklubben til alle lærere.

Indtil videre kører initiativet i en selvforanstaltet arbejdsgruppe bestående af Asger og undertegnede, men vi håber at kunne overføre initiativerne til et rekrutteringsudvalg eller at arbejdsgruppen kan udvides med et par medlemmer. Har du lyst til at prøve kræfter med nye initiativer, og afprøve ideer hvor der ikke er garanti for succes, så kontakt Asger eller undertegnede.

Med O-hilsen  
Kim Schmidt





## Så fik vi kvinderne af sted og hjem igen...

For hundrede år siden var scenen i Knudmosen tørvegravernes. I søndags var det sports- og løbeklædte kvinder, der regerede. Gad vide om tørvegravene kunne forestille sig et sådant sceneri 100 år efter? Hvis de var blevet sat ind, ville de have stoppet op i arbejdet, lænet sig op ad skovlen og nydt udsigten. Dengang kunne man se langt i mosen. I dag skal man have folk tæt på for at kunne se dem. Så omfattende er vegetationen blevet selvom der har været mange fældninger siden.



- Messecenterets hal C dannede en fin ramme om Alt for Damerne Kvindeløb. Foto: [www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk)

Knudmosen er i færd med at udvikle sig til Hernings absolut flotteste og vigtigste rekreative område. Vigtig fordi den ligger så tæt på byens centrum. Samspillet mellem den spredte mest lave bevoksning og Knudmosebjerget i den vestlige del er bestemt noget særligt.

I forberedelserne til kvindeløbet mærkede vi også kommunens velvillighed med hurtigt at udbedre de sti forløb vi bad om og som indgik i løbets ruter. På nord siden af Knudmosebjerget udvidede de stien og på walkruten lavede de en flot spang over en grøft.

Det var en usædvanlig imponerende holdindsats, der blev udført lørdag den 25. maj og søndag den 26. maj. Jeg var lidt nervøs i ugerne op til løbet, men egentlig var der jo

ikke grund til det. Jeg kender jo klubbens eksemplariske sammenhold og gejst. Jeg mener også at jeg fik sat de rigtige folk på de rigtige poster og det kunne mærkes ved at arrangementet gled bemærkelsesværdigt godt af sted. Vi kendte de fleste jobs og kompetencer. Det springende punkt var antallet af hjælpere udefra vi var i stand til at mønstre. Eftersom det gik over al forventning med omkring 120 personer i alt var omstændighederne tilstede for et virkelig greb om situationen.

Tak til alle der medvirkede til at dette store arrangement blev en virkelig flot debut i Herning og et godt omdømme for vor klub.

Bjørn Hansen, Stævneleder  
Alt for Damerne Kvindeløb

# Generel information

## Deadline for KompasPosten 2013

- ☑ Nr. 5 har deadline den 11. august og udkommer ca. 24. august
- ☑ Nr. 6 har deadline den 29. september og udkommer ca. 12. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 17. november og udkommer ca. 30. november

Indlæg bedes sendt til KompasPostens redaktion på [klubblad@herning-orienteringsklub.dk](mailto: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](http://www.herning-orienteringsklub.dk)  
Opret gerne selv indlæg på hjemmesiden (kræver login) eller send materialet til [wm@herning-orienteringsklub.dk](mailto:wm@herning-orienteringsklub.dk).  
Den komplette medlemsoversigt kan findes i O-service, [www.o-service.dk](http://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<br>(til ca. 1/10 2013) |
| Torsdag | kl. 18.00 | fra klubhuset                                   |
| Lørdag  | kl. 12.30 | orienteringsløb i skoven<br>(fra ca. 1/10 2013) |



Har du husket ...

... at opdatere  
O-service??

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)



# Klubbens udvalg

## Arrangementsudvalg

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

## Klubhusudvalg

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

## Økonomiudvalg

Mildred Hansen, Gitte og Torben Isen.

## MTB-O udvalg

Brian Nielsen og Svend Erik Hedevang.

## Kortudvalg

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

## Ungdomsudvalg

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

## Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen, Andreas Skov, Leif Olsen, Susanne Kristensen 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](http://www.trimtex.no)

# Medlemskartoteket maj 2013

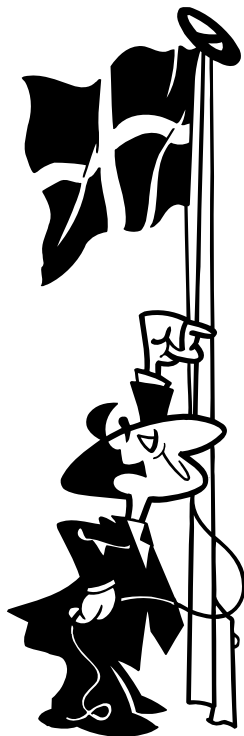
## Antal medlemmer:

134

## Vi siger velkommen til

Maiken Rostgaard  
Klintebakken 66  
6933 Kibæk

Flemming Hansen  
Jette Damgaard  
Anna D Hansen  
Kasper D Hansen  
Gudenåvej 17  
7400 Herning



## Vi siger tillykke til

14/06 Asger Kristensen  
14/06 Jonna Jørgensen  
14/06 Lene Schmidt  
15/06 Birthe Rasmussen  
17/06 Kenn Kristensen  
23/06 Magnus Kjer Bertelsen  
26/06 Torben Schou  
27/06 Rudi Pedersen  
28/06 Charlotte Kjær Mikkelsen  
02/07 Helga Søby  
04/07 Lars-Ole Kopp  
06/07 Knut Oesterhelt  
06/07 Birgitte Schou  
08/07 Lars Mikkelsen  
13/07 Alex Heldgaard Kristensen  
16/07 Ena Andersen  
18/07 Inger Knudsen  
18/07 Malene Kjær Mikkelsen  
22/07 Mikkel Kjær Mikkelsen  
29/07 Lars Broe Rasmussen  
30/07 Mogens Andersen  
02/08 Kasper D Hansen  
04/08 Amalie B. Schmidt  
09/08 Niels Chr. Andersen  
10/08 Mia Brixen  
15/08 Lasse Skov  
15/08 Pernille Nielsen  
20/08 Egon Mathiasen  
21/08 Henning Bendtsen  
22/08 Mildred Hansen



## 1. divisionsmatch i Hoverdal

Den 14. april afholdte Herning Orienteringsklub 1. divisionsmatch i Hoverdal Plantage.

Som sædvanligt var mange af klubbens medlemmer af hus for at hjælpe til. Stemningen fra dagen er indfanget her på siden.



(Foto: Søren Andersen)

KompasPosten  
Egeskovvej 12  
7451 Sunds

**B**  
**Economique**

## Indholdsfortegnelse

## Side

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Kontaktinformation til bestyrelse m.fl. ....   | 2  |
| Formandens .....                               | 3  |
| Klubhuset fik en makeover .....                | 5  |
| Min første tur til KUM .....                   | 6  |
| KUM resultater .....                           | 7  |
| Har du set Orienteringsguiden? .....           | 8  |
| Klubmesterskab ungdom 2013 .....               | 9  |
| En slags stjerneløb .....                      | 10 |
| Grill i Søndre Anlæg .....                     | 11 |
| Aktivitetskalender .....                       | 12 |
| Træningsløb i Herning OK .....                 | 13 |
| Regler for træningsløb .....                   | 14 |
| Træningsudvalget informerer .....              | 15 |
| Kære banelægger-team .....                     | 16 |
| Fornylse af samarbejdet med skolerne .....     | 17 |
| Så fik vi kvinderne af sted og hjem igen... .. | 19 |
| Generel information .....                      | 20 |
| Klubbens udvalg .....                          | 21 |
| Salg af klubbetøj .....                        | 21 |
| Medlemskartoteket maj 2013 .....               | 22 |
| 1. divisionsmatch i Hoverdal .....             | 23 |



- Jonna Jørgensen klar til at modtage løberne i mål. (Foto: [www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk))



- Alt for Damernes Kvindeløb i Knudmosen. (Foto: [www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk))