

KompasPosten

Nr. 5 – August 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@mathiazen.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: 6 medlemmer fra Herning Orienteringsklub var til O-ringen ved Boden langt mod nord.
(Foto: Lucia Aagaard)*



Formandens

Her i efterårssæsonen er der tilbud om hele tre klubture. Klubben giver et økonomisk tilskud, så alle har mulighed for at være med.

Den første tur går til op-/nedrykningsmatchen i divisionsturneringen i Husby Klitplantage den 29. september. Her skal de to bedste klubber i 2. division og de to lavest rangerende klubber i 1. division kæmpe om plads i Nordkredsens 1. division. Det er sjovt at være mange af sted for at give de andre tre klubber kamp til stregen. Der bliver ikke bustransport. I stedet vil

arrangementsudvalget sørge for lidt godt, vi kan hygge os med på stævnepladsen.

Skulle vi være uheldige at tabe i Sjørup den 1. september, går denne klubtur i stedet til Linå Vesterskov den 22. september, hvor det gælder kampen om at undgå nedrykning til 3. division.

Det andet arrangement er Nordkredsens efterårsferiearrangement iNORDvation, som i år går til Larvik i første weekend i uge 42. I mange år gik turen til Göteborg med Ronnie McGrail som arrangør. Lars-Ole Kopp har



spar Nord

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

overtaget roret, og nu sejler den traditionsrige Sverigestur til Norge. Både Lars-Ole og Ronnie har god sans for at gøre det rigtig hyggeligt, samtidigt med, at du i de meget udfordrende nordiske terræner, får opøvet din O-teknik.

Alle kan være med, selv hvis du ikke har løbet O-løb før. Der er alle sværhedsgrader, og det er almindeligt at løbe to sammen. Tilmelding via O-service senest 13. september. Se mere på side 18 inde i bladet. Bemærk at klubben giver et tilskud på 500 kr. pr. løber der deltager i Norgesturen.

Det tredje tilbud er vores klubtræningstur, som går til Jammerbugten i weekenden 8.-10. november. Vi skal bo i Naturcenter Fosdalen. Det er et rigtig fint sted, som vi har brugt to gange før i forbindelse med Nordjysk 2-dages. Fredag aften skal vi løbe natløb fra vores sommerhus på et nyt kort udarbejdet af Flemming Nørgaard og Poul Jørgensen fra Pan. Det er et hjørne af Kollerupkortet, som består af let bevoksede klitter uden stier. Lørdag er der O-løb i Svinkløv, ikke langt fra naturcenteret.

Lørdag aften arrangerer vi en lille klubfest og søndag løbes på faste poster.

Tilmelding senest den 1. november på e-mail jjjensen@dadlnet.dk med oplysning om du deltager i alle tre løb og hvilket tidsrum, du forventer at være med.

Nyt om alle tre klubture: Følg med på hjemmesiden og i næste klubblad.

Hen over sommeren har klubbens medlemmer været til løb i både nære og fjerne terræner - læs de spændende beretninger i dette og kommende klubblade om de forskellige sommerferiearrangementer.

I dette nummer tager vi med til O-ringen i Nordsverige og over på den anden side af Nordsøen til vore 'naboer' i Skotland. Se hhv. side 8 og side 20.

Dansk Orienterings-Forbund udvider 'Find vej i Danmark' konceptet med nye tiltag, og i den forbindelse har man søgt og fået bevilget penge fra Nordea-fonden.

Pengene kan søges af de enkelte klubber og i Herning Orienteringsklub afholder vi et møde den 19. september for at gennemgå mulige projekter.

Mød op eller giv din gode idé videre til Asger Kristensen på e-mail asger.kristensen@city.dk
Læs mere på side 6 og 7.

Læs også om MTB-O aktiviteterne i klubben og se billederne fra forårets MTB-O træningsløb.

Vi ses i skoven!

Jens Jørgen Jensen



Dødsfald

Det var med stor sorg, at vi søndag den 11. august modtog meddelelsen om, at Jesper Lysgaard havde tabt kampen imod kræften i en alder af blot 55 år.

Med tabet af Jesper har vi i Herning Orienteringsklub mistet et mangeårigt medlem, der igennem sit virke i og for klubben har været en af de helt store drivende kræfter. Igennem årene har Jesper i Herning Orienteringsklub beklædt stort set alle de poster, det har været muligt at beklæde, det være sig både organisatorisk og i forbindelse med afvikling af stævner. Enhver opgave, lige fra afvikling af børnebaner ved stævner til at beklæde formandsposten i klubben, er blevet løst solidt med en altid resultatorienteret, struktureret, positiv og konstruktiv indstilling, der, kombineret med humor, et smil på læben og et glimt i øjet, har gjort Jesper til et højt skattet medlem af klubben.

Også Jespers tilgang til at udøve vores idræt har været forbilledlig. Således opnåede Jesper ved samme resultatorienterede, strukturerede og konstruktive indstilling til sin træning ikke blot at blive dansk mester i orienteringsløb, men opnåede også at gennemførte flere maratonløb samt en ironman.

Da Jesper for godt 2 år siden fik konstateret prostatakraft, blev sygdommen angrebet

med den samme konstruktive indstilling, men det blev hurtigt klart, at den form for prostatakraft, som havde ramt Jesper, var meget aggressiv. Dette til trods kæmpede Jesper også her forbilledligt med en række milepæle undervejs. På den måde nåede Jesper at opleve Søren blive student og fik den netop forgangne dejlige sommer med.

Jespers største skræk i forbindelse med sygdommen var risikoen for i de sidste måneder at ligge uværdigt i en seng som en grøntsag, men så sent som 14 dage før sin død deltog Jesper sammen med Bodil i en tur med Brande Golfklub til den nyrenoverede golfbane i Himmerland, hvor han gik 2 gange 18 huller. Jesper kæmpede og var fysisk virksom til det sidste, men søndag den 11. august var kræfterne brugt op og Jesper sov stille ind med Bodil ved sin side.

For os er dette alt for tidlige tab af et klubmedlem og en meget nær ven stort, men det er for intet at regne i forhold til det tab familien har haft ved at miste Jesper som livsledsager og far. Vore tanker går til Bodil, Anne, Mette og Søren i denne svære stund.

Æret være Jespers minde.

Vibeke og Kim Gottlieb



Find vej PLUS – vi bygger videre

DOF har fra Nordeafonden fået en bevilling på 1,8 mio. kr. til „Find vej PLUS“. Bevillingen bygger oven på „Find vej i...“ og er givet til at koble orienteringsløb sammen med formidling af natur- eller kulturhistorie.

I oplægget er bl.a. omtalt „Trykte foldere og hæfter“. Her kender vi nok bedst vort fotoorienteringsmateriale for Herning City. Lignende tilbud kan der fortsat fås tilskud til. Der kan også udbygges med fortællinger ved posterne. Kulturhistorisk stof vil være særdeles velegnet. Det kan evt. laves i samarbejde med andre foreninger, f.eks. Lokalhistorisk Forening eller Naturvejledere.

Der gives dog ikke flere penge til pæle eller skilte, som vi anvender til vores traditionelle fastpostbaner.

I oplægget er også omtalt „Mobilquiz og ny findveji.dk“. Noget af bevillingen skal bruges til at gøre findveji.dk smartere. Nogle af pengene skal også bruges til at udarbejde quizzer og lægge opgaver ind på posterne. F.eks. vedrørende tolkning af kort og andre orienteringsrelevante emner, men også f.eks. opgaver fra et skolefag eller lignende.

Efterhånden som opgaverne laves, indlemmes de i en database, så alle gratis kan benytte dem.

Det sidste punkt i oplægget er „TravelTales“. App'en til iPhone og Android, der i sin tid blev udviklet af din klubkammerat Kim

Hyldgaard, indgår også i projektet. Mange af jer har sikkert allerede været med til at opklare „Det Store Guldкуп“ i Herning City eller har dykket ned i „Hernings Hemmelige Historier“ ifm. 100-året for Hernings status som købstad. Nu vil der være mulighed for bl.a. at få penge til udvikling af nye historier. Kun fantasien sætter grænser og der er teknisk hjælp at hente fra DOFs sekretariat og naturligvis også fra Kim Hyldgaard.

Projektet løber indtil udgangen af 2015, og midlerne fordeles efter først til mølle princippet. Indtil en anden melder sig under fanerne er du velkommen til at rette henvendelse til mig, hvis du har en god idé.

Der er foreslået et par historier til TravelTales, men kun fantasien sætter grænsen:

- En mordgåde fra Kibæk, som Jan Mathiasen er ophavsmand til.

- Anden Verdenskrig i Hvide Sande med Lokalhistorisk forening som ophavsmand. Alle interesserede inviteres til et fællesmøde i klubhuset torsdag den 19. september kl. 20.00 – se annoncen på næste side.

Asger Kristensen

Tlf. 22676671 / asger.kristensen@city.dk

Hele oplægget fra DOF findes her:
<http://tinyurl.com/findvejplus>



Indbydelse

Hvilke „Find vej PLUS“ projekter
skal vi lave??

Med dette som emne afholdes et igangsætningsmøde

**TORS DAG DEN 19. SEPTEMBER KL. 20.00 – 21.30
I KLUBHUSET**

Kom og giv dit bud på, hvad vi skal lave.

Vi kan jo altid opstille en prioritetsliste og så se, hvad vi kan gennemføre. Jeg forestiller mig, at det selvfølgelig skal have noget med orienteringsløb

at gøre. Da klubben giver aftenkaffen vil jeg gerne have din tilmelding senest onsdag den 18. september på tlf. 22676671 eller på e-mail: asger.kristensen@city.dk.

Vil du vide mere om "Find vej PLUS" kan du læse artiklen side 6, eller se den fulde beskrivelse på klubbens hjemmeside (<http://tinyurl.com/findvejplus>).

Asger Kristensen

Vision 2015



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

O-ringen 2013 i Boden

Vi har en del gange deltaget i O-ringen – verdens største orienteringsstævne – som hver sommer foregår et sted i Sverige.

Sidste år var det i Halmstad, meget tæt på Danmark. I år skulle stævnet foregå i Boden i det nordlige Sverige – temmelig langt fra Danmark. Vi fik samlet en lille flok: Stine Søndergaard, Lars Klode, Thomas Lindschouw, Søren Søgaard, Kaj Kaspersen og Lucia Aagaard. Vi besluttede at køre i to biler, og tage os god tid til turen derop. Et møde blev afholdt hos Stine, og vi fik bestilt de fleste overnatninger. Efter et opfølgende møde hos Kaj og Lucia, følte vi os rustet til turen.

Stævnet i Boden skulle foregå fra den 21. til den 26. juli. Tirsdag den 16. juli kørte de to biler af sted mod Frederikshavn. På vejen op ville vi følge Indlandsvägen. Første etape på ca. 550 km gik til Torsby nord lidt nord for Väneren. Vi havde lejet en lejlighed, som viste sig at ligge noget ude på landet. Værterne var flinke, og lejligheden i rigtig god stand. Der fandtes ikke noget spiseligt i nærheden, så tilbage til Torsby hvor en trætræ græsk restaurantejder fik serveret aftensmad for os, men nær glemte at kræve penge for en af retterne.

Onsdag gik turen på 460 km mod Östersund en lidt større by midt i Sverige. Undervejs

besøgte vi en bjørnepark i Orsa. En dyr men ikke så fantastisk oplevelse. Der var bjørne, tigre, leoparder, los, jærv, isbjørn og angiveligt ulve (som ikke lod sig se). Mange af dyrene sov under vores besøg...

I Östersund blev vi indkvarteret på et vandrehjem i sovesal med to andre O-løbere (som stod meget tidligt op).

Torsdag en kort etape på 200 km til Meselefors. Overnatning på en fredelig campingplads ved bredden af Ångermanälven. En lun campingfætter og en meget skæv og lige så billig hytte. 4 løb en tur og de 2 andre tog i F... nåe, nej men i hvert fald på indkøb, så vi denne aften selv kunne lave aftensmad.

Fredag gik turen mod Öjebyn ved Piteå - 360 km. Undervejs en afstikker til Storforsen ved Piteälven. Et fantastisk flot strømfald som bestemt var et besøg værd.

Overnatning i Kursgården, et slags vandrehjem – som opfyldte sit formål, selv om man ikke kunne betale med kort.





Lørdag en kort tur på 100 km til Boden. Søren fik kontakt til Lotta som havde udlejet sit og mandens hjem til os i 6 dage, mens de selv boede i en hytte i nærheden. Vi fik en aftale om overtagelse af huset, og kunne forinden nå at hente vores nummerlapper (brystnumre) og løbe en lille træningstur på Gruvberget. Der var mange på Gruvberget – ikke mindst myg. Det lovede jo ikke så godt for 6 dage i det nordsvenske, men det viste sig at være et ret lokalt fænomen. Vi delte os 2 og 2 og fik løbet/gået en times tid i det nye og ukendte terræn.

Derpå til huset på Backgatan i Boden. Lotta og Tom var ved at pakke det sidste og overlod derefter huset til os. Vi fik fordelt sengepladserne, hvor Kaj og jeg nok fik de bedste – tak for det. ☺

Søndag den 21. juli – første løbsdag på Rödberget. På vej til stævnepladsen så vi et rensdyr med en kalv. De sværere baner startede ud 3,5-3,9 km fra stævnepladsen i stenet og bakket terræn. Afslutning i et mere fladt og sandet militærterræn, hvor også de kortere baner foregik.

Jeg synes terrænet var svært, og selv om der ikke var de store bom, måtte jeg ”nøjes” med en 44. plads i D50. Kaj blev en flot nr. 2 i H60 motion.



Mandag – 2. etape. Samme stævneplads og terræn som lignede dag 1. Jeg havde et lidt dårligt løb med et par dumme bom. Så det gik værre endnu – en 56. plads... Vi var startet tidligt, så der blev tid til en tur ind i Boden med lidt sightseeing og indkøb/en tur på golfbanen.

Tirsdag var hvile/aktivitetsdag sikkert opfundet for at turisterne skal lægge lidt flere penge i området.

En af os ville igen spille golf, og de 5 andre kørte op til Rödbergsfortet (Boden har en lang militærhistorie, bl.a. med en del forter bygget ind i bjergene omkring byen). Vi kørte op på bjerget, hvor der var et par biler. Det viste sig, at man ikke selv kunne gå ind i

fortet, men skulle deltage i guidede ture. Det ville vi så ikke, men vi så os omkring oven på fortbygningen hvor der var en fantastisk udsigt bl.a. til de foregående dages stævneplads. Det viste sig, at temmelig mange andre o-løbere også ville se fortet, og efter kort tid var der nærmest trafikkaos på den smalle vej og de små parkeringspladser. Vi kørte hurtigt ned af bjerget igen og fandt frem til Ruter Retro Café som var blevet anbefalet af vores værter. Et sjovt sted – en mellemting mellem et museum og en café alt i ældre amerikansk (og lidt svensk) stil. Der var et værksted, gamle biler og udstilling og ophæng af masser af gamle ting. Kaffen og kagen var også rigtig god :))

Onsdag blev det tid for 3. etape i skiområdet Storklinten. Der var bustransport for alle det sidste stykke til stævnepladsen. Der var flot – rigtig flot. Store bakker ovenfor stævnepladsen. En god travetur op ad bakken til start. Derefter en spændende bane med bl.a. et langstræk på 1.300 m og en stigning på 120 m. Jeg synes det gik ret godt og fik en placering som nr. 27 – nu kørte det!

Vi var kørt nordpå i forhold til Boden og tænke, at vi ville tage de sidste 100 km til polarcirklen. Der var ikke noget særligt at se, men nu har vi været der. Vi fortsatte til Jokkmokk – en pæn by, men ikke noget særligt – ud over navnet.



Torsdag – 4. etape – igen Storklinten. Lidt kortere baner – mellemdistance. Jeg ved, jeg ikke er god i den disciplin og ganske rigtigt – lige ud fra starten og blive væk. Jeg gentog ”succesen” på yderligere et par poster. Det var for dårligt – placering som nr. 87. Lettere nedtrykt tog jeg med Søren, Thomas, Stine og Kaj til en badeplads, vi havde set dagen før – ved Luleälven. Efter et par timer i de fantastiske smukke omgivelser, var jeg ovenpå igen.

Fredag – 5. etape omkring Åbergsfortet – sidste og længste etape (både i km og også tid for mig - 4,8 km på 62 min). Et fælt bom på post 8 betød (igen) ingen topplacering. Jeg har nu efterfølgende erkendt, at anderledes



terræn kan sætte en temmelig langt tilbage i orienteringsevne. Fint nok, så er der noget at arbejde med :o)

Vi havde inden etappen pakket og afleveret huset tilbage til de rette ejere. Så der manglede kun det sidste "friluftsbåd" før vi kunne starte på hjemturens 1. del – 300 km til Umeå. Her var vores nok dårligste overnatningssted – et lidt skummelt kælderværelse på vandrerhjemmet. Lørdag – 800 km stadig i utrolig flot natur ned langs kysten til Norrköping. Her fandt vi vandrerhjemmet, hvor vi blev indkvarteret i endnu et skævt hus, men igen var der alt, vi havde brug for. Den ene bil besluttede sig for at bestille plads på færgen til Frederikshavn for at spare 300 km kørsel. Den anden bil ville tage turen over broerne – igen 800 km. Vi var hjemme ved 16-tiden søndag den 28. juli efter 13 dage på farten – i alt kørte vi 4.200 km. Hov, hvem kom først hjem? Det gjorde dem (vi), som tog broerne :o)

Vi havde en fin tur, hvor alt fungerede og alle gennemførte de 5 etaper uden skader. Vejret var overvejende rigtig godt, og myggene var hverken så store eller talrige som frygtet :o)

Resultater kan nærmestuderes på www.oringen.se, men jeg kan da lige nævne vores samlede placeringer:

	Klasse	Placering
Stine	D21 motion	36
Lars	H21 motion	26
Thomas	H45 kort	151
Søren	H45 kort	166
Kaj	H60 motion	2
Lucia	D50	50

O-ringen er et meget velarrangeret stævne, som jeg kan anbefale. Næste år foregår O-ringen i Skåne.

Lucia Aagaard

Naturløbet

Skolemesterskab og Kommunemesterskab i orienteringsløb

Hvem er kommunens bedste skole til orienteringsløb? Det finder vi ud af tirsdag den 17. september, hvor klubben i samarbejde med Naturløbet og Herning Kommunes Skoleidræt afvikler kommunemesterskabet i orienteringsløb.

Vi står for det praktiske, Herning Kommunes Skoleidræt sørger for indbydelse til alle skolerne og Naturløbet betaler gildet!

I tiden indtil den 17. september er det meningen at skolerne ved hjælp af alle fastpost-banerne afvikler et internt skolemesterskab. Klubben tilbyder diplomer og hjælp til evt. at lave baner for hvert klassetrin.

Den 17. september afvikles så kommunemesterskabet for 5. og 6. klasse. Det foregår i Knudmosen med klubhuset som stævnecenter.

Der konkurreres på 8 baner

5. klasse:

Bane 1 Piger: Begynder ca. 3 km

Bane 2 Dreng: Begynder ca. 3 km

Bane 3 Piger: Begynder ca. 4 km

Bane 4 Dreng: Begynder ca. 4 km

6. klasse:

Bane 5 Piger: Let ca. 3,5 km

Bane 6 Dreng: Let ca. 3,5 km

Bane 7 Piger: Let ca. 4,5 km

Bane 8 Dreng: Let ca. 4,5 km

Der er guldmedaljer til vinderne og til kommunens bedste skole udsættes Naturløbets vandrepokal. Kommunens bedste skole findes ved at addere tiderne for skolens bedste elev på hver bane.

Der sluttes af med et forrygende stafetløb for de tilmeldte klasser.

Evt. ventetid kan bruges til at gennemløbe en spændende sprintbane med moderne tidtagning.

Er din skole eller dit barns skole tilmeldt?

Ellers lav lidt reklame for løbet, som gerne skulle blive en årlig tilbagevendende begivenhed.

Vil du hjælpe??

Selv om lærerne skal give et nap med, vil der være brug for din hjælp. Ring så hurtigt som mulig til nedenstående ansvarlige, hvis du kan afse nogle timer til arrangementet. Vi starter ved nitiden og forventes at være færdige ved 14- tiden.

Kim Schmidt

Tlf. 41320345 / fam.b.schmidt@gmail.com

Asger Kristensen

Tlf. 22676671 / asger.kristensen@city.dk



Indbydelse til klubmesterskaber 2013

– Dagorientering –

Klubmesterskaber i dagorientering løbes i år ved B-løbet søndag den 8. september i Gyttegård.

Der kåres klubmestre på følgende baner:

H1 bane 1:

Svær 8–9 km; H-20, H21-39 (pokal)

H2 bane 2:

Svær 6–7 km; H40-, H45- (pokal)

H3 bane 3:

Svær 5–6 km; H-16, H50-, H55-

H4 bane 4:

Svær 4–5 km; H60-, H65-

H5 bane 5a:

Svær 3–4 km; H70-

H6 + H7 bane 6:

Mellemsvær 4,5–5,5 km; H-14, H-16b, H-20b, H21-b, H35-b

H8 bane 7:

Let 3–4 km; H-12, H-14b, H-20c, H21-c

D1 bane 2:

Svær 6–7 km; D-20, D21-, D35- (pokal)

D2 bane 3:

Svær 5–6 km; D40-, D45- (pokal)

D3 bane 4:

Svær 4–5 km; D-16, D50-, D55-

D4 bane 5b:

Svær 3–4 km; D60-, D65-

D5 bane 8:

Svær 2,5–3,5 km; D70-

D6 + D7 bane 9:

Mellemsvær 3,5–4,5 km; D-14, D-16b, D-20b, D21-b, D35-b

D8 bane 7:

Let 3–4 km; D-12, D-14b, D-20c, D21-c

D/H bane 10:

Begynder 2,5–3,5 km; H-10, D-10, H-12b, D-12b

Man tilmelder sig ganske enkelt i samme klasse, som man plejer at løbe. Vil du rykke op på en længere bane, skal du huske at skifte til den ved tilmeldingen.

Skriv „Klubmesterskab“ i feltet til egen klub ved tilmelding. Tilmelding inden den 30. september på O-service.

Yderligere oplysninger kan ses i O-service.

Er du i tvivl om tilmelding, så spørg hos ungdomsudvalget/Kim Schmidt eller træningsudvalget/Søren Søgaard.

Der er pokal i klasserne D21-39, D40-, H21-39 og H40-.

Vinderen af hver bane modtager en klubmestertrøje.

Venlig hilsen ungdomsudvalget og træningsudvalget

Kim B. Schmidt og Søren Søgaard

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag B 1/9		2. Divisionsmatch	Sjørup Karup OK	23/8
Fredag 6/9	MTB-O	MTB-O sprint	Broddingbjerg Viborg OK	1/9
Søndag 8/9	B	Klubmesterskab i Herning OK	Gyttegård Plantage OK Gorm	30/8
Lørdag 14/9	DM	DM stafet	Klinteskov O-63 / Søllerød OK	30/8
Søndag 15/9	DM	DM lang	Klinteskov O-63 / Søllerød OK	30/8
Søndag 22/9	B	Op-/nedrykningsmatch 2./3. og 3./4. division	Linå Vesterskov Silkeborg OK	15/9
Søndag B 29/9		Op-/nedrykningsmatch 1./2. division	Husby Klitplantage Holstebro OK	20/9
Onsdag 9/10	C-nat	NJM klub nat	Vesterriis St. Binderup OK	4/10
Onsdag 16/10	C-nat	Natteravn 1	? ?	?/?



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	NUMMER / BEMÆRK
Tirsdag 27/8	Hørbylunde Nord	Kim Hyldgaard + Thorkild Skovbjerg + Jørgen Pedersen	Silkeborgvej / Kaj Munks Vej	19
Tirsdag 3/9	Velling	Lars-Henrik Braun og Randi Voetmann + Kurt Hindkjær & Marit Lund	Herningvej (A15)	23
Tirsdag 10/9	Stråsø Øst	Kenn, Susanne & Alex Kristensen	Se www.vestjyskorierentering.dk	
Tirsdag 17/9	Nr. Vosborg Hede	Peder Enggaard m.fl. Vestjysk Orienteringsklub	Se www.vestjyskorierentering.dk	
Tirsdag 24/9	Jeanette/Thyras Plantager	Lars Mikkelsen + Keld Dalby & Ena Andersen	Vorgodvej / Fjelstrupvej	8
Lørdag 5/10	Haunstrup	Ole Andersen & Helga Søby + Mogens Hald	Albækvej / Tothøjvej	6
Søndag 13/10	Skovlund Plantage	Thomas K. Hansen m.fl. Vestjysk Orienteringsklub	Se www.vestjyskorierentering.dk Husk: Start 10.30	
Lørdag 19/10	Fejsø	Søren & Rasmus Andersen + Poul Erik Bertelsen	Thorstedvej / Fejsøvej	25

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

Tilmeld dig til de åbne løb til venstre 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

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



Træningsudvalget informerer

Efter en fantastisk god og varm sommerferie er hverdagen startet igen med træningsløbene om tirsdagen og løbetræning fra klubhuset mandag og torsdag.

Husk at tilmelde dig til op-/nedrykningsmat-chen som beskrevet i formandens indlæg forrest i dette blad.

Har du set det fine skema, som formanden har lavet på hjemmesiden? Nu er man ikke i tvivl om hvem der mangles ved næste divisionsmatch! Let og overskueligt...

Hvis du ikke er tilmeldt klubmesterskab-dag den 8. september i Gyttegård Plantage endnu, kan du lige akkurat nå at gøre det på O-service inden den 30. august. Se mere information på side 13.

Har du lyst til at prøve løb i det skønne norske terræn, så er Nordkredsens efterårstur fra den 11.-13. oktober lige sagen.

Vi har i Herning OK's bestyrelse, besluttet at give et tilskud på 500 kr. pr. løber der tilmelder sig Norgesturen. Se hele indbydel-sen på side 18.

Årets klubtur bliver i år afholdt i det nordjyd-ske med formanden som en af banelæggerne. Dette bliver garanteret en fantastisk tur, med klubfest og behagelig overnatning i Naturcen-ter Fosdalen. Mere herom senere.

Med venlig hilsen

Træningsudvalget
Søren Søgaard

runners corner

VIBORG • HERNING



iNORDvation 2 – 2013

Fredag den 11. oktober til søndag den 13. oktober (første weekend i uge 42) indbyder Nordkredsens Venner 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!

Ung som gammel kan være med på denne tur. Du må gå-løbe-jogge ligesom det passer dig. Selvfølgelig er der også lidt konkurrence indlagt i turen: En for ungdom -20 år, en for eliteløbere 21-35år, en for motionister 36-59år og en for de „gamle“ over 60 år...

Se her hvad vi tilbyder:

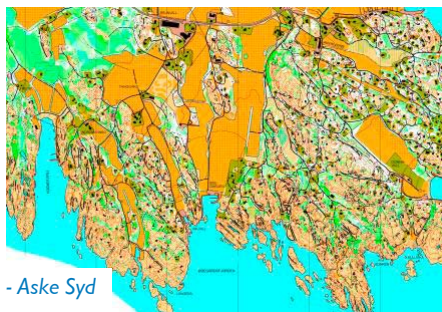
Fredag: Aften-sprint O-løb, by orientering

Lørdag: Point O-løb Aske

Søndag: Klassisk O-løb Marum milen

Inklusiv i deltager gebyret er:

- Færgeoverfart tur/retur med Colorline, Afgang fredag den 11. oktober kl. 12.45 fra Hirtshals. Hjemad søndag den 13. oktober kl. 17.30 fra Larvik.



- Startgebyr til de 3 dages O-løb
- Overnatning i 4 sengs lejligheder som har eget bad og toilet.
(mulighed for 2 sengs lejlighed mod ekstra betaling som er kr. 140,- pr. person)
- Morgenmad lørdag og søndag
- Aftensmad (2 retters menu) fredag
- Aftensmad + kaffe/kage m.m. lørdag (præmieoverrækkelse og underholdning)
- Bustransport fredag, lørdag og søndag.
- T-shirt (str. skal angives ved tilmelding)

Pris for alle herlighederne:

Pris for voksen 21:-	kr. 1.400,-
Pris for junior -20:	kr. 1.100,-

Tilmelding skal ske via O-service senest fredag den 13. september 2013. Tilmelding kan også foregå via email: lok@mail.tdcadsl.dk
Instruktion bliver offentliggjort fredag den 27. september 2013. Yderligere spørgsmål eller oplysninger tlf. 24621803 eller mail: lok@mail.tdcadsl.dk

På vegne af Nordkredsens Venner
Lars-Ole Kopp



MTB-O klubmesterskab

– Skal du være den første klubmester i MTB-O i Herning OK?

For første gang i klubbens historie afholdes klubmesterskabet i MTB-O (mountainbike orientering i Herning Orienteringsklub).

Vi har lavet en aftale med Lars Ole Kopp, så han står for afviklingen af vores klubmesterskab, så vi alle kan deltage. Der arbejdes for tiden på at få skovtilladelsen hjem, så derfor er skoven ikke endelig bestemt. Måske bliver det i en jomfruelig skov for alle MTB-O kørere. Det kan i læse mere om på hjemmesiden senere.

Resultatberegningen bliver lidt anderledes, idet hver post er et løb. Hver post giver så point i forhold til paceringen på den post. Det vil sige, at selv om man bommer en post rigtig meget, så har man stadig chancen for en hæderlig placering. Formanden for MTB-O i Herning Orienteringsklub skal nok lave pointberegningen, så du skal bare møde op og køre som du plejer.

Fakta om løbet:

- Dato: Lørdag den 14. september.
Start: Første start kl. 10.00.
Startrækkefølgen bliver ved lodtrækning.
Skov: Inden for ca. 30 minutters kørsel fra Herning.
Baner: Bane 1 ca. 14 km, Bane 2 ca. 8 km, bane 3 ca. 5 km.
Præmier: Der er trøjer til klubmestrene i de enkelte klasser.
Klasser: MTB-O udvalget arbejder på sagen og offentliggør resultatet af arbejdet senere.
Gebyr: Startgebyret er 40,- per deltager.

Følg med på hjemmesiden... Det bliver spændende!

Med venlig hilsen MTB-O udvalget
Brian Nielsen og Svend Erik Hedevang



Orienteringsløb i kilt...

...var det ikke, men skotter var der masser af!

Vi havde besluttet at familiens første orienteringsløbsferie i udlandet skulle være en tur til Scottish 6 Days 2013. Vi har tidligere været i Skotland og er meget fascinerede af landet og de mennesker, der lever der. Når man møder skotterne, er man ikke i tvivl om, at der er gamle bånd på tværs af Nordsøen! Rejsen bliver det for omfattende at beskrive, idet vi gjorde en stor omgående bevægelse via Euro-tunnelen. [En 'omgående bevægelse' er stort set det samme som en omvej, hvis du undrer dig lidt over forfatterens brug af det militærstrategiske udtryk. ☺ red.]

To gange tre dages løb afbrudt af en enkelt hviledag gav rig mulighed for at møde skotsk terræn på nord-kysten øst for Inverness. Uheldigvis, eller måske held i uheld, var området, som i år var vært for Scottish 6 Days, ikke typisk skotsk højland, men i fire dage med bevoksede klitterræner og to dage med kuperet skov som det ses i Norge/Sverige. Klitterne var lavere, end vi kender det fra Husby, men der var ligheder. Derfor var der god mulighed for kurvetræning.

Stævnet var helt igennem vel planlagt og vel gennemført og kan varmt anbefales til andre, som har lyst til at opleve Skotland, samtidig



med at der løbes orienteringsløb. Skotterne er meget gæstfrie og hjælpsomme. Vi erfarede dog at korttegningen i Skotland ikke gennemføres efter helt de samme standarder, som vi er vant til – eller snarere tolkes standarderne lidt forskellig, fra det vi kender.

Vi erfarede også at skotter ikke bekymrer sig om væskeposter, selv på lange ruter på varme dage. Også i målområdet var man overladt til egen væskeforsyning. Her kunne stævnet have hævet sig til det unikke med smagsprøver på det lokale bryg og kildevand. Ville man smage på produkterne fra en „Whisky still“, som var årets logo, måtte man selv finde frem et destilleri, eksempelvis „Benromach“ som var en af de lokale sponsorer. Vi har hjemtaget en smagsprøve på Benromachs 10 års O-løbsvand, som vi medbringer på klubturen i november.



Der var godt 3000 deltagere ved arrangementet, primært fra de britiske øer, men deltagere fra fjerne egne skabte et godt international stævne med den internationale stemning.

Det mest eksotiske indslag var nok alligevel James Bond, som løb for "Her Majesty Secret Service". Han kom i mål iført smoking og Martini glas!

Det hyggelige møde med andre danskere

på stævnepladserne skal også fremhæves – snakken gik som om vi havde kendt hinanden i flere år. Daniel fik opfyldt sine ambitioner om en 1. plads (dag 2) og en samlet sjet-teplads. Kim havde håbet at ligge lige over midten, men det blev i stedet til lidt under midten. Det lykkedes heller ikke at slå min britiske kollega fra Camp Bastion som omtalt i Kompasposten nr. 7 2012. Resten af familien dystede ikke om noget, men nød den skotske natur i fulde drag.



- Daniel på vej i mål, klubtrøjen var til vask på dag fire...

Det er ikke sidste gang vi tager på O-sommerferie, men næste gang vi kører så langt, skal det være for at opleve væsentlig forskellige terræner. Det kan være, at det ender med: Highland 2015 "World Orienteering

Championships and Scottish 6 Days"...

Er der nogen der vil med!!!!

Daniel & Kim B. Schmidt



- Vi fandt spor efter Asger...
...Faste poster!!



Årets klubfest

Reserver allerede nu weekenden 8.-10. november til efterårets klubbetur i Naturcenter Fosdalen.

Her bliver årets klubfest afholdt lørdag den 9. november!

Der er mulighed for overnatning fra fredag aften til søndag formiddag. De fleste værelser er 2 sengsrum.

Forplejningen vil være suppe og boller fredag aften, morgenmad lørdag + mulighed for madpakkesmøring.

Lørdag aften er der festmiddag + aftenunderholdning (!!!) og søndag er der morgenmad + oprydning i køkkenet. Kort sagt samme "opskrift" som de sidste års weekendarrangementer!

Tilmelding mm. Se næste klubblad og følg med på hjemmesiden.

Med venlig hilsen

Arrangementsudvalget
Anni Jensen



Generel information

Deadline for KompasPosten 2013

- ☑ 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. Hvis indlægget indeholder billedmateriale / illustrationer, skal originalerne sendes separat. Signerede indlæg udtrykker indsenderens mening, men tegner ikke givetvis klubbens mening.

Information

Referater af bestyrelses- og udvalgsmøder mm, kan ses på klubbens hjemmeside: www.herning-orienteringsklub.dk
Opret gerne selv indlæg på hjemmesiden (kræver login) eller send materialet til wm@herning-orienteringsklub.dk. Den komplette medlemsoversigt kan findes i O-service, www.o-service.dk.

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr. Ved Danmarksmesterskaber og 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 og med 24/9 2013)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra og med 5/10 2013)



Har du husket ...

... at opdatere
O-service??

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+lynlås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/langt ærme+lynlås (blå,grøn,hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/langt ærme. O-nylon(blå,grøn,hvid) model "basic LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebukser 3/4 længde(sorte) model"Extreme TRX short O-pants"	300 / 225 kr.
O-løbebukser (sorte) O-nylon"basic TRX long O-pants" m/dobbelt for	300 / 225 kr.
O-løbetights (sorte) model "Run TRX long Tights"	300 / 225 kr.
O-hue (blå/grøn/hvid) "B56-L bi-elastic LZR cap"	150 / 150 kr.

Du kan bestille tøjet hos Stine eller Jonna:

stinetaudahl@gmail.com / jojoda@live.dk eller tlf.: 24 25 33 42 / 60 89 90 74

Tøjet er fra Trimtex - se mere på www.trimtex.no

Medlemskartoteket august 2013

Antal medlemmer:

134

Vi siger velkommen til

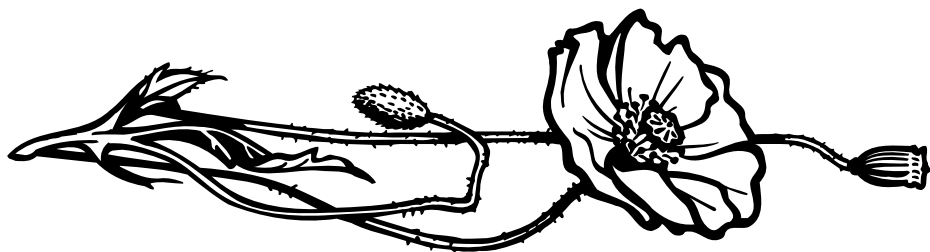
Karina Bie
Mindegade 9
7400 Herning

Vi siger farvel til

Jesper Lysgaard

Vi siger tillykke til

02/09 Jens Ole Krogh
08/09 Bjørn Hansen
13/09 Arne Lock
13/09 Anna D Hansen
15/09 Kristian K. Pedersen
19/09 Mille Aagaard Andersen
21/09 Jane Braun Voetmann
21/09 Sofie Braun Voetmann
22/09 Line Schou
29/09 Marianna Mathiasen
02/10 Michael Enemark Lauridsen
06/10 Lars Klode
10/10 Gitte Isen
12/10 Torben Hansen
12/10 Jan Mathiasen
14/10 Inga Andersen
14/10 Georg Kristensen
14/10 Steen Møller





MTB-O i Herning Orienteringsklub

Billedsiden har denne gang været med til to MTB-O træningsløb.

Vi er hhv. i Haunstrup den 1. maj og i Skelhøj Plantage den 12. juni.



(Foto: Pernille Nielsen)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse

Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens	3
Dødsfald	5
Find vej PLUS - vi bygger videre	6
Indbydelse til møde omkring Find vej PLUS	7
O-ringen 2013 i Boden	8
Naturløbet	12
Indbydelse til klubmesterskaber 2013	13
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Regler for træningsløb	16
Træningsudvalget informerer	17
iNORDvation 2 - 2013	18
MTB-O klubmesterskab.....	19
Orienteringsløb i kilt	20
Årets klubfest	23
Generel information	24
Klubbens udvalg / Salg af klubtøj	25
Medlemskartoteket august 2013	26
MTB-O i Herning Orienteringsklub	27



- Svend Erik Hedevang på cyklen til MTB-O træning i Haunstrup. (Foto: Pernille Nielsen)



- Se flere billeder fra MTB-O træningen i klubben på side 27. (Foto: Pernille Nielsen)