

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 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@mathiasen.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: Familien Damgaard/Hansen til familiens første åbne løb – se side 7. (Foto: Maybrith Axelsen)



Formandens

Søndag den 1. september havde vi en vellykket klubtur til 2. divisionsmatchen i Sjørup, hvor vi hyggede os med Annis guldkarameller mm. i to velfyldte klubtelte. Med 60 deltagere og næsten alle pladser besat kvalificerede vi os til kampen om at komme i 1. division. Det foregik ved et flot stævne i Husby Klitplantage søndag den 29. september.

Vejret, terrænet og banerne var i den grad med os. Med det samme hold som sidst havde vi haft en god chance. Desværre var der udtalt mande- og især kvindefald denne

dag, hvilket resulterede i 0 match point, og vi blev sammen med Århus 1900 henvist til 2. division i 2014. Ålborg OK delte de to billetter til 1. division med Horsens OK.

Takket være Daniel Schmidts 2 guld og 2 sølv medaljer blev status efter alle årets DM-stævner 18 medaljepoint. Det bringer Herning OK på 15. pladsen i Tutzons medaljestatistik - mod en 20. plads i 2012.

Med årets resultat slog vi Ålborg med ét point! Lucia Aagaard fik 5 point ud af 4



spar Nord

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

medaljer. Inger Knudsen og undertegnede lukkede leddet med 2 + 1 point. Med 3 fjerdepladser fordelt på tre forskellige medlemmer er der potentiale til forbedringer.

Vil du se hele medaljestatistikken for 2013, finder du den her:

www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2013.pdf

(Den skarpsindige læser finder nok selv ud af, hvor de tidligere års medaljeoversigter kan findes... ☺)

Forberedelserne til næste års indsats starter allerede den 8. - 10. november med årets klubtrænings-hyggetur, hvor du skal løbe i nogle gode klitterræner i Nordjylland.

Vi skal bo under luksuriøse forhold sammenlignet med tidligere års ture: På Naturcenter Fosdalen er der gode muligheder for at hygge sig lunt indenfor efter strabadserne i skoven. Der er mulighed for eneværelse for dem der har tilbøjelighed til støjende natlig vejtrækning eller andre skavanker.

Tilmelding til jjjensen@dadlnet.dk senest 1. november. Se indbydelsen side 8.

Torsdagstræningen er en god mulighed for at forbedre konditallet. Ole Jacobsen har sommeren over stået for et varieret intervaltræningsprogram. Hvis man virkelig ønsker at komme i bedre form, er intervaller ikke til at komme udenom. Men du kan jo også møde til træningen kl. 18 og nyde en afslappet joggingtur i mosen og hygge dig med fællespisningen bagefter.

Arrangementsudvalget har hyret Poul Erik Lyngsø til at holde øje med en passende mulighed for at gentage arrangementet på Fermaten. Vi skal bare have fundet en dag, som ikke kolliderer med torsdagstræning og andet, hvor vi kan arrangere hyggelig spising for klubbens medlemmer før et musikarrangement. Følg med på hjemmesiden...

Vi ses i skoven!

Jens Jørgen Jensen



RUF udvalget



Efter utallige opfordringer er det nu lykkedes klubben at få nedsat et super rekrutteringsudvalg. På sit første møde for et par dage siden besluttede rekrutteringsudvalget, at det slet ikke skulle være udvalgets fremtidige navn.

I stedet har det fået det spændende navn:

RUF udvalget

Navnet dækker følgende 3 vigtige aktiviteter:

REKRUTTERING UDVIKLING FASTHOLDELSE

Vores målsætning er at rekruttere nye medlemmer og fastholde disse, at udvikle klubben gennem diverse tiltag samt af fastholde nuværende medlemmer.

Vi vil i første omgang arbejde for at få især ungdomsløbere med familier til klubben, idet dette er nødvendigt for at fastholde de nuværende forhold i et godt klubmiljø.

Vi håber selvfølgelig på et godt samarbejde med træningsudvalg og ungdomsudvalg når vi i starten af 2014 udbyder et nybegynderkursus.

Men vi har mange andre gode ideer, så møder du en glad og smilende person, er det én af os. Du kan selvfølgelig også kende os på at

vi altid slutter grinet med et „...og kunne du så ikke lige hjælpe med...“. ☺

Din hjælp er helt uundværlig!

For at nye skal føle sig velkomne, er det vigtigt, at vi alle sammen tager godt imod dem og hjælper dem, hvor vi kan se, det er nødvendigt. I den forbindelse vil vi på et tidspunkt sikkert bede dig om du vil være mentor og/eller skygge nogen af de nye. Dette er også med til, at de hurtigt kommer til at føle sig som en del af klubben.

Vi håber, at du er med på ideen og har lyst til at give din sport videre til den nye generation. – Udvalget holdet sit næste møde i oktober, så du undgår ikke at høre mere fra og om os...!

Udvalget består af:

Annica Olsen (mor til Niclas og Mathias - ungdomsløbere)

Ager Kristensen (far til Kenn – pensioneret ungdomsløber)

Charlotte Mikkelsen (mor til Mikkel og Marlene – ungdomsløbere)

Irene Schmidt (mor til Daniel – verdensberømt ungdomsløber)

Pia Schmidt (ungdommelig voksenløber)

Masser af grin og O-hilsener fra

R U F !

Find vej PLUS

Hvilke "Find vej PLUS" projekter skal vi lave ?



Det fik vi svaret på, da 8 af klubbens medlemmer satte sig sammen en torsdag aften midt i september. – For selvfølgelig vil vi da også gerne have del i de 1,8 million kroner, Nordea-fonden har tildelt DOF til Find vej PLUS.

Følgende projekter kom på bordet:

Møllermordet i Mombæk

Jan Mathiasen står som projektleder for en TravelTales historie om mord på stribe og en stor skat. Og så bygger det hele faktisk på en sand historie...

(Mombæk Mølle er egentlig et andet navn for Kibæk Mølle)

Natur- og kulturrute i Sunds

Her er det Arne Lock, der sammen med lokalhistorisk forening er projektleder. Ruten må naturligvis også rundt om Sunds sø...

Foto-orienteringsprojekter

Asger Kristensen er projektleder på projekter i Brande, Ringkøbing, Hvide Sande og evt. Videbæk.

Kunsten omkring kunstmuseet Heart

En TravelTales historie med Bjørn Hansen som projektleder. Kunstnerne fortæller om deres værker.

Vi har tidligere forsøgt hos med Find vej tiltag

i Birk Centerpark. Denne gang sætter vi os selv i førersædet. Så ved vi at det bliver til noget... ☺

Historien om Hvide Sande

Baseret på TravelTales kigger vi i samarbejde med turistforeningen i Hvide Sande på at lave Hvide Sandes historie. Det kunne blive vores første Find vej projekt, der bliver oversat til et andet sprog...

Projektleder er Asger Kristensen

Mobilorienteringsløb i Herning

Poster med QR-koder der især placeres i forretninger, der henvender sig til unge. Specielt forretninger i gå-gaden er i søgelyset.

Projektleder er Irene Schmidt.

Vejen fremad

Nu søger vi midler hos DOF til projekterne og efterhånden som tilsagnene forhåbentlig strømmer ind, håber projektlederne selvfølgelig på din aktive medvirken når du bliver bedt om at hjælpe lidt til.

Find vej PLUS puljen kan i øvrigt søges i resten af 2013 og gennem hele 2014, så hvis du har fået en masse nye ideer efter at have læst ovenstående, hører vi gerne om det.

Asger Kristensen, Find vej PLUS



Velkommen i klubben...

[Som redaktør af KompasPosten får jeg mange indlæg og billeder ind i min elektroniske indbakke.

Det kan til tider være vanskeligt at finde det helt rigtige billede til forsiden, men ikke til dette nummer... ☺ red.]

På forsidebilledet af dette nummer af KompasPosten ses nogle af vores nyeste medlemmer, familien Damgaard/Hansen, der var med til deres første åbne løb.

Løbet foregik i Husby hvor familien var med til at kæmpe for point til Herning Orienteringsklub i op-/nedrykningsmatchen.

Mor (Jette Damgaard) fulgte ungdomsløberen Marlene Kjær Mikkelsen rundt på børnebanen, så hendes forældre kunne give point.

Far (Flemming Hansen), og børnene Anna og Kasper var også rundt for at skaffe point til klubben.

Billedet der blev 'skudt' af Maybrith Axelsen, mens familien holdt varmen i de flotte klubjakker, er svært at komme udenom til forsiden... ☺

Velkommen i Herning Orienteringsklub!

Asger Kristensen / Kim Hyldgaard

Henning Jørgensen Cykler



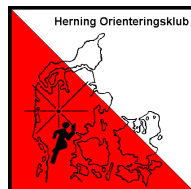
Tjelevej 48 . Tjørring, 7400 Herning

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

Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienteringsforbund
under Dansk Idrætsforbund



www.herning-orienteringsklub.dk
CVR nr.: 39888157
Bank: 7640 - 4611352

Den 20. september 2013



Træningsudvalget og arrangementsudvalget har hermed fornøjelsen at indbyde til efterårets klub trænings-hyggetur, hvor vi skal løbe i terrænerne fra junior WM i 2010.

Fredag Kl. 19:00–20:00	Natløb med start mellem kl. 19–20. Baner Svær og Kort Svær. Start: Møllebosletten 60, 9690 Fjerritslev. Kort: Møllebosletten / Lynghøjsletten 2013. 1:5.000. Ækvadistance 1,25 m. Korttegn: Flemming Nørgaard. Der løbes på formandens og formandindens grund. Terrænet er meget udfordrende med halvåbne klitter, stort set uden stier. Det er ikke muligt at lave lette eller mellemsvære baner. Foreslår at ungdomsløbere og begyndere løber sammen med en mere erfaren løber. Banerne bliver relativt korte, så vi kan nå at spise Annis hotdogs inden midnat.
Lørdag Kl. 7:30–9:00 Kl. 10:00–11:00 Kl. 13:00–14:00 Kl. 14:00–17:00 Kl. 19:00	Morgenmad Træningsløb i Svinkløv der også er et udfordrende o-terræn. Der bliver følgende baner: Langsvær, kortsvær, mellemsvær, let, begynder. Frokost Udflugt. Vi skal på guidet rundvisning i bådebyggeriet ved Slettestrand, hvor frivillige restaurerer gamle fiskefartøjer brugt til fiskeri direkte fra stranden. Se www.havbaade.dk/ Festmiddag med underholdning.
Søndag Kl. 8:00–9:00 Kl. 9:00–10:00 Kl. 10:30 Kl. 12:00–13:00	Morgenmad + madpakkesmøring. Rengøring Afgang Træning i Jenle og Søtrup plantage ved Års. Pointløb.
Indkvartering	Naturcenter Fosdalen, Fosdalvej 69, 9460 Brovst, www.naturcenterfosdalen.dk Fine forhold med 2 og 4 sengs værelser. Der er åbent fra ca. kl. 21 fredag aften.
Tilmelding	Senest 1. november til jjjensen@dadlnet.dk med oplysning om: Navn: EMIT nr.: Bane fredag: Bane lørdag: Løber søndag? Ja/Nej Antal overnatninger:
Pris	Voksen 300,- kr. Børn 200,- kr. Den lave pris for hele arrangementet skyldes tilskud fra Nordeafonden og en rimelig tarif for overnatning. Hvis du vil bo et andet sted men deltage i arrangementerne aftaler vi en pris.



MTB-O klubmesterskab



Lørdag den 14. september 2013 blev en mærkedag i Herning Orienteringsklubs historie. Der udklækkede vi de første klubmestre i MTB-O. Vi havde allieret os med ildsjælen Lars Ole Kopp, der indbød til et åbent løb i Sjørup Plantage. Banernes længde var afstemt med Herning OK, så vi fik lige hvad vi ønskede.

Vi var 9 ryttere til start, men vi havde også lokket en turist med. Turisten (Kurt Mortensen) prøvede kræfter med MTB-O for første gang. Men efter at have bommet post 1 med ca. 15 minutter, så havde han styr på det...

For at give alle en chance for en god placering, havde Brian Nielsen udtænkt et point system: Hver post blev kørt som et løb, hvor man fik man tildelt point ved hver post. Det gjorde, at man ikke havde helt tabt hvis man bommede en post med mange minutter. Baseret på dette system, blev der så regnet lidt ved mål. – Men idette tilfælde flyttede det ikke meget på placeringerne...

Den samlede resultatliste kan ses her til højre.

Klasse D3 40 – 99 år 8 km bane

- 1 Lucia Aagaard 55:59
- 2 Marit Lund 1:18:12

Klasse H2 19 – 39 år 15 km bane

- 1 Holger Refslund 1:01:14
- 2 Jesper Hedevang 1:53:15

Klasse H3 40 – 54 år 15 km bane

- 1 Andreas Skov 1:21:34
- 2 Svend Erik Hedevang 1:25:49
- 3 Brian Nielsen 1:32:57
- 4 Kurt Hindkær 1:32:26

Klasse H4 55 – 99 år 8 km bane

- 1 Kaj Kaspersen 1:19:41

Det forlyder fra særdeles pålidelig kilde, at resultatet ville have været meget anderledes hvis:

- Kurt Hindkær havde taget alle poster
- Svend Erik havde valgt at bruge kliksko til klikpedalerne i stedet for træsko
- Andreas Skov havde kørt på kortets veje (som man skal) og ikke blot surfet rundt på kryds og tværs...

Men mange tak for en fornøjelig dag i skoven til Lars Ole Kopp, og tak for kampen.

MTB-O udvalget / Svend Erik Hedevang

Naturløbet kom godt fra start

Lind Skole blev den første kommunemester, men Hammerum Friskole var tæt på.

Selv om regnen det meste af dagen stod ned i stænger tirsdag den 17. september, blev det alligevel en god dag for de 150 elever og 8 lærere fra henholdsvis Lind Skole og Hammerum Friskole, der deltog i klubbens første Naturløb.

Det fremgik tydelig af alle de positive udtalelser man dagen efter kunne læse i Herning Folkeblad dagen efter.

Stort set alle gennemførte orienteringsbanerne og rigtig mange prøvede vores EMIT-udstyr, når de løb Halvmånesprinten rundt om Sdr. Anlægs Halvmånesø. Adskillige prøvede mange gange.

Det hele sluttede med den spændende og medrivende Anlægsstafet for de enkelte klasser.



Vinderen af Naturløbet blev Lind Skole, som dermed også kunne løfte det flotte sejrstrofæ i vejret som vinder af det første kommunemesterskab.

Løbet gennemføres igen til næste år. Da håber vi selvfølgelig på deltagelse af alle kommunens skoler.

Asger Kristensen
Kim Schmidt
Torben Isen





Klubmestrene ungdom 2013

Med løbet i Husby søndag den 29. september blev klubmesterskabet for ungdom 2013 afgjort. Der kåres en klubmester pige og en klubmester dreng på tværs af alder. 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. Se endvidere indlægget i klubbladet fra juni 2013.

Pigernes resultatet kan ses i tabellen herunder – drengenes finder du på næste side. Pigerne har i år ikke været så nemme at få med i skoven, så Charlotte kunne tage sejren hjem med to løb og 197 point. Men der var til gengæld tæt opløb om andenpladsen hvor kun få point skiller Marianna og Maiken.

Vores nyeste ungdomsløber i pigerækken Anna Hansen lavede også et flot løb og hentede næsten maksimum på begynderbanen – hun kan blive en skarp konkurrent næste år.

For drengenes vedkommende var unge Mikkel Mikkelsen relativ tæt bag Daniel som blev bedst placeret – set i forhold til at Mikkel mangler et løb i foråret. Næste år må vi forvente at se Mikkelsen den yngre til alle tre divisionsmatcher – helt fremme, for at presse Daniel ned fra 1. pladsen. På pladserne 3-6 er der et relativt tæt løb blandt de fire løbere Alex, Nicklas, Kasper og Mathias, som alle ville kunne have gjort sig gældende i toppen med et eller to ekstra løb.

Vi ser frem til endnu mere konkurrence om pladserne næste år!

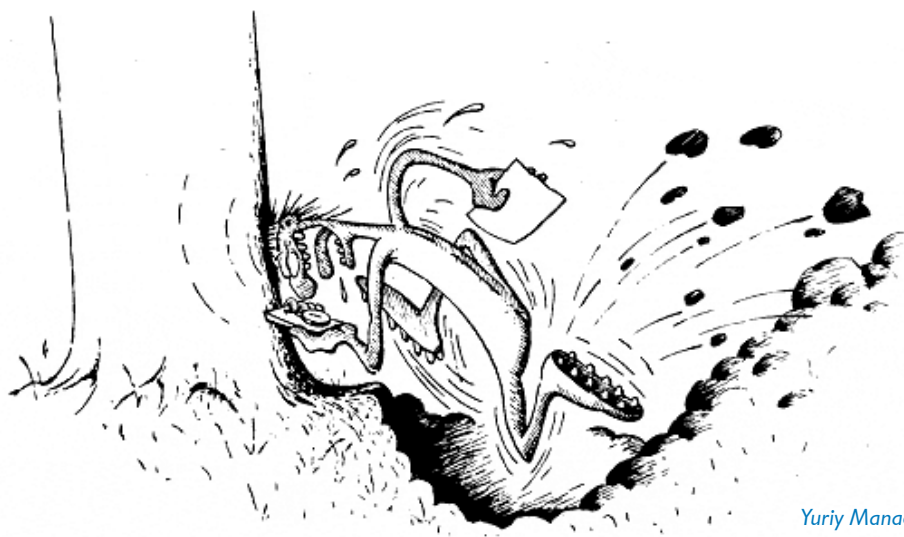
Kim B. Schmidt

Piger	1. div. match	2. div. match	Oprykningsmatch	Total
Charlotte S. Nygaard	-	99	97	196
Marianna Mathiasen	-	100	-	100
Maiken Rostgaard	-	97	-	97
Anna Hansen	-	-	(98)	(98)

Løbere hvor point er markeret med parentes har ikke løbet alderssvarende A-bane.

Drenge	1. div. match	2. div. match	Opryknings- match	Total
Daniel Schmidt	100	100	100	300
Mikkel Mikkelsen	-	100	94	194
Alex H. Kristensen	100	-	-	100
Nicklas Olsen	-	89	-	89
Kasper Hansen	-	-	84	84
Mathias Olsen	-	74	-	74
Rasmus M. Andersen	(100)	(100)	(100)	(300)
Rasmus Hyldgaard	(100)	(100)	-	(200)

Løbere hvor point er markeret med parentes har ikke løbet alderssvarende A-bane.



Yuriy Manaev

<http://iofun.narod.ru/>



Indbydelse til klubmesterskab i natorientering 2013

Vi afholder i år klubmesterskab i natorientering den
1. november i Haunstrup.

Tidspunkt: Fredag aften den 1. november.

Fri start mellem kl. 18.30 og 19.30.

Løbsområde: Haunstrup (tidligere brunkuls område)

Afmærkning: Tilkørsel fra hovedvej 15, ved Tothøjvej ca.

1,8 km vest for rundkørsel vest for Snebjerg.

Startafgift: 20 kr. pr. deltager der betales før udlevering af kort.

Der konkurreres på følgende baner: 1. ca. 7,0 km svær

2. ca. 5,5 km svær

3. ca. 4,0 km svær

4. ca. 4,5 km mellemsvær

5. ca. 3,0 km let

Tilmelding: Med opgivelse af navn, klub, baneønske og EMIT brik-
nummer senest d. 27/10 kl. 18.00 på mail til: ssn@mail.tele.dk

Der opfordres til „fair play“. Dvs. at man tilmelder sig på
relevante baner, der svarer til alder og løbsform.

Der løbes på kort af vand- / rivefast papir.

Du kan se en tilmeldingsliste ved start.

Rigtig god nat-hilsen

Træningsudvalget

Søren Søgaard



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Onsdag 9/10	C-nat	NJM klub nat	Vesterris St. Binderup OK	4/10
Onsdag 16/10	C-nat	Natteravn 1	Kølvrå / Uhreskoven Karup OK	9/10
Onsdag 23/10	C-nat	Natteravn 2	Skovlund Vestjysk Orienteringsklub	20/10
Søndag 27/10	C	NJM dag	Bulbjerg Aalborg Orienteringsklub	18/10
Onsdag 30/10	C-nat	Natteravn 3	Skive Amok Skive Plantage Vest	24/10
Lørdag 2/11	C	Efterårsstafet	Linddale Mariager Fjord OK	25/10
Onsdag 6/11	C-nat	Natteravn 4	Stanghede Viborg OK	2/11
Søndag 10/11	C	NJM klub dag	Tversted Klitplantage OK Vendelboerne	1/11

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



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	NUMMER / BEMÆRK
Søndag 13/10	Skovlund Plantage	Thomas K. Hansen m.fl. Vestjysk Orienteringsklub	Se www.vestjyskorientering.dk Husk: Start 10.30	
Lørdag 19/10	Fejsø	Søren & Rasmus Andersen + Poul Erik Bertelsen	Thorstedvej / Fejsøvej	25
Lørdag 26/10	Hoverdal Øst	Kaj Kaspersen & Lucia Aagaard + Steen Møller	Grønbjergvej / Præstevej	26
Fredag 1/11	Haunstrup	Træningsudvalget Klubmesterskab nat	Albækvej / Tothøjvej	6 Se side 13.
Lørdag 2/11	Vestre Plantage	Holstebro Orienteringsklub	Se www.holstebro-ok.dk	
Lørdag 9/11	Intet ordinært træningsløb: Klubweekend i Nordjylland.			Se side 8.
Lørdag 16/11	Vestre Plantage	Holstebro Orienteringsklub	Se www.holstebro-ok.dk	
Lørdag 23/11	Momhøj Plantage	Egon Mathiasen + Erik Dag Nielsen + Lene & Karsten Schmidt	Vorgodvej / Fjølstervangvej	27
Lørdag 30/11	Nørlund Nord	Torben Hansen + Erik Thomsen + Knud Erik Klode	Ejstrupvej	16

Afmærkning: 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, 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





Træningsudvalget informerer

Nu er det desværre ved at blive tidligt mørkt og så løber vi igen træningsløbene om lørdagen. Se planen på side 15.

Årets Norgestur den 11. – 13. oktober er nært forestående og vi er 14 glade Herning løbere der glæder sig meget. Mon ikke vi senere får en beretning herfra?

Klubweekenden den 8. – 10. november er også ved at være sat på skinner.

Tøv ikke med at tilmelde dig, det plejer at være rigtig hyggeligt og lærerigt. Se indbydelsen side 8 her i bladet.

Vi har desværre igen mistet en postenhed – nr. 157. Til alle banelæggere: Hav venligst dette med i planlægningen af fremtidige træningsløb, indtil vi igen har fået den fornyet.

Venlige hilsener

Træningsudvalget / Søren Søgaard

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

Gamle kort i materielskuret

Der skal ryddes op!

De gamle trykte/printede kort, som vi ikke længere bruger, skal smides ud.
Før det sker har medlemmerne mulighed for at tage det de vil.

Deadline er den **1. december**, hvor de tilbageværende kort vil ryge ud.

Der er frtaget og gemt nogle få kort af hvert område.

Kortudvalget
Frede Rasmussen





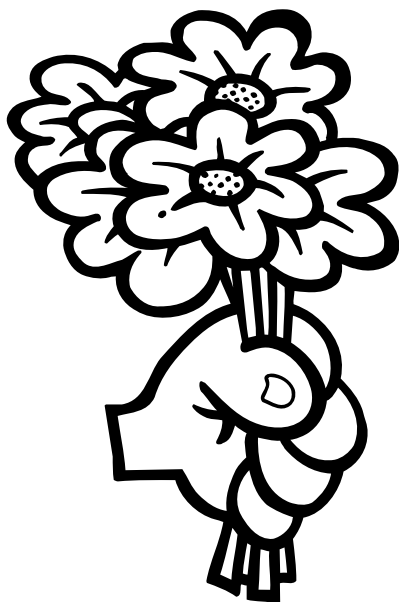
Klubmestre i dagorientering 2013

Klubmesterskaberne blev i år afviklet ved B-løbet søndag d. 8 september i Gyttegård. De nyfundne klubmestre kan ses her til højre.

Alle klubmestrene ønskes et stort tillykke herfra. De vil alle få hæder og klubmestertrøjer ved æbleskiveløbet i Løvbakkerne den 7. december.

Pokalerne vil blive overrakt ved næstkommende generalforsamling.

Med venlig hilsen
Søren Søgaard
Træningsudvalget



H1 bane 1; H-20, H21-39 (pokal):

Kenn Kristensen

H2 bane 2; H40-, H45- (pokal):

Kim B. Schmidt

H3 bane 3; H-16, H50- H55- :

Andreas Skov

H4 bane 4; H60-, H65- :

Frede Rasmussen

H5 bane 5a; H70- :

Asger kristensen

H6 bane 6; H-14, H-16b, H-20b, H21-b, H35-b:

Daniel B. Schmidt

D1 bane 2; D-20, D21-, D35- (pokal):

Stine Søndergaard

D2 bane 3; D40-, D45- (pokal):

Lucia Aagaard

D3 bane 4; D-16, D50-, D55- :

Jonna Jørgensen

D4 bane 5b; D60-, D65- :

Bitten Nielsen

D7 bane 9; D-14, D-16b, D-20b, D21-b, D35-b:

Charlotte Kjær Mikkelsen



Løb og lær - Orienteringsteknik Kurser for Voksne

På vegne af DOF indbyder Silkeborg Orienteringsklub hermed til V1 – V2 – V3 kursus

Tid: Lørdag d. 16. november 2013 kl. 9.30 – 15.00

Sted: Silkeborg og omegn – vi starter på Virklund Skole

Pris: 100,-, der dækker kort, morgenkaffe m. brød og frokost.

Tema: kurveorientering for alle 3 kurser.

V1 - her er det grundlæggende kurveforståelse for urutinerede løbere

V2 - kurveforståelse for løbere, der normalt løber mellemsvære baner

V3 - udvidet kurveforståelse for løbere, der normalt løber svære baner.

Deltagere på alle 3 kurser løber i de samme skove og vi kan således arrangere samkørsel ud til skovene.

Medbring: Løbetøj til 2 træninger og godt humør.

Tilmelding skal ske via O-service senest fredag d. 8. november.

Deltagerafgiften indbetales klubvis på 7844 7766557

Foreløbigt program:

9.30 Velkomst og morgenkaffe

9.40 Instruktion til dagens tema – teoretiske øvelser i klasselokale

ca. 10.30 Afgang til Sletten

ca. 12.00 Frokost på skolen

ca. 12.30 Instruktion til eftermiddagens løb

ca. 13.00 Afgang til Silkeborg Nordskov

ca. 15.00 Afslutning ude i skoven.

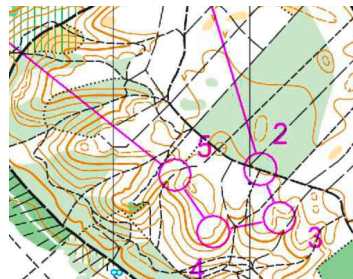
Mød gerne op omklædt kl. 9.30.

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til

Jens Ozol, ozol@post3.tele.dk 7575 2916 eller

Dorthe Hansen erik@bobach.eu 3066 4285

Silkeborg OK



**Du skal tilmelde dig på O-service.
Når vi ser responsen, kan vi altid
aftale samkørsel fra Herning.**

Asger Kristensen / Søren Søgaard



5 days of Apennines
Italy, July 27th - August 1st 2013

Når Isen bliver hot...

Sommerferien 2013 havde fru Isen og jeg bestemt skulle gå til Italien.

Vi havde udset os to stævner, nemlig italiensk 5-dages og WMOC.

Så efter et par skønne dage i Skagen med spændende løb og hyggeligt samvær med klubkammerater satte vi kursen sydoover tidligt om morgenen den 25. juli. Mange ferietrætte danskere var på vej hjem fra Europa, og vores færd sydoover var ret uproblematisk, så vi havde ingen problemer med at nå frem til Genova næste dags eftermiddag.

Problemet opstod først, da vi var nået til Genova og skulle finde vores B&B.



Når der er veje i tre etager, får GPS'en det svært, og på de små veje, hvor der virkelig var brug for hende, meddelte hun blot, at hun var i gang med at beregne ny rute!

Det var meget varmt i Genova. Temperaturen sneget sig op i nærheden af de 40°, så det var lige før, vi kunne være i hver sin kop. ☺

Næste dag gik turen op i bjergene for at finde vores lille klubpose og stævnepladsen til første etape.

Skønt der var knap så varmt i bjergene som i Genova, sneget temperaturen sig alligevel op over de 30°, så det gjaldt om at få hældt godt med vand på Isen, for selv om vi kunne se, at Gittes bane var beskedne 2,8 km med beskedne 150 m stigning og min var 3,3 km med 160 m stigning, var vi godt klar over, at vi næppe kunne holde en kilometertid på 10 min. i disse sydlandske detaljerede terræner.

Men inden vi overhovedet fik kortet skulle vi lige tilbagelægge de 1500 m og klatre 130 m til start.

Gitte løb sin bane på 1:08:56 og blev nr. 26 af 38, mens jeg brugte 1:23:47 og blev nr. 24 af 30.

- Modkørende lastbiler er lidt dumt på denne vej...

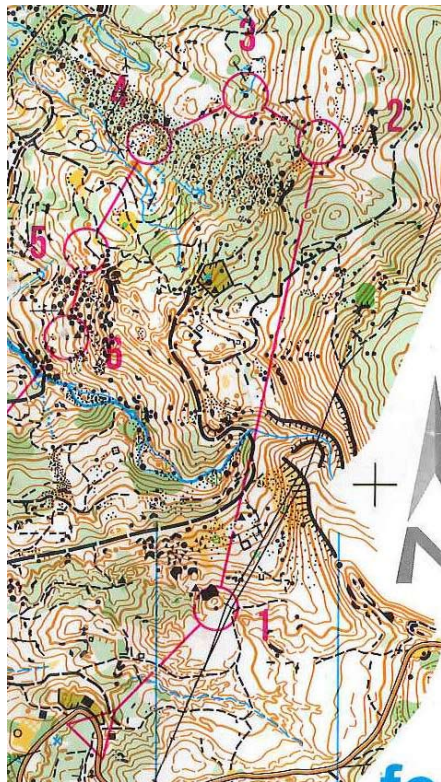


5 days of Apennines

Italy, July 27th - August 1st 2013

Det var svært at færdes på de stenede skrænter, og jeg røg på røv og albuer allerede ganske kort efter start, men der var lang vej hjem til samaritterne, så jeg måtte bide tænderne sammen.

På strækket fra 1 til 2 måtte jeg et par steder



- 1. etape...

løbe uden om dybe slugter, da skrænterne simpelthen var for stejle til, at jeg vovede mig ned ad dem.

Så uden at jeg egentlig mistede kontakt med kortet, kom strækket til at vare over 22 minutter.

Kan man løbe o-løb i fia-sko?

Dagen efter løb vi 2. etape på en bjergskråning næsten uden skov. Træerne var samlet i nogle dybe slugter.

Det var for stejlt til andet end at kravle opad, men også for stejlt til at løbe nedad.

Da jeg nåede post 7 faldt bunden af min ene sko!

Jeg prøvede at binde den fast med kom-





5 days of Apennines

Italy, July 27th - August 1st 2013

passnoren, men det fungerede ikke på skrænterne.

Der var for langt hjem, så jeg måtte gå hjem uden at fuldføre. ☹

Det er altid bittært at måtte udgå af et etapeløb, men nu måtte det så blive en etapesejr.

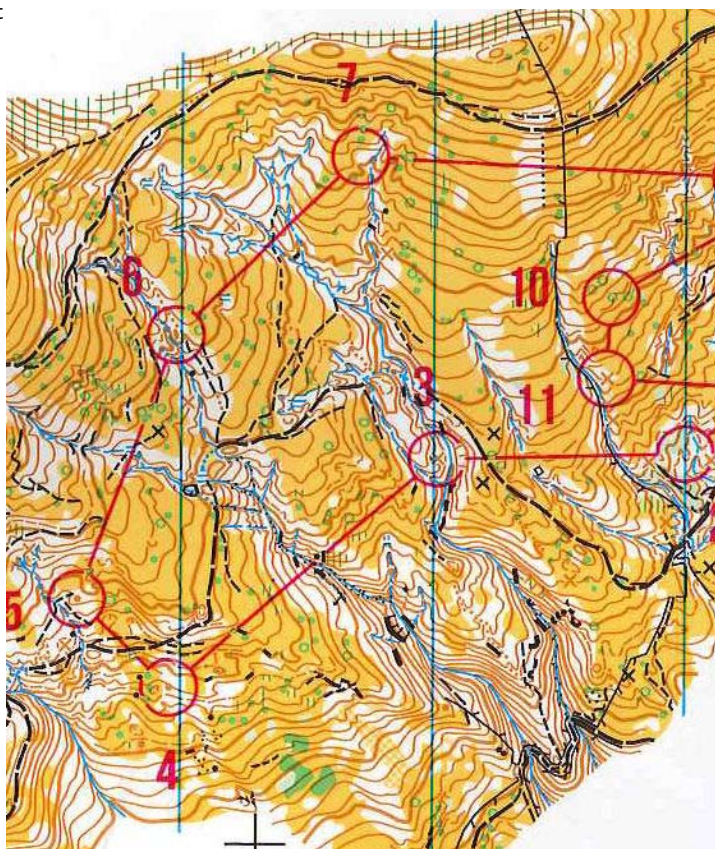
☺

Gitte opnåede denne dag en flot 13. plads i D50.

Læs i næste nummer:

O-løb mellem smalle gyder og svulmende kavalergange...

Torben Isen



- Kortet fra 2. etape...

Generel information

Deadline for KompasPosten 2013

- ☑ Nr. 7 har deadline den 17. november og udkommer ca. 30. november
- ☑ Nr. 1 (2014) har deadline den 12. januar og udkommer ca. 25. januar

Indlæg bedes sendt til KompasPostens redaktion på klubblad@herning-orienteringsklub.dk. Hvis indlægget indeholder billedmateriale / illustrationer, skal originalerne sendes separat. Signerede indlæg udtrykker indsenderens mening, men tegner ikke givetvis klubbens mening.

Information

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

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for klubbens medlemmer. Brikleje 10 kr. Ved Danmarksmesterskaber og 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 (fra ca. 1/4 2014)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (til ca. 1/4 2014)



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.

Kortudvalg

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

Kommunikationsudvalg

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

Økonomiudvalg

Mildred Hansen, Gitte og Torben Isen.

MTB-O udvalg

Brian Nielsen og Svend Erik Hedevang.

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.

RUF udvalg (Rekruttering, Udvikling og Fastholdelse)

Annica Olsen, Asger Kristensen, Charlotte Mikkelsen, Irene Schmidt og Pia Schmidt.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket oktober 2013

Antal medlemmer:

137

Vi siger velkommen til

Kjeld Bækgaard

Leharsvej 12

7400 Herning

Klaes Sveistrup

Gudenåvej 138

7400 Herning

Annica Olsen

Vesterdamsvænget 88

7400 Herning

Vi siger tillykke til

12/10 Torben Hansen

12/10 Jan Mathiasen

14/10 Inga Andersen

14/10 Georg Kristensen

14/10 Steen Møller

16/10 Erna Mathiasen

20/10 Anne Kuhlmann

21/10 Nicklas Olsen

24/10 Marit Lund

29/10 Nanny Thalund

30/10 Elin Lyngsø

04/11 Leif Rønn Olsen

06/11 Jesper Hedevang

06/11 Lene Nygaard

07/11 Klaes Sveistrup

21/11 Maiken Rostgaard

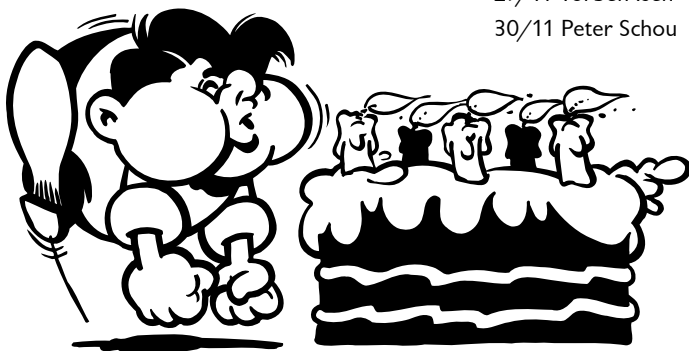
22/11 Kaj Kaspersen

24/11 Lucia Aagaard

25/11 Henriette Nygaard Skjærbæk

29/11 Torben Isen

30/11 Peter Schou





Med ungdomsløberne til JFM

Billedsiden har denne gang været med til JFM (Jysk-Fynsk mesterskab) sammen med ungdomsløberne.

Mesterskaberne blev afviklet i Nyminde lørdag den 17. august (JFM-stafet) og på Rømø den 18. august (JFM-lang).

Stafetten gik mindre godt, mens Daniel hev et mesterskab hjem på Rømø om søndagen.



(Foto: Kim B. Schmidt)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens	3
RUF udvalget	5
Find vej PLUS	6
Velkommen i klubben	7
Indbydelse til klubweekend	8
MTB-O klubmesterskab	9
Naturløbet kom godt fra start	10
Klubmestrene ungdom 2013	11
Indbydelse til klubmesterskaber–nat 2013	13
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Regler for træningsløb	16
Træningsudvalget informerer / Salg af klubbetøj	17
Oprydning i materielskuret	18
Klubmestre i dagorientering 2013	19
Indbydelse til kursus i orienteringsteknik	20
Når Isen bliver hot... ..	21
Generel information	24
Klubbens udvalg	25
Medlemskartoteket oktober 2013	26
Med ungdomsløberne til JFM	27



- Daniel tager guld ved DM-mellem i Thorsø Bakker den 24. august. (Foto: Kim B. Schmidt)



- Orienteringssko holdt sammen med en kompassnor? Forundret? Læs historien på side 21!