

KompasPosten

Nr. 6 – oktober 2014



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

Susanne Kristensen
Susanne@heldgaard.info 40 79 06 45

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

RUF udvalg

Annica Olsen
annicacarsten@gmail.com 96 10 63 14

Salg af klubbøj

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

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

Vision 2015 kontakt

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

Medlemsregister og løbstilmelding

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

Konti – Handelsbanken –

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

*Forside: Få sekunder før start til opryknings-
match i Rold Mosskov den 21. september. (Foto:
Herning OK)*



Træningsudvalget og Arrangementsudvalget har hermed fornøjelsen at indbyde til efterårets klub-trænings-hyggetur, hvor vi skal løbe i Bygholm, Skablund og Marselisborgskovene.

Fredag	Natløb med start mellem kl 17.30 og 18.30 Banelængder offentliggøres på hjemmesiden. Start: Fra Horsens OK's klubhus, Åbjergskovvej 6, Horsens Efterfølgende kører vi til hytten Olufsborg, hvor vi serverer varm suppe.
Lørdag 7-9 Kl 10-12:00 Kl 12-13 Kl 13-17 Kl 19:00	Morgenmad Vi løber Horsens OK's træningsløb i Skablund med start ved Olufsborg. Banelængder offentliggøres på hjemmesiden. Frokost i Olufsborg. Udflugt til Sukkertoppen og den nyrestaurerede antikke jernbanebro i Vestbirk. Kaffe og kage på toppen. Festmiddag m. underholdning.
Søndag 8-9 Kl 9-10 Kl 11 Kl 13	Morgenmad + madpakkesmøring Oprydning Pointløb i Marselisborgskovene. Frokost og bad i OK PAN's klubhus Silistria. Tak for denne gang.
Indkvartering	Olufsborg FDF www.olufsborg-fdf.dk Sondrupvej 58 8350 Hundslund, Søndrup. Der er åbent fra ca. kl 18 fredag.
Tilmelding	Senest torsdag den 23. oktober til jjjensen@dadlnet.dk med oplysning om: Navn: EMIT nr.: Bane fredag: Bane lørdag: Løber søndag? Ja/Nej Antal overnatninger:
Pris	Voksne 550,- kr. Ungdomsløbere 300,- kr. Prisen er incl. et lille klubtilskud, hytteleje, rengøring, forplejning, kort, løbsafgifter og kaffe-te-mælk-juice men excl. øvrige drikkevarer.
Medbring	Drikkevarer til eget forbrug. Dyne/sovepose + sengelinned. Festlige indslag må gerne medbringes samt masser af godt humør.
Arrangør	Leif Olsen, Susanne Kristensen, Jens Jørgen Jensen Stine T. Søndergaard, Jonna Jørgensen og Anni Jensen fra Arrangementsudvalget.

50 km orienteringsløb – 130 poster

Jeg har løbet denne form for orienteringsløb før, ved at løbe den halve distance (25 km), som også arrangeres samme dag. Ved WildWest løbene har jeg også været ude på større afstande. Jeg kender flere af dem, der laver løbene fra Hjemmeværnets Særlig Støtte og Rekognosceringskompagni (SSR). De elsker at have fysiske udfordringer med.

SSR

De (SSR) er specialtrænede i at indhente informationer under vanskelige taktiske forhold og støtter løsningen af forsvarrets nationale og internationale opgaver. Som Hjemmeværnets nationale specialstyrke skal SSR kunne støtte forsvarrets specialoperationsstyrker med patruljer og stabspersonel - også internationalt. Dette stiller store krav til den enkelte soldat.

Enheden består af frivilligt personel fra hjemmeværnet, der er særligt udvalgt, særligt uddannet og særligt udrustet til at kunne udføre special rekognoscering og informationshenting i små højt uddannede teams.

Der var 11 deltagere der fuldførte de 50 km med 130 poster og 16 personer gennemførte 25 km med 55 poster eller "find så mange poster du kan på 3 timer". Det er flot at SSR laver et så stort løb for så få mennesker.

Herning Orienteringsklub var flot repræsenteret med 5 deltagere Kenn Kristensen, Lars Mikkelsen, Søren Andersen, Torben Schou og Jørgen Pedersen. De to sidste løb 25 km ruten.

Mange kort

De 50 km var delt op i tre loops, som havde start og mål samme sted. Loop 1 var på 18,1 km, loop 2 var på 7,4 km og loop 3 på 25,5 km – i alt 6 O-kort – alle i A3 størrelse.

Der blev startet på et kort fra 1994, som skulle føre os over på kortet Tvorup Vest som var nytegnet i 2013. Dette område ligger helt ud mod Vesterhavet og har alle udfordringer man kan tænke sig, tæt, lav fyrplantager, klitter og krat. For at gøre udfordringen større var der hele 6 klittoppe som skulle bestiges, ikke meget fantasi sådan rent o-teknisk men stor udfordring for lår-musklerne. Det skal dog siges, at der var en fantastisk udsigt over Vesterhavet, som der var godt gang i på grund af blæsten. Herefter blev kortet vent igen og her var den største udfordring at bestige en stor klit med meget tæt fyrkrat.

Inden start på loop 2 blev der tanket op med væske, honning og syltetøjsmadder. Et kort loop med 23 poster som blev løbet på Tvorup Øst kortet opdateret i 2011. Her blev vi

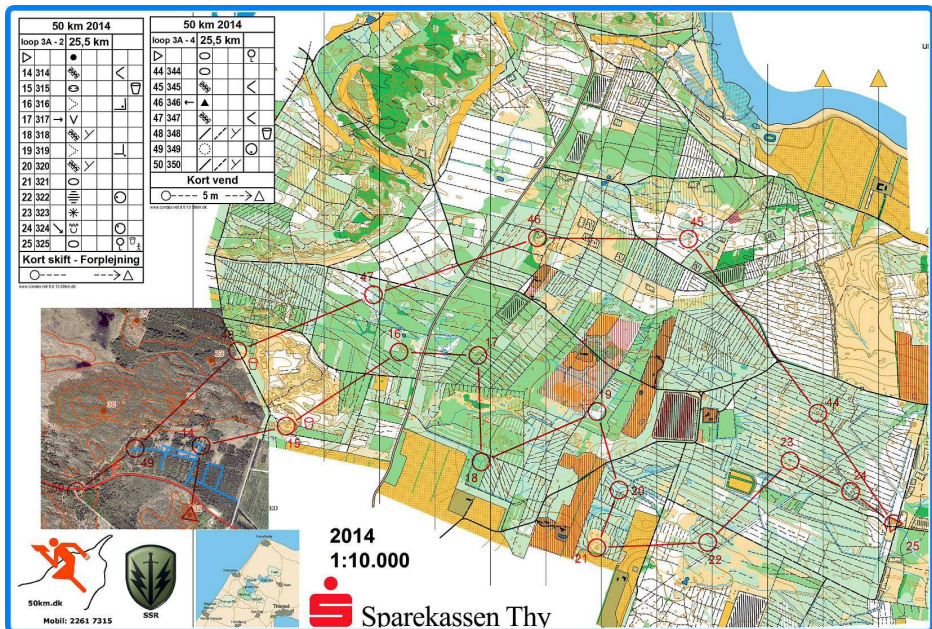


ført igennem diverse klitplantager ud over et åbent og fladt stykke hede, hvor vi også lige ramte et par klittoppe. Jeg havde et stræk fra post 12 til 13 igennem et mellemgrønt område. Det viste sig at være noget vanskeligere end jeg havde regnet med. Jeg endte med at sidde fast med krampe i begge mine ben. Det tog et stykke tid inden jeg fik styr på kramperne og var på det tidspunkt fast besluttet på at jeg ikke skulle løbe sidste loop. Der kom gang i benene igen og de sidste 10 poster fundet uden de helt store problemer med benene, da området var rimeligt fladt.

Loop 3

Et par tørre trøjer, tørre strømper og sko, noget at spise og drikke gjorde at manden fik mod på de sidste 25,4 km med 55 poster. Jeg prøvede at gå det meste vejen i dette loop, for at holde kramperne væk fra benene, det gjorde selvfølgelig også at tempoet gik noget ned.

Turen gik via den østlige del af Tvorup Øst til Nystrup og videre til Vandet, dejligt kort med mange detaljer, revideret i 2014. Heldigvis et noget fladt område med vekslende



skov, da mine ben IKKE havde klaret flere klittoppe...

Der var en forplejningszone som vi passede to gange. Ved denne forplejningszone havde vi også mulighed for at have private effekter liggende, heriblandt en pandelampe. Denne lampe fik jeg brug for de sidste par timer.

Ømme ben

Når jeg sidder her med stadig ømme og trætte ben og tænker tilbage på turen, syntes jeg, det har været en stor oplevelse. Jeg er ikke det store konkurrencemenneske, men elsker udfordringen med at finde posterne. Selv om jeg sommetider bandede ude i skoven, når jeg mistede koncentrationen og kom skævt på posten. Eller når jeg 300 meter efter en væskepost, kom jeg i tanke om at jeg

ikke fik klippet posten og måtte tilbage igen, eller da det blev mørkt og jeg kom et par vejkryds for langt og måtte tilbage igen.

Afslutningsvis vil jeg opfordre andre til at prøve kræfter med de 25 km eller 50 km. Jeg vil helt sikkert prøve igen, hvis jeg får tiden til at træne op til det.

Lidt data fra Endomondo:

Længde (GPS) :	73 km
Antal poster:	130
Tid:	14 timer og 15 min
Kalorier brugt:	8924

Vindertiden på 50 km var... 7 timer og 55 min. så jeg skal vist til at træne noget mere... ☺.



- Klar til start på 50 km
O-løb. Artiklens forfatter
ses længst til højre...



Vinderen var Henrik Leth Jørgensen. Henrik har dyrket udholdenhedsidræt gennem det meste af sit liv. Det startede med orienteringsløb i 1988.

Link til Henriks tur: <http://udafkomfortzonen.dk/2014/08/danmarks-laengste-orienteringslob-50km>

Link til Facebook: www.facebook.com/50km.dk

Link til SSR: www.ssr.dk

Link til hjemmesiden: www.50km.dk

Med O-hilsen

Søren Andersen



- Sådan ser de 73 km ud ovenfra...

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

Begynderkursus

Lørdag den 29. november kl. 9.00

Sted: Klubhuset i Sdr. Anlæg og efterfølgende i Nørlund Syd til træningsløbet.

Orienteringsløb skal være sjovt, og derfor skal du også føle dig tryk ved at færdes i skoven.

Du får nu tilbuddet om at lære det mest basale om orienteringskortet, så du kan læse dig ind på kortet, og komme den rigtige vej rundt i skoven....

Tilbuddet er rettet mod alle nye/let øvede løbere i Herning Orienteringsklub, og nye løbere der gerne vil i gang med at løbe – ung som ældre er velkommen.
Løbere fra andre klubber er også velkomne.

Følgende punkter vil blive gennemgået:

1. Kompas – hvordan bruger jeg det?
2. Vender jeg kortet rigtigt?
3. Hvordan ser kortet ud ift. naturen? –og omvendt...



Yuriy Manaev

4. Grundlæggende kortforståelse
5. Symboler på kortet
6. Farver på kortet (skov, stier, vand, osv.)
7. Ledelinier
8. Sidste sikre udgangspunkt,
9. Opfang
10. Postdefinitioner
11. Løbe og læse
12. Hvornår evaluerer jeg, når jeg har lavet et bom
13. Hvis vi når mere, så...

Tilmelding til: Susanne Kristensen –
susanne@heldgaard.info – senest 3 dage før.
(Minimum deltagelse: 5 – ved færre tilmeldinger aflyses kurset.)

Pris: 50 kr.

Medbring: Tag det tøj på, som du skal løbe i om eftermiddagen til træningsløbet og medbring derudover overtrækstøj evt. regntøj og et ekstra sæt løbetøj. Derudover vil en madpakke og drikkevarer være fint, da vi skal i skoven og løbe efterfølgende.

Der vil være en let forplejning til at starte på – rundstykker, kaffe, juice m.m.

Susanne Kristensen, Træningsudvalget



475 aktive skolebørn i Knudmosen

Stor tilslutning til årets Naturløb

Eleverne, der kom fra 26 5. og 6. klasser fra 10 forskellige skoler, lagde ud med at løbe Naturløbet.

Naturløbet er et orienteringsløb på 8 forskellige baner af sværhedsgraden begynder og let med længder på 3-5 kilometer rundt i mosen.

Kim Schmidt. havde lavet nogle gode baner, som på selve dagen blev kontrolleret af Kenn Kristensen.

Kommunens bedste skole blev:

1. Skarrild Skole

2. Hammerum Friskole
3. Engbjergskolen
4. Lind Skole
5. Tjørring Skole
5. Vestfjendsskole
7. Gullestrup skole
8. Højgårdskolen
9. Skalmesjaskolen
10. Holbjergskolen

08 timer 02 minutter

- 08 timer 33 minutter
- 08 timer 57 minutter
- 09 timer 26 minutter
- 09 timer 39 minutter
- 09 timer 39 minutter
- 10 timer 31 minutter
- 10 timer 48 minutter
- 10 timer 50 minutter
- 11 timer 40 minutter

Tiden er fundet ved at sammenlægge skolens bedste på dagens 8 forskellige baner.

Asger Kristensen



Kommunemesterskab for Ikast-Brande Kommunes friskoler

For ottende år i træk har jeg i slutningen af september haft den glæde at være med til at afvikle kommunemesterskabet i orientering for Ikast-Brande Kommunes friskoler.

De kommer fra henholdsvis Gludsted, Klovborg, Uhre og Thorlund. I år og de seneste 6 år er det foregået på kortet over Brande Nord med Brande Bibliotek som stævnecenter. I år deltog 165 elever fra 5. til 9. klasse fordelt på 122 hold.

Stævnet er delt op i følgende elementer:

Efter velkomsten er der terrænvandring, hvor eleverne følges med klassens lærer rundt i området for at lære mere om signaturer, målestok og nordretning.

9. klasserne som har prøvet dette alle de foregående år, har i stedet en spændende matchrace. En sprint hvor eleverne efter cup-systemet kæmper mod hinanden 2 og 2, indtil de 2 bedste møder hinanden i en medrivende finale.

Derefter sendte vi alle elever ud på 10 orienteringsbaner med forskellig længde og sværhedsgrader. Vindertiden er ca. 40 minutter. Posterne består af de faste poster som er suppleret op med skærmposter, så der kan laves nogle alderssvarende baner.

Der er guldmedaljer til alle kommunemestrene, og til skolemestrene er der diplomer.

I pauserne kan eleverne stifte bekendtskab med emit-tidtagningen på en sprintbane rundt om biblioteket. Vindertiden er ca. 90 sekunder.

I år havde Uhre Friskole anskaffet sit eget emitudstyr. Måske kan vi låne det, hvis vi kommer i bekneb. ☺

Dagen slutter med en medrivende stafet. Eleverne er på tværs af skoler og klasser fordelt ud på 10 hold, der kæmper indædt for æren og de lovede slikposer.

I tidsrummet fra kl. 9 til kl. 13 er der virkelig liv i den sydlige del af Brande.

Vi er så heldige, at Nordea i Brande gennem årene har været sponsor for arrangementet. Det betyder, at vi bl.a. kan trykke nye kort, når det er nødvendigt.

Kendetegnende for stævnet er, at det er lærerne, der afvikler alle punkter på programmet. – Og det er de efterhånden blevet rigtig gode til!

Nu mangler vi bare som sædvanlig at få det til at munde ud i nogle nye orienteringslø-



bere... Til alle de dygtigste løbere var der denne gang tilbud om gratis medlemskab af klubben resten af året.

I år havde vi den glæde at områdets 3 lokalaviser: Brande Bladet, Herning Folkeblad og Vejle Amts Folkeblad berettede om løbet

både før og efter afviklingen.

Se f.eks. Brande Bladets dækning her:
<http://www.brandebladet.dk/sport/uhre-friskole-gjorde-rent-bord>

Asger Kristensen



- Kommunemesterskabet i fuld gang (foto: Brande bladet)

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjorring, 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

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 19/10	C	Nordjyskmesterskab DAG	Nystrup Plantage Nordvest OK	10/10
Lørdag 25/10	C	Efterårsstafet	Hjermind Mariager Fjord OK	17/10
Fredag 31/10	–	Klubmesterskab NAT Se side 19	Kobskov / Vejslø Silkeborg OK	25/10
Søndag 2/11	C	Nordjysk Klubmesterskabsløb	Vester Aslund Aalborg OK	26/10
Lørdag 15/11	–	Griseriløb i Brande	– Brande Motion	–

NightChamp – 4 torsdage i november (de sidste 3 afdelinger løbes i februar 2015)

30/10	C	NightChamp 1 (prolog)	Marselisborg Storskov	27/10
6/11	C	NightChamp 2	Gludsted/Børgelund Plantage	3/11
13/11	C	NightChamp 3	Hårup Sande	10/11
20/11	C	NightChamp 4	Fløjstrup Syd	17/11
Arrangører: OK PAN/Horsens OK				

Tilmeld dig til de åbne løb på modstående side 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	BEMÆRK
Søndag 12/10	Vestre Plantage	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierentering.dk	
Lørdag 18/10	Hoverdal Vest	Knud Erik og Lars Klode + Jørgen Pedersen	26: Grønbjergvej / Præstevej	
Lørdag 25/10	Fejsø	Susanne, Kenn og Alex Kristensen + Klaes Sveistrup	25: Torstedvej / Fejsøvej	
Lørdag 1/11	Nørlund Nord	Andreas Skov + Mogens Hald + Lars Henrik Andersen	16: Ejstrupvej	Klubmesterskab for Silkeborg OK
Lørdag 8/11	Intet almindeligt træningsløb - deltag i stedet i klubweekenden. Se mere side 3.			
Søndag 16/11	Stråsø	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierentering.dk	
Lørdag 22/11	Kobskov	Silkeborg OK	Vejsøvej 7b Silkeborg OK's klubhus	
Lørdag 29/11	Nørlund Syd	Leif Olsen + Ole Jacobsen + Brian Nielsen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	

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

Vejledning om træningsløb

Starttid i sommerhalvåret:
Tirsdag fra kl. 17.45-18.30.
Poster nedtages fra kl. 20.00

Starttid i vinterhalvåret:
Lørdag fra kl. 12.30-13.30.
Poster nedtages fra kl. 15.00

Banetilbud:
Begynder 2-2,5 km, let 3-3,5 km, mellem-
svær 4,5-5,5 km, ekstra kort svær 3-4 km,
kort svær 5-6 km og lang svær 7-9 km

Man kan ikke med sikkerhed regne med kør-

sel fra klubhuset, så mangler du kørelejlighed
så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

Angivelse af løbsområdet samt vejledning i
banelægning vil banelæggerne modtage fra
Leif Olsen.

Materielkasse, borde og telt kan afhentes
i materielskuret ved klubhuset 2 dage før
træningsdagen. Materielkasse, deltagerliste,
rettekort, udfyldt optællingsliste, borde og
telt afleverer du i optalt og rengjort stand
senest 2 dage efter.

Husk: Ingen kontanter i klubhuset!

Salg af EMIT/Sportident brikker

Herning Orienteringsklub giver tilskud til køb af brikker. Bestil EMIT eller Sportidentbrikker hos Frants Nielsen: frantsnielsen@mail.dk / 97 22 37 03





Nyt fra Træningsudvalget

Vi går nu den mørke tid i møde, men det behøver absolut ikke at være en trist tid. Vi har stadigvæk træningsløb hver uge, men det flyttes som bekendt til lørdag.

Det er super godt at være medlem af en klub som vores, hvor der kan trænes året rundt, og hvor vi ikke behøver at køre til verdens ende for at få lov til at løbe orienteringsløb.

Senere på sæsonen vil vi igen få mulighed for at løbe vinterlang. Træningsudvalget har også budt ind på et af løbene, men mere om dette senere.

DM–lang og JFM

Siden sidst har vi haft deltagelse til DM–lang i Munkbjerg, hvor Bitten Nielsen tog sig af bronze i D70, og hvor Lucia Aagaard tog sig af guld i D50. Stort tillykke herfra også.

Ligeledes havde vi hold med til JFM–stafet og her blev Kim Gottlieb, Gitte Isen og Asger Kristensen nr. 1 i H/D185 – tillykke!

Divisionsmatch

Vi har også været til divisionsmatch i Fløjstrup og op-/nedryknings match i Rold Mosskov. Desværre må vi blive i 2. division, men dog som den bedste klub.

Næste år må vi kunne rykke op i 1. division. Kunne det mon være et mål!??

Klubmesterskab

Søndag den 28. september løb vi om klubmesterskaberne DAG i Mønsted. Den 31. oktober skal vi løbe om klubmesterskaberne NAT i Silkeborg.

Se indbydelsen til løbet i Silkeborg side 19.

Norgesturen

Den 1. weekend i efterårsferien går turen til Norge med Nordkredsens venner. Det plejer at være en fantastisk god tur, og har du ikke fået tilmeldt dig til turen må du banke på hos Lars Ole Kopp (larskopp@live.com) og høre om han har flere pladser. Til jer der skal med: Glæd jer!

Klubturen

Som du kan se i indbydelsen side 3, så kommer klubturen på programmet den 7. – 9. november. Vi håber, at rigtig mange vil med. Det plejer at være rigtig hyggeligt, festligt og fornøjeligt.

Der bliver tid til at lære hinanden at kende på en anden måde end bare lige i forbindelse med løb. Alle er meget velkommen. Vi håber, at også nye løbere har lyst til at tage med.

Torsdagstræning

Der er fortsat torsdagstræning i Herning Orienteringsklub. Vi løber fra klubhuset kl. 18.00 – også her er alle velkommen. Alle kan være med uanset alder og køn.

Du er ikke forpligtet til at komme hver gang. Det er fint at være med, når du har tid og lyst. Specielt ungdomsløberne ser vi gerne være med.

Kurser

Lørdag den 29. november bliver der et „Begynderkursus“ for klubbens medlemmer og andre interesserede. Du kan læse mere om kurset, indhold, og program side 8. Kurset arrangeres af Kenn og Susanne Kristensen.

Klubfest

Vi har tidligere i klubbens historie haft flere klubfester i klubhuset. Dette er på tegnebrættet igen, men det bliver selvfølgelig kun til noget, hvis der er tilslutning til noget sådant.

Tanken var at afholde festen først i det nye år.

Læg hovedet i blød, og giv en tilbagemelding til mig, hvis du kunne tænke dig at bakke op

omkring festen. Ikke at du derved behøver at skulle hjælpe til festen, men mere om du kunne have lyst til at deltage. Festen vil være for alle også ægtefælle m.fl.

Se små film....

Stine Søndergaard, Lars Klode, Kenn og Susanne Kristensen har været i Schweiz i sommeren 2014 omkring Matterhorn for at løbe orienteringsløb. Fra de løb ligger der nu små film på YouTube.

Det er fantastiske billeder, der er blevet optaget, og har du lyst til at se lidt af dem, så gå på YouTube. Søg efter: swiss o week.

Træningsudvalget

Frede Rasmussen skal til at søge skovtilladelser hjem til klubben. Det bliver spændende om der sker ændringer ift. hvad vi plejer at få tilladelse til.

Vi skal nu også til at se på træningsløbsplanen for 2015, og derfor er det nu, du skal give besked, hvis du har særlige ønsker angående hvilket træningsløb du skal hjælpe med.

Det kan være ønsker til skov, tidspunkt og banelæggerhold.

Vi vil gerne have dine ønsker inden den 15. november på e-mail ssn@mail.tele.dk.

Vi skal alle indstille os på, at vi alle skal være



med til at arrangere 2 løb hver i 2015. Dels for at kunne tilbyde træningsløb året rundt og dels for at sikre, at der er et hold til at arrangere et træningsløb.

Vi mangler i øvrigt stadigvæk hænder i Træningsudvalget. Så sig endelig til, hvis du har lyst til at være med. Det arbejde, der skal laves, kommer lidt i perioder, men det er absolut til at overkomme.

Nogle opgaver består f.eks. i at skrive på hjemmesiden og andre opgaver kan være at lave løb sammen med andre. Vi har mange forskellige opgaver, men der er næsten frit valg på alle hylder.

Det er svært at holde sig i skinnet, når man er ude af sig selv.

Tro kan flytte bjerge, men almindelig sund fornuft kan få folk til at gå udenom.

På Træningsudvalgets vegne
Susanne Kristensen og Søren Søgaard



spar Nord

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

Så er turen kommet til Sunds...

– Succesen med de faster poster fortsætter

Jeg har egentlig længe undret mig over, at der ikke er opsat faste poster i Sunds, som med sin nære beliggenhed til Herning vel nok med tiden skulle kunne levere kommende orienteringsløbere til klubben.

Nu er der imidlertid kommet skred i sagen. Vi har tilsagn om dækning af udgifter til kort og poster.

Byens 2 skoler har lovet at tage sig af den fremtidige vedligeholdelse, og de vil også stille hjælpere til postnedgravningen.

Lucia Aagaard rentegner og Clive Allen fra Silkeborg OK og undertegnede tager sig af rekognosceringen.

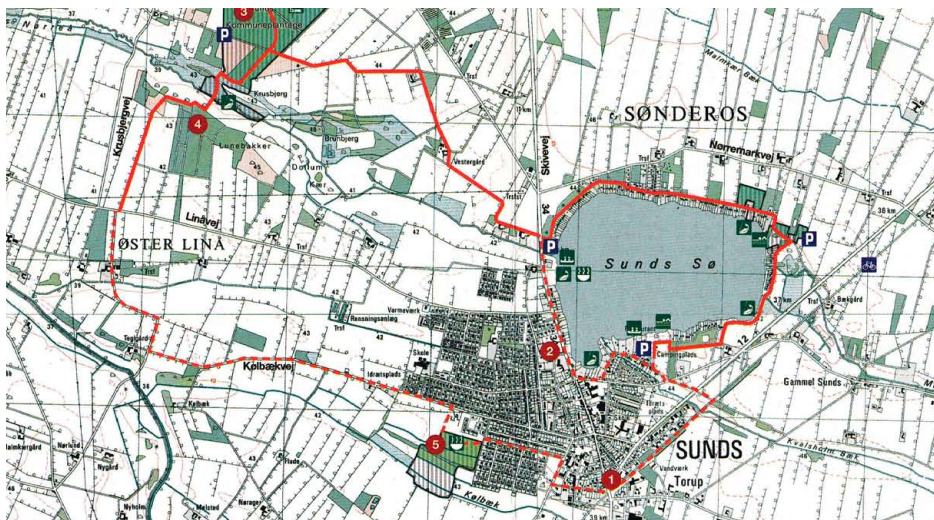
Kortet bliver i format A3 og i målestoksforholdet 1:10.000. Så kan vi mod vest komme helt ud til den nye ringvej og der bliver også plads til at hele Sunds Sø kan være på kortet.

Men vi har travlt. Kortet skal være indviet inden udgangen af november.

Da kortet ligesom vore øvrige kort med faste poster mest er tiltænkt lokalbefolkningen, har vi søgt en sponsor om dækning af et kort til alle husstande inden for bygrænsen.

Kortudvalget

Asger Kristensen





Klubmesterskab NAT

Fredag den 31. oktober i Kobskov / Vejslø i
Silkeborg

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

Fri start kl. 18.30 – kl. 19.30.

Pris: 20,- pr. deltager.

Mødested: Silkeborg OK's klubhus, Vejsløvej
7b, Silkeborg. Der er mulighed for bad i
klubhuset.

Tilmelding på e-mail ssn@mail.tele.dk senest

lørdag den 25. oktober kl. 23.59.

Du skal oplyse bane og EMIT-briknr.

Tilmeldinger modtaget senere end tilmel-
dingsfristen accepteres IKKE.



Du
skal be-
tale startafgiften på
20 kr. kontant inden start.

Træningsudvalget
Søren Søgård Nielsen



bent  jensen as
tømrer- & snedkerfirma

Tlf. 97 21 69 88

www.bentjensen.eu

Generel information

Deadline for KompasPosten 2014

- ☑ Nr. 7 har deadline den 16. november og udkommer ca. 29. november
- ☑ Nr. 1 (2015) har deadline den 11. januar og udkommer ca. 24. 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 divisions-turneringsløb 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 1/4 2015)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (frem til 1/4 2015)



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, Torben Hansen, 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

Susanne Kristensen, Søren Søgaard Nielsen, Leif Olsen og Frede Rasmussen.

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 2014

Antal medlemmer:

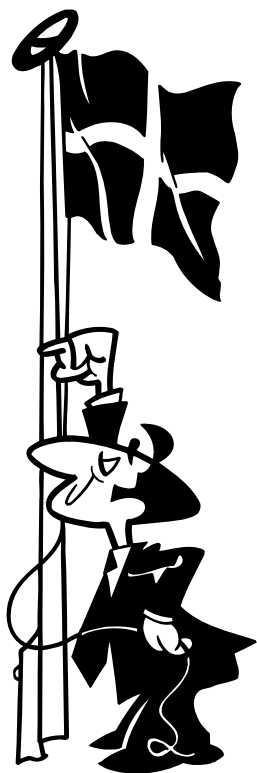
140

Vi siger velkommen til

Christina V. Mikkelsen
Revlingens Kvarter 66
7400 Herning

Vi siger tillykke til

10/10 Gitte Isen
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
02/11 Henrik Juhl
04/11 Leif Rønn Olsen
04/11 Maj Dagny Andersen
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 Skjorbæk
25/11 Bjarne Mortensen
29/11 Torben Isen
30/11 Peter Schou





Oprykningsmatch 2014

Billedesiden er taget til oprykningsmatch i Rold Mosskov hvor Herning OK løb for oprykning til 1. division. Oprykningen glippede, men vi fik dog slået fast, at vi er blandt de bedste klubber i Nordkredsen ved at ende som den bedste klub i 2. division...



(Foto: Medlemmer af Herning OK)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse	Side
---------------------	------

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Indbydelse til klubweekend	3
50 km orienteringsløb - 130 poster	4
Salg af klubbøj	7
Begynderkursus	8
475 aktive skolebørn i Knudmosen	9
Kommunemesterskab for Ikast-Brande friskoler	10
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	14
Nyt fra Træningsudvalget	15
Så er turen kommet til Sunds... ..	18
Klubmesterskab NAT	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket oktober 2014	22
Oprykningsmatch 2014	23



- Lucia Aagaard tager guld til DM-lang i Munke-
bjerg 14. september. (Foto: Herning OK)



- Bitten Nielsen med sin første individuelle DM
medalje: Bronze til DM-lang. (Foto: Herning OK)