

KompasPosten

Nr. 3 – April 2015



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

Stine T. Søndergaard
stinetaudahl@gmail.com 24 25 33 42

Træningsudvalg

Susanne Kristensen
Susanne@heldgaard.info 40 79 06 45

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

RUF udvalg

Charlotte Mikkelsen
charlotte@mikkels1.dk 21 62 62 64

Salg af klubtøj

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

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: Opløb ved Nordjysk 2-dages, der afholdes midt i marts. (Foto: Søren Andersen)



Divisionsmatch

Så er det igen op af lænestolen, for vi skal løbe 2. Divisionsmatch søndag den 3. maj i Barrit Sønderskov - Horsens er arrangør.

Husk at tilmelde dig senest den 24. April via O-service eller til Gitte og Torben Isen.

Skriv gerne til egen klub, hvis vi må bestemme hvilken bane du evt. med fordel kan løbe for at give point.

Vi skal løbe mod Aarhus 1900, OK Vendelboerne og Viborg OK, der sammen med Herning OK udgør 2. division i 2015.

Løbsområde er Barrit Sønderskov, der er en kuperet blandingsskov med

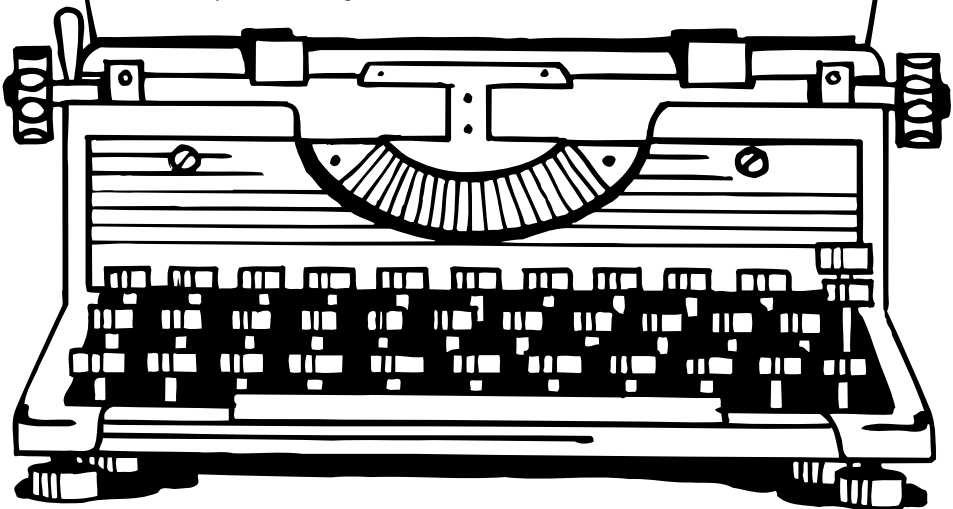
mange detaljer og et udviklet stinet. Skoven har diffuse tætheder og overvejende let gennemløbelig. Der er mange grøfter i skoven.

Der anvendes Sport-Ident som kontrolsystem. Anvendes egen brik skal briknummer oplyses ved tilmelding. Leje af SI-brik 20 kr.

Da vi ikke skal så langt, har vi valgt at man kører i egne biler. Har du ekstra plads i bilen, så tilbyd den og få evt. aftaler i hus til træningsløb. Kontakt evt. Susanne Kristensen

Prisen er som altid **gratis** til divisionsmatch og mon ikke Arrangementsudvalget tager lidt godt med til ganen!!!

Susanne Kristensen



Find Vej Dagen

Lørdag den 25. april fra Løvbakke Naturcenter



Så er der kun få dage til vi skal afvikle årets Find Vej Dag.

Tak for det arbejde du allerede har udført i forbindelse med markedsføringen af dagen. Du kan lige nå at lave den sidste reklame for løbet. Måske ligger der på hylden i klubhuset endnu nogle plakater og flyers, der lige kan nå at blive uddelt. Du kan selvfølgelig også lige sende et par mails, nogle sms'er eller masser af reklamer via facebook

Ud over at være PR for orienteringssporten, er det også et af klubbens ordinære træningsløb. **Bemærk dog, at der kun kan startes mellem kl. 14.00 og 15.00.**

Ud over vore "normale" træningsløbsbaner, vil der blive nogle ekstra lette og begynderbaner.

Banelægger Ole Jacobsen har desværre måttet sende afbud. Gitte og Torben Isen har lovet at tage hans plads.

Husk telefonen, så du kan deltage i mobilquizen og måske vinde den værdifulde iPhone 6.

Vi håber at rigtig mange af klubbens medlemmer viser vores flotte klubdragt frem på Find Vej Dagen.

Tak til Find Vej Dagens sponsorer:

Dansk Orienterings-Forbund

Nordea-fonden

Føtex

Gartnerhallen

Spar Nord

Løberen

Dayz

Baboon City

Jyllands Park Zoo

Trykstuken

Asger Kristensen



Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk



FIND VEJ I LØVBAKKERNE

HERNING

En del af Find vej Dagen 2015

www.findvejdagen.dk

Vind flotte præmier!

Ta mobilen
med og deltag
i mobilquiz!



- » **FIND VEJ** med kort i hånden - alene eller sammen med andre.
- » **LØB ELLER GÅ** - udfordringer til både store og små!
- » **GRATIS DELTAGELSE** - inkl. diplomer, drikke og instruktion.
- » **TID OG STED:** Start mellem kl. 14.00 og 15.00 lørdag den 25. april fra Løvbakke Naturcenter, Løvbakkevej 32, 7400 Herning.



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Dansk Orienterings-Forbund

www.facebook.com/findvej

www.findvejdagen.dk

[#findvejdagen](https://www.instagram.com/findvejdagen)

Påskeløbene 2015

Påskeløbene i Mols Bjerger var en fantastisk oplevelse. Terrænet var meget andelede end det vi er vant til. Rigtig spændende.

Traditionen tro er påsken for vores vedkommende helliget familien. Vi var 9, der boede sammen i Øer Maritime Ferieby, Ebeltoft.

Her havde vi mulighed for at også resten af familien kunne støde til. Så på et tidspunkt var vi 12.

Ud over billederne som kan ses andet sted, så må vi lige fortælle om børnebanerne. Vi havde jo Sylvester på 2 år med. Ingen havde regnet med, at han ville finde det interessant at komme på børnebane.



Men udstyret med en sportident enhed gik det over stok og sten. At høre bippet hver gang den blev stoppet i posten var et hit. Og den blev puttet i mange gange. Så mange at der ikke var plads nok i brikken til alle poster. – Og halvvejs på banen, var der stillet en stor skål op med marie kiks, som børnene kunne forsyne sig med. Genialt at få tanket op med energi.

Ligeledes skal det nævnes, at vi havde en helt ny løber med fra Middelfart. Alex's veninde Ida var med og skulle da også prøve at løbe.

Efter 1. etape var der mere blod på tanden, og efter en grundig gennemgang af kortet sammen med Asger, var Ida klar til 2. etape sammen med Alex.

- Sylvester, 2 år...



Alex havde svært ved at følge med, for Ida havde allerede fået godt fat i kortet. Ida var automatisk sat til jagtstart på 3. dag, og skulle løbe 10 min. efter Alex.

Derfor måtte hun klare sig selv i skoven. Det gik bare super - Ida blev nr. 3 kun 1:38 min efter vinderen i D20- B. Samlet nr. 4.

Alex evaluerede bagefter, at de havde brugt kompasset i stedet for stierne, hvilket havde



været alfa og omega i forhold til at lære at løbe orienteringsløb. Ida kunne bruge stierne, men var ikke afhængig af dem, da hun kunne bruge kompasset som vejviser.

Alt i alt en hyggelig påske i godt selskab med alle løberne på stævnepladsen.

På familiens vegne
Susanne Kristensen



- Afslapning på stævnepladsen.

Forårsrengøring af klubhuset

Har du en stor værktøjskasse derhjemme?
Er du god med en hammer og et søm? Kan du evt. svinge en malerulle? Vaske vinduer?
– Eller er du bare god til at snakke og være sammen med andre gode klubkammerater...?

Så mød op den 11.maj i klubhuset fra kl. 17:00 – 21:00. Kan du ikke komme fra kl. 17:00, kommer du bare, når du har tid denne aften – også bare for at drikke kaffe ☺.

Planen er:

17:00 Planlægning og fordeling af opgaver.

17:15 Start på vedligeholdelse og rengøring.

21:00 Skrub af kaffe og planlægning af evt. mangler.

Medbring (hvis du har):

- Værktøjskasse – gerne stor model ☺
- Stiv kost (til nedfejsning af spindelvæv på huset)
- Vindues skraber lille/stor
- Andet værktøj du mener, der kan bruges
- Godt humør

Klubben har:

- Materialer til rengøring
- Kaffe og kage til slut

Hvis du har lyst til at deltage i denne gode oplevelse, så mød op denne aften.

For Lenes skyld, bedes du tilmelde dig til Søren Andersen på tlf. 3059 4397 eller mail: dpvsa@live.dk, gerne med oplysninger om lige præcis dine evner i vedligehold af klubhus.



O-hilsen
Søren Andersen



Introkursus

**Orienteringsløb
Forår 2015**

Præmie:

Hver gang man kommer til et Introkursus, får man et klistermærke. Dette klistermærke skal man sætte på nedenstående felter.
Hvis man har fire klistermærker til det sidste arrangement, så får man en flot præmie!

#



Orientering!
Løb, sjov, sprint og spænding!
For piger, drenge, forældre, voksne.
Gå eller løb.
Vi ses!

Du kan:

- komme så mange gange du har lyst.
- løbe den eller de baner du har lyst til.
- hygge dig med de andre efter løbet – der er kage og kaffe på kanden ☺
- få en flot præmie til det sidste løb, hvis du har været med alle fire gange!
- møde op sammen med din familie eller venner og få en super sjov aften i skoven!

Praktiske oplysninger:

Vi samles i skoven kl. 17.30, hvor man finder den rute, som man gerne vil gå/løbe.
Der er introduktion til skoven og et oplæg vedrørende orientering kl. 17.45 – 18.00
Kl. 18.00 går/løber vi i skoven – nogle stykker sammen eller hver for sig.
Efter løbet kigger vi på kortet og snakker din rute igennem.

Spørgsmål:

Besvares med glæde af: Asger Kristensen, tlf. 22676671 (asger.kristensen@city.dk)
Se også www.herning-ok.dk

Referat fra klubaftenen den 26. marts

Medlemmerne i Herning Orienteringsklub havde sat hinanden stævne til en klubaften, hvor emnet var fremtidsperspektiver for klubben. Hvad skal vi samme skabe i de næste år?

Herunder er referatet fra mødet. Referatet er skrevet af Susanne Kristensen.

**Vi skal være flere, de nye skal fastholdes og vi skal alle have en god oplevelse når vi er i skoven.
Ingen tvivl om dette.**

17 klubmedlemmer var mødt op, for at tilkendegive deres ideer og meninger.

De fleste benyttede sig af at komme med ud og løbe først.

Hele aftenen forløb i en yderst positiv stemning.

Målet var at få så mange forslag på bordet som muligt, for hvordan vi kan/skal køre klubben videre, og hvordan vi bliver flere og kan fastholde nye medlemmer.

Men målet var også at få forslag om, hvordan det bliver sjovere for de rutinerede løbere.

Der kom følgende forslag på bordet:

- Annoncering i dagblade
- Adventure race
- Benytte biblioteket med stand & elektronik
- Facebook
- Have fat i familier – børn og forældre
- Være mentor for nye medlemmer
- Foråret – reklame
- Film på nettet
- Vi skal være åbne for nye tiltag
- Flere faciliteter til træningsløb
- Flere til at lave løb
- Teams – den enkelte løber melder ind med ønsker for løb, og der sammensættes teams ud fra disse ønsker.
F.eks. at du gerne vil lave baner, at du gerne vil sætte poster ud eller sørge for reklame.
- Lave motionsløb
- Vælge de rigtig tidspunkter på året for tiltag
- Samarbejde med hjemmeværnet
- Lave fastholdelsestiltag
- Biografreklamer
- Sende bil rundt efter børn
- Reklamere for at vi har verdensmestre i orienteringsløb i Danmark
- Skole orientering – Gymnasiet – fastposter
- Ungdommen skal underholdes
- Trailløb
- Løb i naturen



- Rigtige mænd løber O-løb
- Andre arrangementer end O-løb
- Løb i den samme skov – specielt børn
- Skovene skal være i orden – ubruglige skove skal kasseres.
- Træningsløbene skal have kvalitet
- Trailløb til træningsløb
- Det skal være sjovt for de rutinerede løbere.
- Kurser for banelæggere
- Voksen kurser
- Skoler skal lave familieaftener
- Telefon liste over personer, der vil udlåne hytte, skure osv. Så vi kan være inde ved løbene.

Der blev vendt rigtig mange tanker omkring de enkelte forslag, og der er rigtig meget, der bør arbejdes videre med.

Det var ikke meningen, at der skulle laves nogle arbejdsudvalg på mødet.

– Alligevel kom vi i gang med nogle af projekterne.

Kaj Halling tilbød at finde nogle hjælpere, så vi allerede nu kan komme i gang på biblioteket. Tag godt imod ham, hvis han henvender sig til dig.

Der er også taget kontakt til et medlem omkring Facebook.

Og der er taget kontakt til et medlem omkring små filmklip på hjemmesiden.

Det vil være rigtig fint, hvis flere af forslagene bliver søsat, så hvis du efter gennemlæsning, skulle have fået lyst til at lave nogle af tiltagende/forslag, så sig endelig til.

F.eks. er det nu, der skal sælges forslag om aktiviteter til skolerne og deres forældreaftener. – Har du lyst??

Der er også en gruppe, der er ved at arrangere adventure race til efteråret.

Træningsudvalget vil kikke på forslaget til teams – gøres klar til årsskiftet.

Der er nok at gå i krig med.

Desværre manglede vi alle ungdomsløberne, så vores input er sikkert mangelfuld.

Tak til alle der bidrog med indsparkene – forretningsudvalget og alle andre udvalg har nu noget at gå i gang med.



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 25/4	C	Find vej Dagen 2015	45 steder i Danmark, bl.a. Løvbakkerne Danske orienteringsklubber, bl.a. Herning OK	
Søndag 26/4	B	Divisionsmatch for 1. division	Vindum skov Viborg OK	17/4
Torsdag 30/4	C	Sprint	Skive by Skive AMOK	28/4
Fredag 1/5	C	Nordjysk lang	Bunken Klitplantage OK Vendelboerne	24/4
Søndag B 3/5		Divisionsmatch for 2. og 3. division	Barrit Sønderskov Horsens OK	24/4
Søndag 10/5	C	Wild West 2015	Blåbjerg og Nyminde Plantage OK Vendelboerne	3/5
Torsdag 14/5	C	Nordjysk stafet	Vilsbøl Plantage Nordvest OK	8/5
Torsdag 14/5	C	Kristi Himmelfartsløbet	Fløjstrup OK PAN ungdom	10/5
Fredag 15/5	MTB-O	Sprint	Houlkær Viborg OK	10/5
Lørdag 16/5	MTB-O	Lang	Skive Plantage Skive AMOK	10/5
Søndag 17/5	MTB-O	Mellemdistance	Stendal-Ulvedal Karup OK	12/5

- Fortsættes side 14.



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Tirsdag 21/4	Momhøj	Brian Nielsen & Poul Erik + Magnus Bertelsen	27: Kibæk - Vorgodvej / Fjeltstervangvej	
Lørdag 25/4	Løvbakkerne	Gitte + Torben Isen & mange andre	Løvbakke Naturcenter Find vej Dagen - se side 4 og 5	
Tirsdag 28/4	Linnebjerg	Torben Hansen & Inger + Aage Knudsen	3: Linnebjergvej / Ilskovvej (A12)	
Tirsdag 5/5	Husby Klitplantage	Vestjysk OK Varny Vestergaard	Se www.vestjyskorientering.dk	
Tirsdag 12/5	Haunstrup	Ole + Helga Andersen	6: Albækvej (A15) / Tothøjvej	
Tirsdag 19/5	Præstbjerg	Jens Jørgen + Anni Jensen & Søren Søgaard	29: Skjernvej (A11) / Agerfeldvej	
Tirsdag 26/5	Skelhøj	Flemming Sasser & Thomas Kofoed & Rene Jensen	17: Isenvadvej	
Tirsdag 2/6	Løvbakkerne	Frants + Bitten Nielsen & Rudi Pedersen & Arne Lock	2: Løvbakkevej	
Tirsdag 9/6	Knudmosen	Jørgen Pedersen & Henriette + Charlotte + Lene Nygaard	1: Klubhuset Godsbanevej	Grill-aften

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

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

Aktivitetskalender – fortsat

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 17/5	C	Gudenådsten	Silkeborg Vesterskov Silkeborg OK	8/5
Lørdag 30/5	DM	Sprint	Roskilde By OK Roskilde	15/5
Søndag 31/5	DM	Sprint stafet	Roskilde By OK Roskilde	22/5
Fredag 5/6	C	JFM sprint	Vejslø Silkeborg OK	31/5
Søndag 7/6	C	Vejlestafet	Staksrode skov OK SNAB Vejle	29/5

Husk at sætte kryds i kalenderen til de 3 divisionsmatch-løb:

3/5 Barrit Sønderskov, **6/9** Rold Skov og **20/9** Nystrup Plantage (op- og nedrykningsmatch)

Tilmeld dig til de åbne løb ovenfor 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


bent-jensen as
tømrer- & snedkerfirma

Tlf. 97 21 69 88

www.bentjensen.eu



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

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.

Man kan ikke med sikkerhed regne med kør-

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

runners corner

VIBORG • HERNING • SILKEBORG



Nyt fra Træningsudvalget

Nyt medlem i Træningsudvalget

Jeg vil gerne starte med at byde Helle Petersen velkommen i træningsudvalget.

Det er rart at få nye hænder og energi til gruppen.

Sidste nyt fra Påskeløbene

Omkring 30 medlemmer var i år tilmeldt påskeløbene. Og der ventede en herlig oplevelse i Mols bjerge. Vejret viste sig fra den venlige side med sol en stor del af tiden, og selve stævnet var der intet at sætte en finger på. Godt arrangement.

Af resultater fra løbene kan nævnes, at ungdomsløberne Daniel Schmidt og Alex Kristensen klarede sig rigtig godt. I jagtstarten holdt Daniel (H-14A) sin 4. plads, selvom

han blev skadet undervejs - han havde ellers fat i nr. 3 på et tidspunkt. Og Alex (H- 18A) rykkede fra en 8. plads frem til en 6. plads. Resultatet har givet Alex mere blod på tanden.

Lucia fik en flot 2. plads. Lucia Aagaard startede ud som nr. 1, men måtte slippe konkurrenten midt på banen. Jens Jørgen Jensen bevarede sin ligeledes sin flotte 2. plads, som han også startede ud som.

Jens Jørgen havde brugt en del af natten til at jage mus. Om han fik dem fangede melder historien intet om, men musene fik i hvert fald fat i Jens Jørgens løbetaske og en pose. Så om Jens Jørgen var helt frisk om morgenen, kan vi kun gisne om.

Se i øvrigt beretningen fra Påskeløbene side 6 og flere billeder på side 23.

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



Siden sidst

Vinterlang løbene er nu overstået, og det har givet en masse til de løbere, der har taget denne udfordring.

Det var lidt af et antiklimaks at komme fra vinterlang løbene og så til Nordjysk 2-dages i Hammer bakker. Banerne i Hammer bakker var blevet alt for korte, hvilket var en skam, da terrænet nu er så godt.

Stævnet var udmærket arrangeret, men der har været meget kritik af banelængderne. Vi håber, at det bliver anderledes til næste år.

Bedste resultater på 1. dagen var en 3. plads til Jens Jørgen Jensen og Bitten Nielsen. Bedste resultater på 2. dagen var en 2. plads til Lucia Aagaard og en 3. plads til Bitten Nielsen og Asger Kristensen.

Natuglens 4. afdeling blev afviklet i Nørlund Plantage med Herning OK som arrangør. Samlede vindere fra Herning blev Stine Søndergård D 35 – 44 Lucia Ågård D 45 – 54 Søren Andersen H 35 – 34 Frants Nielsen H 65

DM-nat i Marbæk plantage den 21. marts. havde 11 deltagere med fra Herning orienteringsklub.



- Medaljetagerne fra Herning OK ved DM nat.

Af resultater kan nævnes 2. plads til Daniel Schmidt og 3. plads til Stine Søndergård og Asger Kristensen.

Danish spring cup trækker ikke længere så mange fra Herning. Kun Daniel Schmidt deltog i disse løb.

Der blev afholdt klubaftenen den 26. marts – se informationer fra denne aften side 10.

Og så til fremtiden...

Find vej dagen nærmer sig: Lørdag den 25. April. Vi har vores eget træningsløb sammen med Find vej. Så mød op og vis flaget. Vær evt. opmærksom på ændrede tider for løb.

Har du overskud, så mangler Asger Kristensen stadigvæk hjælpende hænder.

Det må da kunne lykkedes at få flere medlemmer ind i folden, så tag nabo og venner med i skoven og giv dem en god oplevelse.

Vejret bliver fint – helt sikkert!

Se også side 4 og 5.

Årets første divisionsmatch finder sted søndag den 3. maj. Vi skal have alle mand op af sofaen, så husk at tilmelde dig senest den 21. april. (Se også side 3)

Den kommende tid byder på spændende åbne løb - se side 12 og 14 og endnu flere løb på www.o-service.dk.

Ét løb skal dog fremhæves: Søndag den 10. maj er der Wild West. Et rigtig spændende løb, hvor vi plejer at have mange med, som alle skal ud for at udfordre sig selv.

Mange vælger at løbe sammen med en makker eller i små grupper. Det er nemlig forskelligt, hvad man bliver udsat for. Se mere på O-service.

– Og naturligvis er der masser af knald-gode træningsløb, se oversigten side 13.

På træningsudvalgets vegne
Susanne Kristensen

The logo for Føtex is displayed within a dark blue rounded rectangle. The word "føtex" is written in a bold, white, sans-serif font. The 'f' is lowercase and has a distinctive shape, while the 'ø' is also lowercase. The 't' is lowercase and has a small loop at the top. The 'e' is lowercase and has a small loop at the top. The 'x' is lowercase and has a small loop at the top.



spar Nord

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

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

Generel information

Deadline for KompasPosten 2015

- ☑ Nr. 4 har deadline den 24. maj og udkommer ca. 6. juni
- ☑ Nr. 5 har deadline den 9. august og udkommer ca. 22. august
- ☑ Nr. 6 har deadline den 27. september og udkommer ca. 10. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 15. november og udkommer ca. 28. 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 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 (frem til 1/10 2015)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra 1/10 2015)



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Stine T. Søndergaard, Anni Jensen, Jonna Jørgensen og Lene Andersen.

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, 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)

Charlotte Mikkelsen, Pia Schmidt og Asger Kristensen.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket april 2015

Antal medlemmer:

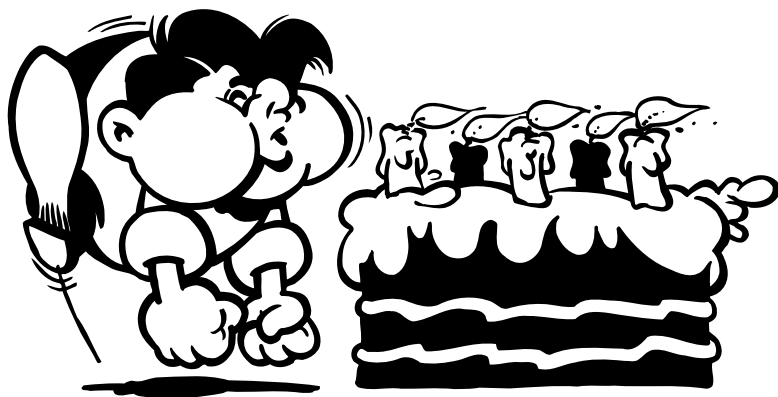
114

Vi siger farvel til

Henning Bendtsen
Lars Henrik Andersen
Michael Enemark Lauridsen
Karsten Schmidt
Flemming Hansen
Jette Damgaard
Anna D Hansen
Kasper D Hansen
Karina Bie
Klaes Sveistrup
Anders Agerbo Bareuther

Vi siger tillykke til

14/04 Erna Clemmensen
18/04 Kaj Halling
22/04 Mogens Hald
24/04 Jette Damgaard
01/05 Lars-Henrik Braun
01/05 Jens Peter Christensen
03/05 Bodil Schulz
07/05 Erik Thomsen
13/05 Anni Jensen
13/05 Helle Petersen
18/05 Carsten Kuhlmann
19/05 Ole Jacobsen
20/05 Stine T Søndergaard
21/05 Svend Erik Hedeveg
23/05 Dennis Kristensen
26/05 Leif B. Nielsen
03/06 Jens Jørgen Jensen
06/06 Jens Peder Jørgensen





Påskeløb 2015

Billedesiden har denne gang været på Djursland til Påskeløbet 2015.



(Foto: Kaj Kaspersen)



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Divisionsmatch	3
Find Vej Dagen	4
Påskeløbene 2015	6
Forårsrengøring af klubhuset	8
Introkursus forår 2015	9
Referat fra klubaftenen den 26. marts	10
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Aktivitetskalender (fortsat)	14
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	15
Nyt fra Træningsudvalget	16
Salg af klubbetøj	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket april 2015	22
Påskeløb 2015	23



- Kim B. Schmidt på vej i mål til Nordjysk 2-dages. (Foto: Søren Andersen)



- Jens Jørgen Jensen på vej i mål i det nordjyske. (Foto: Søren Andersen)