

KompasPosten

Nr. 4 – Juni 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 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

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: 120% koncentration til Find vej dagen
i Løvbakkerne den 25. april. (Foto: Søren
Andersen)*



2 x bus til 2 x divisionsmatch i september

Søndag d. 6. september skal vi til Rold skov og løbe 2. afdeling af divisionsturneringen.

Søndag d. 20. september skal vi forhåbentlig løbe om oprykning til 1. division. Dette foregår i Nystrup Klitplantage.

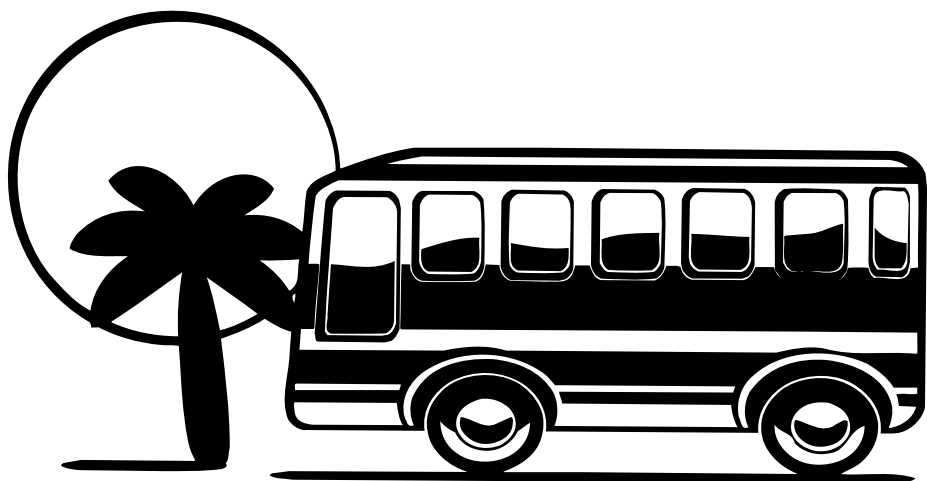
Begge dage vil der være gratis bustransport. Når du tilmelder dig løbet i o-service skriver du "bus" i bemærkning til egen klub.

Forventet afgangstid vil begge dage være kl. 7.15, men endelig tid kommer på hjemmesiden et par dage inden løbene.

Der vil blive serveret rundstykker på udturen og øl/sodavand på hjemturen.

O-hilsen

Stine Søndergaard
Arrangementudvalget



Find Vej Dagen fik et fint forløb

– Selv vejret artede sig nogenlunde...



Forud for lørdagens arrangement havde alle officials givet hinanden håndslag på at det skulle blive en god dag for såvel deltagere som arrangører. Der skulle helst ikke være nogen ventetid, hverken når man skulle af sted, eller når man kom i mål. Og sådan blev det.

Et par klubmedlemmer i fuld uniform tog imod på forpladsen og udleverede tilmeldingsblanket.

Når den i sekretariatet var blevet godkendt, fik deltageren sin emitbrik og blev vist hen til et bord, hvor de forskellige baner blev præsenteret. Når man havde valgt bane, blev man af en af klubinstruktørerne indviet i orienteringens mysterier og blev vist til startposten. Her holdtes godt øje med om deltageren nu også fandt den rigtige vej til post 1.

111 deltagere – masser af aktiviteter

Vores målsætning var 100 deltagere. Så det klarede vi til fulde, også selv om vi i starten af arrangementet havde lidt småregn.

Langt de fleste løb begynderbanen, men også de to lette baner var godt besøgt.

Mobilquiz og Sprintbanen med Helle Petersen og Kaj Halling som styrmænd havde nok at se til.

Hvor mange der med 5 rigtige kunne deltage i den landsdækkende mobilkonkurrence, er vi ikke helt sikre på, men Helle anslår at mindst 25 deltog.

Hvis du ser på Søren Andersens flotte billedkavalkade (find link'et på klubbens hjemmeside via 'Klubben' – 'Billeder'), vil du kunne se, at Kaj Halling have været snu og lavet sprintbanen, så der var udfordring for både unge og ældre. De unge kunne forholdsvis hurtigt kravle ind midt i rører og stemple posten der, til gengæld havde de ældre nok lidt længere ben til den øvrige sprint. Kaj havde rigtig udnyttet det lille områdes muligheder. Da først ungerne kom i gang var der run på lige til vi blev nødt til at slutte. Jeg anslår at omkring 50 prøvede banen, heraf nogle op til flere gange. Næste år skal vi lige huske at lave en opgørelse også her.

Tak til Uhre Friskole, som stillede deres nyindkøbte emitudstyr til rådighed.

På landsplan var der til de 45 arrangementer ca. 3300 deltagere. Allerød OK toppede med 217.



Dådyrene var også på banen

Naturcenterleder Kristen Sneftrup må rigtig have været ude og tale med dådyrene lørdag morgen. I hvert fald var der særdeles mange dådyr på banen hele dagen. Det vrimlede med deltagere der havde telefonfotos af løbere og dådyr helt tæt på hinanden.

Resultater fra løbet blev offentliggjort på klubbens hjemmeside den 26. april.

TAK

Til alle jer, der på én eller anden måde har hjulpet til omkring arrangementet.

Tak til alle jer, der delte flyers og/eller plakater ud. Af deltagernes svarskemaer fremgår, at det stort set er alle spektre der har givet resultat: Skoler, børnehaver, SFO, klubmedlemmers snak, flyer, avis, facebook, forretninger m.fl.

Tak til alle jer, der var involveret før, under og efter arrangementet. Uden jeres store arbejde for klubben, var det aldrig lykkedes at komme flot igennem det hele.

På vegne af RUF-udvalget
Asger Kristensen



(Foto:
Søren Andersen)

Så er det igen tid til grillaften...

Kom til træningsløb i Søndre Anlæg den 9. juni og få en hyggelig aften.

Igen i år tænder vi grillen så den er klar kl. 19.00, så du kan sagtens nå en god tur i mosen inden.

Grillmenuer sælges til farvorable priser.

1 stk kød + salat + flütes 30 kr.

1 stk kød 15 kr.

1 pølse og brød 15 kr.

1 øl 10 kr.

1 sodavand 5 kr.

Vi håber vejrguderne er flinke og glæder os til at se jer.

På vegne af Arrangementsudvalget
Stine Søndergaard



Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 4B . 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



Kort skal der til – Kort og godt

Hvis du går ind på hjemmesiden og læser referaterne fra de sidste kortudvalgsmøder, vil du kunne se, at vi har gang i rigtig mange projekter for tiden. Stort set alle disponible korttegnere deltager.

Trehøje

Korttegnerholdet bestående af Flemming Sasser, Frede Rasmussen, Jens Ole Krogh, Jens Peder Jørgensen, Lucia Aagaard, Torben Isen og undertegnede har netop afsluttet rekognoscering og rentegning. Kortet er nu overdraget til kortkonsulent Steen Frandsen, som den næste måneds tid vil gennemtrekke området og påvise eventuelle fejl. Vi håber selvfølgelig alle, at kortet kan få DOFs godkendelsesmærke.

Kortet indvies tirsdag den 11. august, hvor der er fællesløb med de to Holstebroklubber. Lars Mikkelsen med familie er banelæggere, så det bliver superfint.

Herning City

Jens Ole Krogh og undertegnede er netop blevet færdig med en tiltrængt revision af kortet over Herning City. Samtidig er der taget nye billeder til foto-orienteringen. Kurt Hindkjær har som sædvanlig stået for redigering af poster og fotos. Det nye kort er mærket „revideret 2015“ og den nye fotoside er mærket med 2015.

Du kan gratis fra hjemmesiden downloade de nye materialer, som ikke kan bruges sammen med de gamle.

Hjælp med at udbrede kendskabet til det nye kort, som bruges meget af skoler og enkeltpersoner.

Momhøje Naturcenter

På grundlag af rekognosceringer fra Jan og Egon Mathiasen samt Poul Erik Bertelsen har Lucia og undertegnede fået kortet færdigt. De faste poster er kontrolleret og nye er sikkert sat op, når du læser dette. Kortet er mærket 2015.

Ringkøbing-Skjern Kommune har betalt for renoveringen. Kommunen har også påtaget sig vedligeholdelsen af de faste poster, ligesom den også fremover sørger for lamine-rede kort i kortkassen ved Naturcentret.

Ulfborg

Kortet skal bruges i forbindelse Vestjysk Adventure-orienterings aftensprint i Ulfborg lørdag den 24. oktober. Et arrangement vi laver i samarbejde med DGI Vestjylland.

Erling Trankjær debuterer som korttegner, og han er allerede nået langt med kortet. Efterfølgende er det meningen, at kortet overdrages til skolerne i Ulfborg-området. De kan så afgøre, om de vil have faste poster på det, men det er jeg helt sikker på, de vil.

Fejsø

Vi har fået tildelt afviklingen af Jyskfynsk mesterskab. Det foregår den 20. august 2016 i Fejsø. Vi har forsøgt at få lov til at udvide løbsområdet, men det er desværre ikke lykkedes indtil nu. Vi går i gang med at nytægne kortet på grundlag af materialer fra Cowi efter næste kortudvalgsrunde.

Kibæk

Jan Mathiasen har tegnet et nyt kort over Kibæk til skolen, som har bekostet opsætning af faste poster. Det er endnu ikke klart, om kortet kommer på hjemmesiden.

Bjørnslev

Kortet blev nyttegnet i 2014 af Jan og Egon Mathiasen samt Frede Rasmussen, Flemming Sasser, Jens Ole Krogh og undertegnede. Dog mangler endnu nogle rettelser, som forhåbentlig bliver færdig til træningsløbet den 28. Juli – Det første træningsløb efter sommerferien.

Ny korttegner til MTB-ruterne

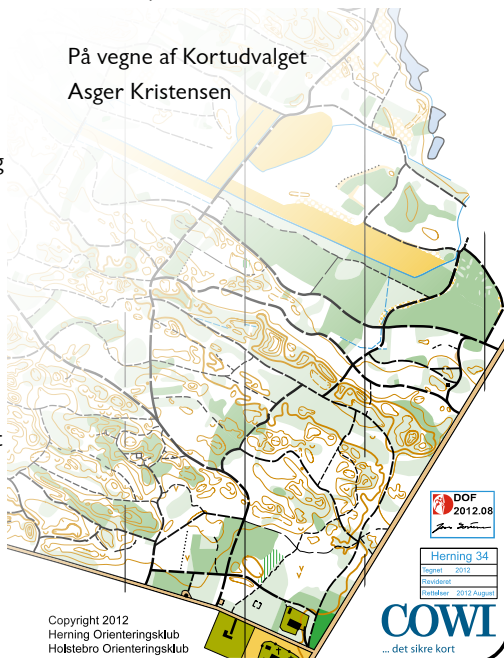
Poul Erik Bertelsen, som tidligere har tegnet flere O-kort, har fået stor interesse for at køre mountainbike, Han har derfor tilbudt at stå for tegningen af klubbens mountainbike-kort. Filer af disse vil ligesom alle vore andre kortfiler kunne rekvireres hos Lucia Aagaard.

Kritik af kort

Af og til møder jeg klubkammerater, som siger, at kortet er for dårligt. Det bliver jeg selvfølgelig ked af at høre, når jeg ved, hvor mange timer hver korttegner lægger i arbejdet. Men konstruktiv kritik skal vi altid være lydhøre over for.

Jeg vil vove den påstand, at ingen af vores nye kort tegnet ved hjælp af Cowi-materialer er for dårlige. Hvis du finder en konkret fejl, (for jo, korttegnere laver også fejl... ☺), så sig det til et af kortudvalgets medlemmer, så vi kan få fejlen rettet.

På vegne af Kortudvalget
Asger Kristensen





Skovtrolde set i Søndre anlæg

Som et nyt initiativ i Herning Orienteringsklub har ungdomsafdelingen startet O-træning for 6-10 årige børn. Træningen finder sted hver onsdag fra 16.30 til 17.30, indledningsvis med udgangspunkt i klubhuset.

Træningen tager udgangspunkt i de tre elementer: Løb – Leg – Natur. Gennem fysisk udfoldelse er det meningen, at deltageren gradvis skal gøres fortrolige med kort og kompas og med det at løbe i skoven.

En mindst lige så vigtig bestanddel er det sociale mellem børn, trænere og forældre. Tilbuddet benævnes også far–mor–barn orientering, hvilket vil sige at børnene gerne må have en forældre med til træningen.

Særlig de yngste har stor glæde af at have en voksen med når kort, skitser og luftfoto skal vendes rigtig og posterne skal findes.

Nogle forældre benytter timen til andre gøremål, eksempelvis en løbetur i mosen.



- Skovtrolde i anlæget...

Uanset om forældrene deltager aktivt eller ej, så er det positivt at opleve det store engagement og den opbakning som skovtropholdet har fået i forældregruppen.

Aktiviteterne er lidt anderledes end det vi normalt har på programmet i en orienteringsklub. Vi har haft „dyre banko“, fanget bogstaver til navneskilte, løbet efter luftfotos, haft pandekageløb og løbet efter spor afsat af indbrudstyre. Billedet på forrige side er fra pandekageløbet, hvor alle ingredienserne skulle findes i skoven hvorefter pandekagen skulle bages over bål. Pandekagerne var måske ikke alle sammen så pæne som mors, men de blev spist med største vellyst.

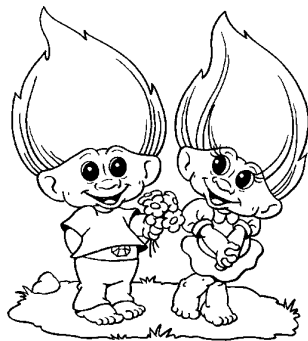
Henriettes og min egen ambition var at vi skulle være minimum 10, og maksimum 25 børn på holdet. Efter en kort og intens markedsføring var vi små 10 deltagere første gang, men flere er siden kommet til. Lige nu har vi 17 navne på listen, så der er stadig et par ledige pladser hvis nogen har lyst til at være med. Som det ses på billedet er der kun et enkelt gammelt medlem blandt skovtroldene – nemlig Nichlas, som også om onsdagen spreder godt humør. Et par af de andre børn er børn af familier som meldte sig ind i klubben på find-vej-dagen, men den største del er helt nye børn (og familier).

Vi håber initiativet kan trække nye medlemmer i klubben, sænke gennemsnitsalderen og udvikle klubben.

Det er planen at træningen til efteråret skal tage sit udgangspunkt fra Naturskolen i Løvbakkerne. Derfor ønsker vi os et særligt „Skovtrophold-kort“ over området omkring naturskolen. Har du lyst til at tegne et sådan kort så meld dig ved kortudvalget.

Efter sommerferien vil vi lave et målrettet fremstød i Gullestrup, og håber da at få holdet fuldttegnet. Skovtroldene går i hi til efterårsferien, men forhåbentlig ser vi dem til lørdagstræning sammen med familien. I vinterperioden vil vi derudover forsøge at lave et par supplerende aktiviteter eksempelvis weekend kursus og halv-dagsaktiviteter.

Kim B. Schmidt





Klubbens krudtugle årets ungdomsløber 2014

2014 er længe siden, men det er aldrig for sent at rose en af klubbens ungdomsløbere. Mange undskyldninger betød at ungdomsafdelingen kom bagud med at udnævne årets ungdomsløber 2014 og overrække vandrepræmien. Men hellere sent end aldrig.

Nichlas Dag Vestergård er tildelt ungdomsafdelingens vandrepræmie med titlen årets ungdomsløber 2014.

Nichlas gives titlen for sit gode humør og store engagement ved træning og konkurrencer. Nichlas har løbet orienteringsløb i en relativ kort periode, men har hurtigt opnået god forståelse for sporten, og er i dag en dygtig H-10 løber som løber fra mange konkurrenter. Nichlas har hurtigt opnået en sådan fortrolighed med kort, kompas og skoven at han gerne løber fra sine skygger, også farfar.

Derudover gives prisen for hans altid gode humør og urokkelige optimisme. Han har stadig meget at lære, men han lader sig ikke slå ud af modstand af forskellig karakter – han er altid klar til at gøre et nyt forsøg. Nichlas er, med optimisme og energi, det perfekte eksempel til efterlevelse i ungdomsafdelingen og klubben.

Kim B. Schmidt



- Årets ungdomsløber 2014:

Nichlas Dag Vestergård

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 20/6	C	SprintChamp Sommersprint	Universitetsparken , Aarhus OK PAN	17/6
3. - 5. Juli, Vikingedyst, OK HTF Haderslev				
Fredag	C	Kort/mellemdistance	Gram Slot/Lunden	29/6
Lørdag	C	1. etape	Stensbæk Nord	29/6
Søndag	C	2 . etape	Stensbæk Syd	29/6
10. - 12. Juli, Skawdyst, Skagen OK & Skive AMOK				
Fredag	C	Prolog (MTB-O)	Højengran	2/7
Fredag	C	Prolog (sprint)	Skagen By	2/7
Lørdag	C	1. etape	Kirkemilen	2/7
Søndag	C	2 . etape	Kirkemilen	2/7
7. - 9. August, MTB-O DM, OK Sorø				
Fredag	MTB-O	Sprint	?	?/?
Lørdag	MTB-O	Lang DM	Hvalsø skovene	?/?
Søndag	MTB-O	Stafet DM	Hvalsø skovene	?/?
15. - 16. August, JFM, OK GORM + OK HTF Haderslev				
Lørdag	C	JFM Stafet	Gødding Skov	31/7
Søndag	A	JFM Lang	Rømø Nørreland	?/?
Søndag 23/8	C	Divisionsmatch 1. division	? Karup OK	?/?

Husk at sætte kryds i kalenderen til de 2 resterende divisionsmatch-løb:

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



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Tirsdag 9/6	Knudmosen	Jørgen Pedersen & Henriette + Charlotte + Lene Nygaard	1: Klubhuset Godsbanevej	Grill-aften Se side 6
Tirsdag 16/6	Ormstrup	Holstebro OK	Se holstebro-ok.dk	
Tirsdag 23/6	Nørlund Syd	Kim, Irene & Daniel Schmidt + Jens P. Christensen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	

2/7	Torsdag	Østerskoven	Silkeborg OK	Østre søbad	Sommerferieløb
9/7	Torsdag	Vesterskoven	Silkeborg OK	Østre søbad	Sommerferieløb
16/7	Torsdag	Kobskov	Silkeborg OK	Østre søbad	Sommerferieløb

Torsdag 23/7	Nordskoven V	Silkeborg OK	Se silkeborg-ok.dk	Sommerferieløb
------------------------	--------------	--------------	--------------------	----------------

Tirsdag 28/7	Bjørnslev	Egon, Jan & Erna Mathiasen + Jens Ole Krogh	8: Vorgodvej / Fjelstrupvej	
Tirsdag 4/8	Hørbylunde Syd	Kaj Kaspersen & Lucia Aagaard + Bjarne Mortensen	20: Sepstrupvej / Bødskovgårdvej	
Tirsdag 11/8	Trehøje Syd	Lars & Charlotte Mikkelsen + Flemming Hansen - Jette Damgaard	21: Trehøjevej / Videbækvej	
Tirsdag 18/8	Harrild Hede	Svend Erik Hedevang + Frede Rasmussen + Jens Larsen	14: Fasterholtvej / Bjerregårdvej	
Tirsdag 25/8	Hørbylunde Nord	Kim & Rasmus Hyldgaard + Søren & Rasmus Andersen	19: Silkeborgvej / Kaj Munks vej	

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

**runners
corner**

VIBORG · HERNING · SILKEBORG





Nyt og gammelt fra Træningsudvalget

Der sker meget i klubben i løbet af et par måneder. Siden sidste udgivelse, er der løbet mange løb.

Vi har bl.a. været i Barrit Sønderkov til divisionsmatch i 2. division. Denne dag var absolut en succes for klubben, da vi vandt foran Vendelboerne, Viborg OK og Aarhus 1900. Vi havde fra træningsudvalget side ikke kontaktet de enkelte løbere, for at få flere med, da vi vidste, at det var en stor konfirmationsdag.

Til næste divisionsmatch efter sommerferien, vil vi nok være lidt mere aktive for at få flere med. Der vil også være en person, der skal kontaktes, i tilfælde af afbud, så vi får det stærkeste hold ud at løbe.

Find vej dagen havde rigtig mange ude at løbe. Trods vejret blev arrangementet godt besøgt, og vi må nu håbe, at de indmeldte familier også kommer ud og prøver kræfter med O-løb. Se også Asgers indlæg på side 4. Kim Schmidt har fået flere skovtrolde ind på den konto - og billedesiden bringer i dette nummer en oversigt, så du kan kende trolde, hvis du møder dem i skoven. (Side 23) Læs også indlægget fra Kim om Skovtrolde på side 9.

Wild West er også blevet løbet. Det var en rigtig kold tur for løberne på de lange baner (Wild West og Nord West). Vind og regn gjorde det til en barsk tur, som absolut kun er for de seje.

For os, der startede ud først på morgenstunden (prærieløbet), var det noget andet. Regnen holdt inde lige som vi startede ud, og vores rute var inde i skoven i læ for blæsten. Vi løb på gamle GI-kort fra 1870 -1955, og det gik faktisk forholdvis nemt. Først da vi kom i mål opdagede vi, at der var almindelig O-kort på bagsiden. Hvorfor de andre løbere valgte andre veje end vi gjorde forstod vi først da. De havde set på det almindelige O-kort!

En rigtig dejlig tur, som det kan anbefales at prøve at løbe.

DM-sprint skal løbes den sidste weekend i maj, og vi håber, at Herning-løberne har held i sprøjten, og at de kan løbe sig til flere medaljer.

MTB-O har rigtig mange tilbud i denne her periode. Se på hjemmesiden.

Vi har fået en ny side på facebook, og har du meddelelser, billeder og nyheder om O-løb,

kan du skrive til Alex Kristensen – alex97@live.dk, og han vil så lægge dem på siden for dig.

Vores træningsløb afvikles upåklageligt. Rigtig mange er gode til at gøre lidt ud af løbene. Bl.a. med kage og kaffe og pølser som vi kan hygge os med efter løbet. Det betyder meget, at der er noget vi kan samles om i skoven. Flere har også lavet resultatlister, som kan ses med det samme, og det er et ekstra plus, da specielt de nye løbere får en fornemmelse af deres løb.

Disse lister må gerne lægges på hjemmesiden efterfølgende.

Torsdagsløbene fungerer stadigvæk fint. Vi løber fortsat intervaller de fleste gange, men der er også plads til andet. Fællesspisningen er rigtig hyggeligt, og der er fortsat også plads til flere, der skulle have tid og lyst.

Sommerferien står for døren. Og der er rigtig mange, der skal afsted til sommerløben. Flere skal udenlands, og det bliver spændende at høre om deres oplevelser, når de kommer hjem.

Skriv gerne på vores hjemmeside, hvis du har fundet et spændende løb, som du skal med til. Det kan måske lokke flere med.

Af løb herhjemme kan bl.a. nævnes Skawdyst og Vikingedysten, men se endnu flere løb på O-service.

Husk også sommertræningsløbene, der som vanligt arrangeres af Silkeborg OK. Benyt muligheden til at prøve nogle interessante terræner, hvis du alligevel er hjemme i sommermåneden.

Med venlig hilsen
Træningsudvalget, Susanne Kristensen

Har du husket ...
 ... at opdatere
O-service??
www.o-service.dk



RUF-udvalget mangler medlemmer

Charlotte Mikkelsen og Pia Schmidt har sagt fra af private årsager. Hvis udvalget fortsat skal bestå, er det nødvendigt med 2-3 nye medlemmer.

Har du lyst til at deltage i rekrutteringsarbejdet, så lad mig hør fra dig i en fart.

Du er velkommen til at spørge både Charlotte og Pia og selvfølgelig også undertegnede om udvalgsarbejdet.

RUF står for:

- Rekruttering**
- Udvikling**
- Fastholdelse**

Indtil nu har vi mest koncentreret os om rekruttering, bl.a. ved at deltage i Find Vej Dagen og ved at lave et efterfølgende Intro-kursus.

Hvis der er 2-3 medlemmer, der kunne tænke sig at overtage hele udvalget, trækker jeg mig gerne, idet jeg stadig helst vil koncentrere mig om korttegningsarbejdet.

RUF-udvalget

Asger Kristensen
Tlf. 22676671

føtex

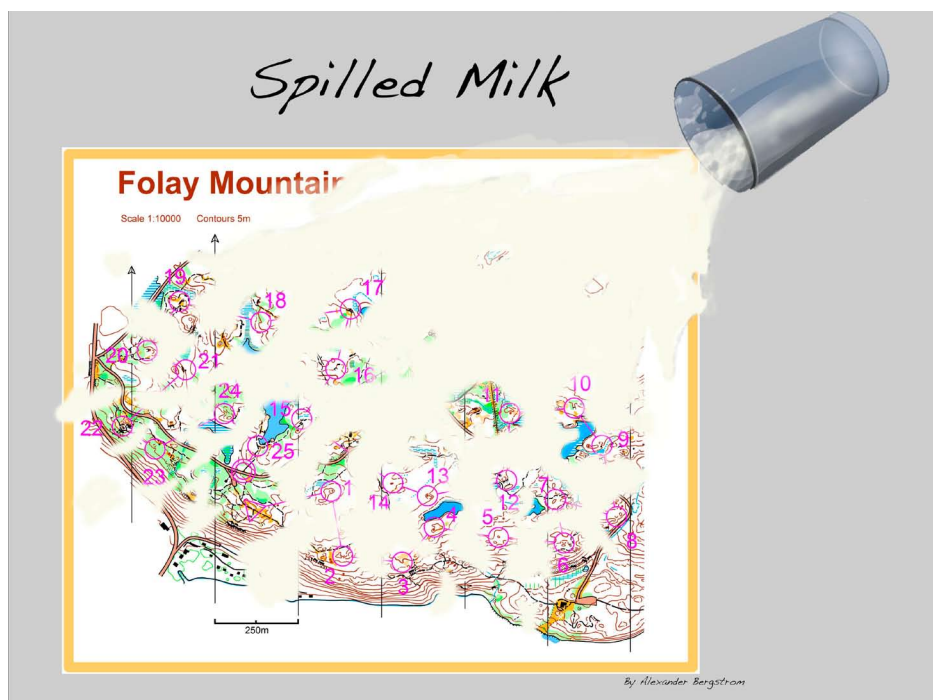
Inspiration...

Har du løbet lidt for tit i den lokale skov? Er det svært at lave nogle gode baner?

Se f.eks. kortet nedenfor, hvor der uheldigvis er blevet spilt mælk på strategiske steder...

Der er masser af inspiration på internettet.

Kim Hyltegaard



(Kilde: <http://orienteering.ca> via <http://www.orienteering-world.net/funny/maps>)



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. 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 udvalgmøder 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 maj 2015

Antal medlemmer:

121

Vi siger velkommen til Skovtroldene

William Ove Kousgaard

Mikkel Bonde Jensen

Mads Højbjerg Frausing

Jens Vestergaard

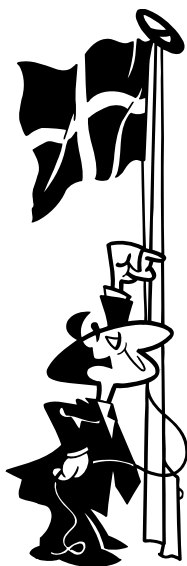
Mai Bennetsen

Victor Kidde

Amanda Gaasvig Beyer

Sif Nielsen

Freja Nielsen



Vi siger tillykke til

06/06 Jens Peder Jørgensen

08/06 Kim Hyldgaard

14/06 Asger Kristensen

14/06 Jonna Jørgensen

14/06 Lene Schmidt

15/06 Birthe Rasmussen

17/06 Kenn Kristensen

18/06 Signe Arvad Kristensen

26/06 Torben Schou

27/06 Rudi Pedersen

28/06 Charlotte Kjær Mikkelsen

02/07 Helga Søby

04/07 Lars-Ole Kopp

06/07 Knut Oesterhelt

06/07 Birgitte Schou

08/07 Lars Mikkelsen

13/07 Alex Heldgaard Kristensen

18/07 Inger Knudsen

18/07 Malene Kjær Mikkelsen

22/07 Mikkel Kjær Mikkelsen

29/07 Lars Broe Rasmussen

30/07 Mogens Andersen

04/08 Amalie B. Schmidt

14/08 Mads Højbjerg Frausing

17/08 William Ove Kousgaard

20/08 Egon Mathiasen

22/08 Mildred Hansen

23/08 Rasmus Hyldgaard



Skovtrolde i Herning OK

Vores billedside har i dette nummer fanget gruppen af Skovtrolde. De er lette at kende: Fyldt med gå-på-mod og et højt energiniveau.

Freja



Mai



Mikkel



Amanda



Mads



Jens



Sif



William



Victor

(Foto: Kim B. Schmidt)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse

Side

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Bus til divisionsmatch	3
Find Vej Dagen fik et fint forløb	4
Så er det igen tid til grillaften	6
Kort skal der til – Kort og godt	7
Skovtrolde set i Søndre Anlæg	9
Klubbens krudtuge årets ungdomsløber 2014	11
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	14
Nyt og gammelt fra Træningsudvalget	15
RUF-udvalget mangler medlemmer	17
Inspiration... ..	18
Salg af klubbetøj	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket maj 2015	22
Skovtrolde i Herning OK	23



- Udsigt fra stævnepladsen ved Barrit
Sønderskov. (Foto: Stine Søndergaard)



- Målgang til divisionsmatch den 3. maj i
Barrit Sønderskov. (Foto: Herning OK)