

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 2015



Herning OK er i 1. division !



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

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 Schmidt
fam.b.schmidt@gmail.com 41 32 03 45

Ungdomstræner

Alex Heldgaard Kristensen
alex97@live.dk 40 57 79 68

MTB-O udvalg

Ubesat

RUF udvalg

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

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: Herning OK er rykket op i 1. division i COWI ligan. Her er holdet fotograferet efter oprykningssmatchen i Nystrup Plantage.



Formandens...

Tillykke alle sammen! Så er Herning Orienteringsklub igen i Nordkredsens 1. division! Det er 10 år siden vi sidst var der.

Op-/nedrykningsmatchen forgik den 20. september i flot efterårsvej i Nystrup plantage ved Klitmøller. Det var så vanskeligt et terræn, at selv bussen havde et par bum, hvor Anni og jeg nåede at blive lidt nervøse for klubbens chancer.

Vi stillede med 44 løbere, rigtig godt spredt på de forskellige grupper. Dysten blev meget spændende. Hver gang der blev hængt nye resultater op, skiftede vi plads med Ålborg for til sidst at slå dem med et mulehår – ét point...! Det var ikke formandens fortjeneste, så tak til alle. Vi kunne ikke undvære en eneste af jer.

I 2016 skal vi nu konkurrere med OK PAN, Silkeborg og Horsens. De 2 førstnævnte ligger solidt i front, derfor bliver det de samme klubber som i år, vi kommer til at konkurrere mod i op-/nedrykningsmatchen til næste efterår. Det bliver her vi skal satse på den stærkest mulige opstilling. Hold derfor øje med O-Service og reserver datoen, når op-/ned matchen bliver annonceret.

Den 9. september blev der afholdt et imponerende skolemesterskabstævne i Knudmoen. Der var en meget flot omtale i Herning

Folkeblad (<http://aoh.dk/artikel/skoler-dystede-i-orienteringslb>). Jeg har sakset følgende fra DOFs hjemmeside:

Med Asger Kristensen og Kim B. Schmidt, Herning OK i spidsen blev det tredje Naturløb i Herning en stor succes i flot septembervej. Naturløbet i Herning er samtidig Hernings kommune-mesterskab for 5. og 6. klassetrin, hvor der kæmpes om 'Naturløbspokalen' og uddeles medaljer til de hurtigste piger og drenge på hvert klassetrin.

Fra en beskedent start i 2013 med 150 deltagere fra et par skoler er Naturløbet i Herning nu vokset til et af de større Naturløb i landet med over 500 deltagere.

Højgårdsskolen fra Lind dominerede Naturløbet med flere individuelle vindere og den samlede sejr i skolekonkurrencen. Men de havde også forberedt sig godt med orienteringsløb på skemaet hver uge siden skolestarten i august.

Af efterårets begivenheder vil jeg gerne reklamere for klubturen den 6-8. november. Se invitationen side 19 i bladet.

Det plejer at være hyggeligt med mange forskellige oplevelser. Jeg kan afsløre, at det larmer meget, når en mus midt om natten, skal skaffe sig adgang til din rygsæk. Så i år skal jeg ikke bruge rygsækken til hovedpude, og ost er bandlyst.

Vi ses i skoven...

Jens Jørgen

Sej jyde løber Eremitageløbet for 47. gang

[KompasPosten har sakset dette indlæg fra BT's online avis:
<http://www.bt.dk/motion/sej-jyde-loeber-eremitageloebet-for-47.-gang>]

Det er ikke så få tusinde kilometer, Bjørn Ask Hansen har kørt for at være med i Dyrehaven. Hvert eneste år siden Eremitageløbets start i 1969 har han taget turen fra det midtjyske, og søndag 4. oktober løber han med i verdens ældste motionsløb for 47. gang.

„Jeg synes, det bliver hårdere og hårdere, men det er et løb, jeg meget nødig vil undvære,“ siger den 71-årige tidligere tekstilfabrikant fra Kølkær, 15 kilometer sydøst for Herning.

Sammen med en halv snes andre løbere fra Herning Gymnastikforening med nu afdøde Rudolf Thalund, E-løbsvinder i 1970 og '73, i spidsen tog Bjørn Ask Hansen de første år toget til København.

„Da vi læste om E-løbet i BT i 1969, skulle vi selvfølgelig også være med. Eremitageløbet var noget helt andet end de små atletikstævner, vi plejede at deltage i. Det var en festudflugt dengang, og jeg synes stadig, det er sjovt at komme i Dyrehaven,“ siger han.

„Jeg klæder om inden for samme kvadratmeter hvert år og varmer op på den samme rute rundt

om søen ved galopbanen, men nu kun én runde. Da jeg var yngre, løb jeg fire runder.“

Bjørn Ask Hansen løb i en årrække de 13,3 kilometer på den kuperede rute i nationalskoven på 52 minutter, og han holder stadig et flot niveau. Sidste år gennemførte han løbet på 1.06.

„Jeg holder mig i gang i Herning Orienteringsklub og nyder det. At løbe i den smukke natur er et privilegium,“ siger han. „Jeg elsker den årlige tur til E-løbet og kan selvfølgelig ikke lade være at tænke på 50 års jubilæet i 2018. Jeg håber, at jeg er så frisk til dén tid, at jeg kan være med. Man kan sige, at løbet har fået en ekstra dimension.“

32 motionspionerer skal være med for 47. gang. Bjørn Ask Hansen blev i 1998 kåret som årets mandlige Eremitageløber.



- Bjørn Ask Hansen giver alt, hvad han har, og kæmper sig i mål i sidste års E-løb. Nu skal superveteranen fra Herning være med i Dyrehaven for 47. gang. (Foto: Scanpix)



Klubmesterskab 2015 i Fejsø lørdag d. 31/10

I år bliver klubmesterskaberne afholdt i Fejsø.

Nærmere information følger på hjemmesiden vedr. start sted.

Præmie: Til den bedste mand og bedste kvinde.

For at vinde skal man være tættest på at gætte sin tid på den bane man løber. Der må ikke medbringes ur eller emit brik med tid.

(Det vil være muligt at låne emit brik)

Der er diskvalificering ved fejlklip .

Banerne bliver slået op på hjemmesiden og tilmelding senest d. 29/10 til:

Leif Rønn Olsen. Mail: ROL@sport.dk eller SMS 25115273.

På dagen giver man sit bud på den tid man forventer at løbe banen på.

God fornøjelse.

Skovtrolde rapport fra Mia og Mai

Divisionsmatch i Rold Nørreskov

Hej alle,

Søndag d. 6. september morgen skulle vi køre ned til Sønder anlæg for at komme med bussen. I bussen fik vi morgenmad og snakke med Irene og Asger. De var rigtig gode til at forklare os hvordan løbet og forberedelserne skulle foregå. Da vi kom frem viste Asger os hvordan posterne så ud og hvor vi skulle starte.

Mia blev skrevet ind til en åben bane, da hun ikke havde fået sig tilmeldt tidligt nok. Herefter så vi at Henriette (træner) skulle starte.

Mai fik et kort henne ved start. Vi var nu begge klar til at rykke ind i Startboksen. Starten gik og vi løb alt hvad vi kunne. Vores



"skygger" kunne slet ikke følge med.

Vi fandt hurtigt første post og så var vi igang. Så gik det stærkt. Måske lidt for stærkt... For Mia fik sidestik. Så måtte vi lige gå lidt. Men vi kom hurtigt videre til de næste poster. Efter at have fundet sidste post, skulle vi blot i mål. Vi løb stærkt for at komme i mål. Så stærkt at vi glemte at få stemplet ved målstregen. Vi blev dog stoppet lige inden vi skulle aflevere brikken. Så fik vi vores tid. 35.28 til os begge.

Efter vi var kommet i mål snakkede vi med Asger. Han syntes det var rigtig godt klaret.

Vi var blevet rigtig tørstige og fik "pædagog saftevand".

Efter løbet fik vi medbragt frokost. De havde også en børnebane. Den var rigtig sjov. Det gik op og ned. Der var også steder hvor man kunne spille på træ instrumenter.

Herefter legede vi i børneparkeringen og købte slik/kage.

Efter lidt tid skulle vi hjem med bussen. Vi hyggede med Henriette og Irene på vejen hjem, så turen hjem var ikke særlig lang.



Da vi kom ud af bussen gav vi kram til Irene, Henriette og Asger, de var nemlig rigtig søde.

Hilsen de 2 skovtrolde
Mai Bennedsen og Mia S. Kristensen

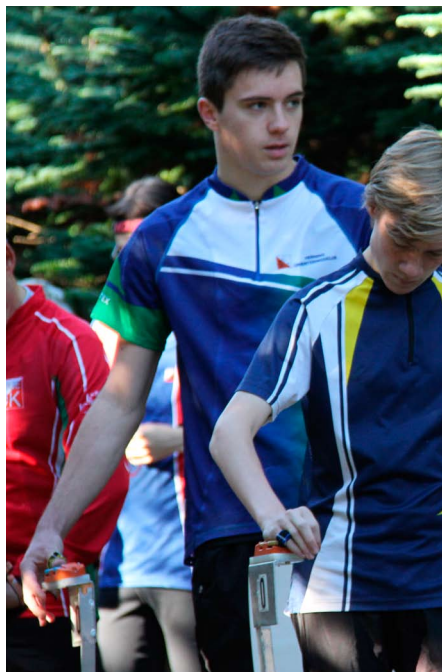


Op-/nedrykningsmatch den 20. september

Vi var til divisionsmatch i Thyområdet - nærmere bestemt Nystrup Plantage.

Jeg skulle løbe banen H20B som er en mellemsvær bane. Normalt løber jeg ikke så meget orienteringsløb grundet tiden det tager i min allerede noget lange hverdag. Men den søndag løb jeg, da det var et mere vigtigt løb end de andre, der er i løbet af året.

Vi skulle løbe om at rykke op i 1. division eller at blive i 2. division. Så i den anledning



skulle jeg løbe en mellemsvær bane for at skaffe nogle point til klubben.

Det gik fint nok, der var nogle små smuttere hist og her hvor jeg kom til at løbe lidt ved siden af posten, men jeg fik heldigvis alle poster.

Resten af dagen foregik med at vente på det spændene resultat, og som mange ved rykkede vi op i første division!

Rasmus Andersen

Bane H7; 5,2 km mellemsvær, 15 poster

[Ovenstående er muligvis en smule beskedent, så jeg tillader mig at gøre opmærksom på at Rasmus hentede 1 point hjem til klubben i den famøse match mod Aalborg OK - som vi jo netop vandt med 1 point! Red.]

Se billeder fra matchen på billedesiden side 27.

- Rasmus Andersen i dyb koncentration få sekunder før starten i Nystrup Plantage. (Foto: Søren Andersen)



Eksport af ungdomsløber...

Jeg har meldt mig ind i OK Pan!

Efter at vi er kommet i 1. division (hurra) kunne nogen godt opfatte det som et skifte over til fjenden, men det er det ikke.

Jeg har meldt mig ind i Pan for at få mulighed for mere teknisk træning, træning i nye terræner, mulighed for at løbe stafetter og endelig for at kunne benytte mig af Pan's tilbud om træningsture til udlandet. Som det fremgår af billedet er jeg stadig Herning dreng og vil gøre mit for at forsvare pladsen i 1. division—også imod Pan!

Til sommer er det min plan at tage 9. klasse på Risskov efterskole, hvor jeg via Pan kan indgå i et elitetilbud i Aarhus (ESAA) og på den måde træne med Pan 3-4 gange om ugen og få to supplerende morgen træninger. Jeg forventer at der bliver travlt når jeg får to klubber at passe, og derfor kan jeg ikke være med til alt i Herning, men jeg løber stadig DM og danmarksturnering for moderklubben.

I Aarhus kommer jeg også tættere på min personlige træner Eskild Schønning. Jeg har fået sparring af Eskild siden juni i år og føler allerede at det har flyttet mit løb meget. Eskild har blandt andet lært mig at forenkle strækkene så orienteringen bliver meget nemmere.



Jeg glæder mig til at træne sammen med verdensmestrene fra Pan og til at forbedre min teknik sammen med min træner.

Daniel

For Herning OK løber jeg:

- Divisionsturnering
- Danmarksmesterskaber
- Åbne løb i Danmark generelt

For OK Pan løber jeg:

- Stafetter
- Løb i udlandet

Skovtrolde går i hi men de sover aldrig...

Klubbens skovtrolde afslutter sommersæsonen med diplomprøve i orientering den 30. september og 7. oktober inden vi går på efterårsferie. I vintersæsonen laver vi et månedligt arrangement udover de øvrige klubtilbud.

- 7. november sælger vi lodsedler og hygger os i klubhuset
- 13. december er der cykelorientering og besøg i Baboon city

I første kvartal har vi planer om at lave et familie-arrangement i løvbakkerne, et weekend kursus sammen med jævnaldrende O-løbere fra Midtjylland og et by orienteringsløb. Onsdagstræning starter vi igen den 6. april 2016.

I år har vi haft gang i mange forskellige aktiviteter, blandt andet har vi haft smugler O-løb hvor Skovtroidene skulle smugle mel og sukker til de kagehungrende beboere i Østland – hvor den onde hersker nægtede befolkningen kage (Asger skylder fortsat en kage for al den sukker og mel han fik overdraget). Vi har også haft dyre væddeløb, hvor Skovtroidene både skulle få rigtige dyr til at løbe på bane (se billedet nedenfor), og hente point så deres egen galophest kunne komme i mål på spillebrættet. Blot for at nævne et par eksempler på anderledes O-aktiviteter.

Skovtroidene har udviklet O-talentet og er blevet rigtig gode. Men der har også været store udfordringer undervejs. For eksempel den første gang efter ferien, hvor Kim havde glemt at der havde været ferie og at trænin-



- Her er det Mads og Wiliam som er i gang med at lokke deres små tudser til at løbe den rigtige vej på banen – bygget i mælkekartoner.



- Her er det Mia (forrest) og Mai på vej i mål på børnebanen i Thy. Begge piger har deltaget i to div. matcher i år. I Thy var Peter og Nichlas også med og hentede flotte placeringer.

gen var i en ny skov. Skovtrolde brugte næste to timer på det løb som var planlagt til at tage en time. Men alle fandt hjem igen. Indtil videre er ingen Skovtrolde blevet væk i skoven – de finder hjem hver gang. Humøret er højt hver gang og vi får både trænet orientering og løbet i skoven. Resultaterne fra seneste divisionsmatch taler også sit klare sprog – vi bilder os ind, at det var skovtoldenes point der var udslagsgivende for pladsen i 1. division i 2016.

Vi er 14 skovtrolde i klubben. Nogle af skovtrolde har siden 1. september været forhindret til onsdagstræning pga. gymnastik, men vi håber og tror at de kommer igen til vores weekend arrangementer og opstarten til foråret.

De gamle skovtrolde
Christina, Henriette og Kim

Klubmesterskabet for ungdom er afgjort

Med den sidste divisionsmatch i 2015 afsluttet i september, kan regnskabet for ungdomsklubmesterskabet gøres op.

Mesterskabet afgøres over de tre matcher, hvor løberen gives point i forhold til hvor hurtige de er på egen bane.

Principielt skal man løbe egen A-bane, men i oversigten herunder har vi også listet de som har løbet B-baner. De rangeres blot lavere.

Vinder i de to klasser var Henriette i D-20 med en sejr i 2. matchen, i alt 33 straf minutter og Daniel med to sejre, i alt 8 strafmi-

nutter. Der er to særligt positive forhold på listen i år. Dels at der er hele 12 løbre på listen, dels at næste generation er stærk repræsenteret med fire H/D-10 løbere.

Bemærk at Nichlas ved den afsluttende divisionsmatch kun får 11 strafminutter selv om han var meldt op i H-12. Men også Mai og Mia nåede at få sig godt placeret på listen. Sidst men ikke mindst præsterede Peter med sit fjerde orienteringsløb at bringe sig på listen, og samtidig hente en anden plads ved løbet flot løbet.

Præmier overrækkes når vi har fået indsamlet vandrepæmien og indgraveret navne!

Kim B. Schmidt, Ungdomsudvalget

Placering	Navn	Klasse	løb 1	løb 2	løb 3	Total
1.	Henriette Nygaard	D-20	19	0	14	33
2.	Mai Bennetsen	D-10		0	8	8
3.	Mia Kristensen	D-10			9	9
4.	Charlotte Nygaard	D-16	disk		43	43
5.	Marianna Mathiasen	D-14	47			47
6.	Ida F. Bøtker	D-20B				

1.	Daniel B. Schmidt	H-14/16	0	0	8	8
2.	Nichlas Dag Vestegaard	H-10/12	0		11	11
3.	Alex H. Kristensen	H-20		27	10	37
4.	Peter B. Frandsen	H-10			5	5
5.	Rasmus M. Andersen	H-20B				
6.	Rasmus Hyldgaard	H-14B		disk		



Flere Skovtrolde...

Siden sidste klubblad er der dukket yderligere 2 Skovtrolde op.

Som du kunne læse på side 10 er Skovtrolde på vej i hi, men vær klar til at tage godt imod Vega og Peter til foråret ude i skoven, eller hvis i møder dem under „overvintringen“.

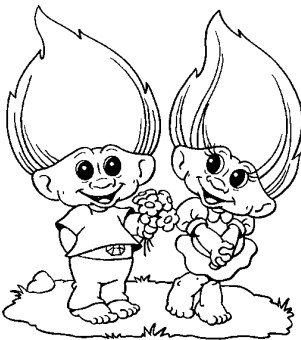
Kim B. Schmidt
Ungdomsudvalget



Vega



Peter



Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Torsdag 15/10	C	Natteravn 1	Broddingbjerg Syd Viborg OK	8/10
Søndag 25/10	C	Nordjysk dag	Blokhush Aalborg OK	16/10
Torsdag 29/10	C	Natteravn 2	Karup Ådal Karup OK	?/?
Lørdag 31/10	DM	DM Ultralang	Gribskov Mårum FIF Orientering	16/10
Torsdag 5/11	C	NightChamp Prolog	Marselisborg Storskov OK PAN/Horsens OK	2/11
Søndag 8/11	C	Nordjysk klub dag Aalborg Kasernes Idrætsforening og Aalborg Politis idrætsforening	Blokhush	30/10
Torsdag 12/11	C	NightChamp 1	Silkeborg Sønderskov OK PAN/Horsens OK	9/11
Søndag 14/11	C	Efterårsstafet	Hørby Plantage Mariagerfjord OK	6/11
Torsdag 19/11	C	NightChamp 2	Giber Å OK PAN/Horsens OK	16/11
Torsdag 26/11	C	NightChamp 3	Gjern Plantage OK PAN/Horsens OK	23/11

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
Lørdag 10/10	Gludsted- Børgelund	Horsens OK Tove og Peer Straarup	Se horsensok.dk	
Lørdag 17/10	Hoverdal Vest	Poul E. Bertelsen + Mogens Hald + Jens P. Christensen	26: Grønbjergvej Præstevej	
Lørdag 24/10	Nørlund Nord	Fam. Torben & Birgitte Schou + Jens P. Jørgensen	16: Ejstrupvej	Supertræningsløb - se side 22
Lørdag 31/10	Fejsø	Leif Olsen & Helle Petersen + Henrik Juhl	25: Fejsøvej Torstedvej	Klubmesterskab - se side 5
Lørdag 7/11	Bjerring Egekrat	Silkeborg OK		Klubweekend - se side 19
Søndag 15/11	Stråsø	Vestjysk OK	se vestjyskorientering.dk	
Lørdag 21/11	Palsgård	Horsens OK Finn og Niklas Ingwersen	Se horsensok.dk	
Lørdag 28/11	Nørlund Syd	Kenn + Alex Kristensen + Bjarne Mortensen	15: Klinkhøjvej / Voulundgårdvej	
Lørdag 5/12	Løvbakkerne	Gitte & Torben Isen + Pia Schmidt + Karina Bie	2: Løvbakkevej	Julehygge

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 fra Træningsudvalget – Træningsløb 2016

I 2016 vil vi prøve med et nyt koncept for afvikling af træningsløbene.

Flere medlemmer har svært ved at sætte halve dage til at afvikle træningsløb, andre synes, at det er svært at lave baner, nogle vil hellere bage en kage og lave lidt kaffe og flere synes, at det er ok at sætte poster ud, medens de fleste kan samle posterne ind.

Derfor vil vi prøve, at lade det være op til den enkelte, hvad de gerne vil lave i forbindelse med træningsløbene. Der skal meldes ind inden den **25. November**.

Der skal meldes ind til **3 funktioner pr. medlem**. F. eks.:

3 x banelægning eller
2 x banelægning + 1 x postindsamling eller
2 x postudsætning + 1 x kage bagning og
passe start o.s.v.

Du kan melde ind til følgende:

Banelægning*

Postudsætning

Postindsamling

Kagebagning + passe start og mål

*føl = hvis en uerfaren banelægger gerne vil lære at lave baner, skal banelæggeren lære vedkommende op.

Ifm. postudsætning og postindsamling vil der være 2 udsættere og 2 indsamlere pr. gang.

Alle medlemmer fra 15 år og op skal melde ind til træningsudvalget, hvilke funktioner man ønsker at udføre. Man må gerne melde ind med flere end 3 funktioner.

I første omgang bliver der en deadline for at melde ind til træningsudvalget den 25. November. Derefter kommer der en reminder på hjemmesiden, og til sidst bliver medlemmer, der ikke har meldt ind sat på tilfældige opgaver.

Der kan meldes ind på følgende måder:

- Skriv en mail til Susanne Kristensen: susanne@heldgaard.info
- Send en sms til 40 79 06 45
- Eller skriv en seddel og aflever den til et træningsløb
(Sedlen finder du på næste side)

O – hilsen

Susanne Kristensen

Træningsudvalget





spar nord

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

• • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • • • ✂ • • •

Planlægning af træningsløb for 2016

Banelægning - antal gange:

Navn og telefon nr.:

Postudsætning - antal gange:

Postindsamling – antal gange:

Kagebagning + start og mål – antal gange:

Afleveres senest den 25. november



Klubtur Herning Orienteringsklub 2015 6-8. November Mølkærlejren Mølkærvej 4, 8450 Hammel



Træningsudvalget og arrangementsudvalget har sammensat et fantastisk program for årets klubtur! Vi starter forberedelserne til 1. division, fejrer oprykningen og ikke mindst har vi mange hyggelige timer sammen.

Fredag:

- Kl. 19.00 Natløb i Gødvad (se startsted på hjemmesiden)
(Hvis man ikke løber natløb, så er der åbent i lejren)
- Kl. ca. 21.00 er der kaffe/the og boller i Mølkærlejren. Se info om lejren på www.moelkaer.dk

Lørdag:

- Kl. 08.00 – 09.00 Morgenmad og madpakke smørring
- Kl. 09.30 Afgang mod Bjerringbro – gåtur på ca. 5,5 km på Kjællinghøjl ruten
- Kl. 13.00 O-løb Bjerring Krat
- Kl. 16.00 Eftermiddagskaffe
- Kl. 19.00 FESTMIDDAG - vi fejrer oprykningen til 1. division ☺

Søndag:

- Kl. 08.00 – 09.00 Morgenmad
- Oprydning og rengøring
- Kl. 10.00 Afgang mod Viborg
- Kl. 11.00 – 12.00 Pointløb på faste poster ved Viborg

Tilmelding:

Tilmelding til stinetaudahl@gmail.com senest **25. oktober**.

Ved tilmelding oplyses:

- Hvornår man kommer
- Om man løber natløb og hvilken bane (let, mellemsvær, kortsvær, langsvær)
- Hvilken bane der løbes lørdag (let 3 km, mellemsvær 4-6 km, svær 3-4 km, 5-6 km og 7-9 km)
- Om man deltager i pointløbet søndag

Medbring:

- Sengetøj (dyne/pude/sovepose)
- Drikkevarer (klubben er vært ved vin/øl/vand til festmiddagen)

Pris (trækkes på løbskontoen):

- 500 kr. for senior
- 300 kr. for junior

Skovtroldene skal endelig invitere forældre og søskende med og juniorløberne har måske en god ven/veninde der vil med ud at løbe orienteringsløb.

Vi håber at se rigtig mange af jer ☺

Stine Taudahl Søndergaard

Hører vi hjemme i Cowi-ligaen?

Af og til har jeg hørt medlemmer stille spørgsmålstegn ved om Herning Orienteringsklub hører hjemme i 1. division (Cowi-ligaen). Mit bud får du nederst i artiklen.

Gennem årene har vi flere gange været i 1. division, da der var automatisk op- og nedrykning. Vi har endda også et par gange været med til danmarksmesterskabet for klubhold.

I år har vi igen vundet 2. division suverænt med seks sejre i seks kampe.

Efterfølgende deltog vi i Nystrup mod Århus 1900, Horsens og Ålborg i oprykningskampen til Cowi-ligaen. Det blev atter til en stor sejr over 1900, et stort nederlag til Horsens samt en kneben sejr over Ålborg.

Dermed blev vi nr. 2 med oprykning til følge.

Så rent resultatmæssigt hører vi hjemme i Cowi-ligaen. Det bliver svært i 2016 at

besejre de øvrige modstandere Pan, Silkeborg og Horsens, som alle har mange flere medlemmer end os.

Det skal vi ikke lade os afskrække af. Vi må tage de smæk vi får og så i den sidste op- og nedrykningsmatch igen forsøge at stille med så stærkt hold, at vi bliver nr. 4.

Indtil da må vi nyde vores nye position og sørge for at vores omgivelser bliver opmærksom herpå.

– Det skulle vel også nok kunne lade sig gøre at skaffe endnu et par sponsorer.

Mit svar på overskriftens spørgsmål er derfor helt klart:

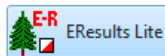
Ja, vi gør!

Så bare nyd det og vær stolt af vores klubs resultat.

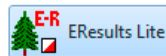
Asger Kristensen



*- Holdet, der sikrede oprykningen i Nystrup.
(Se også forsiden)*



Indbydelse



Klubaften i Herning OK

Lær at lave simpel tidtagning / resultatliste til små stævner.

Mandag den 19. oktober 2015, kl. 19:00

Herning OKs klubhus

Vi laver et lille skrivebordsløb hvor vi prøver tilmelding/registrering ved start, godkende i mål, oprette resultatliste. Vi bruger et lille enkelt og brugervenligt gratis program fra Finske Oriento Solutions. Medbring evt. din bærbare PC, hvis du vil have programmet installeret.

Husk at medbringe din egen emit brik.

Herning-OK er vært med øl/vand kaffe og kage.

Løb evt. sammen med mandagsklubløberne kl 17:00 og tag lidt mad med til efterfølgende spising.

Beskrivelse af programmer: <http://ok-snab.dk/component/attachments/download/95.html>

Hent programmet på: <http://www.oriento.fi/>

Med venlig hilsen

Frants Nielsen / Jens Jørgen Jensen



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

Supertræningsløb i Nørlund Nord

Lørdag den 24. oktober

Kære alle medløbere og cyklister,

Lørdag den 24. oktober 2015 er der Supertræningsløb i Nørlund Nord – både til fods og på cykel.

Vi har to af vores bedste banelæggere til at lave baner + meget erfarene postudsættere + stabile hjælpere på holdet. Vi medbringer alle vores altid høje humør i skoven, og der er dermed lagt op til en forrygende dag i skoven!

Bane tilbud for løbere:

Begynder bane

Let bane

Mellemsvær bane

Ultra kort svær bane

Kort svær bane

Lang svær bane

Bane tilbud for MTB:

20 km rute (som kan kortes af)

Starttidspunkt og kørselsvejledning:

Se venligst hjemmesiden.

Der vil være startpersonale, resultatliste samt en lille kiosk at finde i skoven.

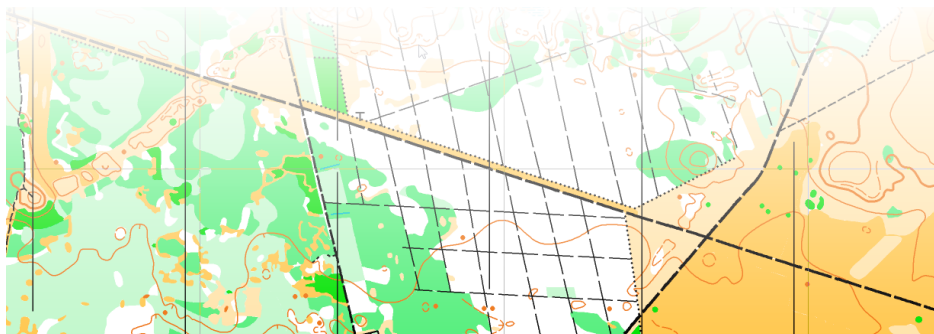
Vi håber, at mange af jer vil benytte dette tilbud, og vi beder om, tilmelding til Frants Nielsen frantsnielsen@mail.dk gerne inden søndag den 18. Oktober.

– Dette gælder dog ikke for Herning løbere og ryttere.

Vi ses derude.

O–hilsen

Træningsudvalget m.fl.





føtex

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

- ☑ Nr. 7 har deadline den 15. november og udkommer ca. 28. november
- ☑ Nr. 1 har deadline den 10. januar og udkommer ca. 23. 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 Danmarks mesterskaber 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 2016)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (frem til 1/4 2016)

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



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 Schmidt, Lars Mikkelsen, Alex Heldgaard Kristensen, Henriette Nygaard og Lene Nygaard.

Træningsudvalg

Susanne Kristensen, Leif Olsen og Frede Rasmussen.

RUF udvalg (Rekruttering, Udvikling og Fastholdelse)

Asger Kristensen.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket oktober 2015

Antal medlemmer:

133

Vi siger velkommen til:

Morten Overgaard

...og flere Skovtrolde:

Vega Mikkelsen

Peter Bech Frandsen

Vi siger tillykke til

12/10 Torben Hansen

12/10 Jan Mathiasen

14/10 Inga Andersen

14/10 Steen Møller

16/10 Erna Mathiasen

16/10 Andreas Moesgaard Andersen

19/10 Ditte Gottlieb

20/10 Anne Kuhlmann

21/10 Nicklas Olsen

22/10 Kjeld Bækgaard

24/10 Marit Lund

01/11 Mia S Kristensen

02/11 Henrik Juhl

02/11 Kim Bertelsen

04/11 Leif Rønn Olsen

06/11 Jesper Hedevang

06/11 Lene Nygaard

09/11 Mikkel Bonde Jensen

13/11 Victor Kidde

22/11 Kaj Kaspersen

24/11 Lucia Aagaard

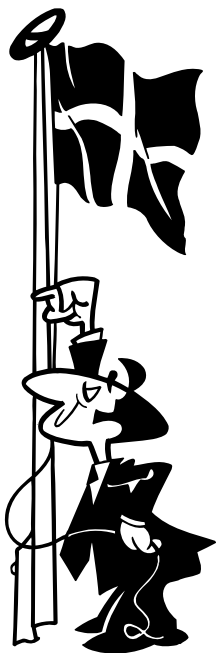
25/11 Henriette Nygaard Skjørbæk

25/11 Bjarne Mortensen

29/11 Torben Isen

29/11 Jens Vestergaard

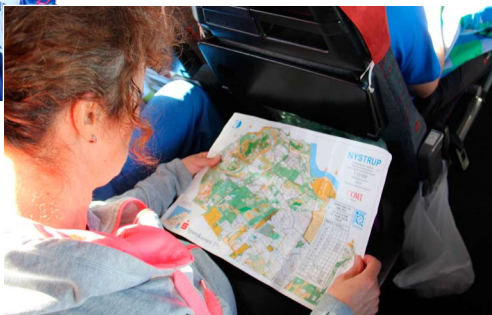
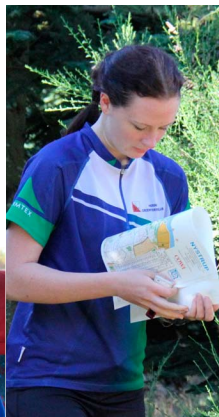
30/11 Peter Schou





Divisionsmatch i Nystrup Plantage

Billedesiden har været med til oprykningsfest! Herning OK rykkede op i 1. division i COWI ligaen efter en spændende dyst i Nystrup Plantage den 20. september.



(Foto: Søren Andersen)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

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

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens... ..	3
Sej jyde løber Eremitageløbet for 47. gang	4
Indbydelse til klubmesterskab	5
Skovtrollerapport fra Mia og Mai	6
Op-/nedrykningsmatch den 20. september	8
Eksport af ungdomsløber	9
Skovtrolde går i hi men de sover aldrig... ..	10
Klubmesterskabet for ungdom er afgjort	12
Flere Skovtrolde... ..	13
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	16
Nyt fra Træningsudvalget - træningsløb 2016	17
Indbydelse til klubbetur	19
Hører vi hjemme i COWI-ligaen?	20
Indbydelse til klubaften	21
Supertræningsløb i Nørlund Nord	22
Salg af klubbetøj	23
Generel information	24
Klubbens udvalg	25
Medlemskartoteket oktober 2015	26
Divisionsmatch i Nystrup Plantage	27



- Inger Knudsen tog 2. pladsen til DM lang i Ålum den 13. september i D75-. (Foto: Søren Andersen)



- Overlevering af stafetten til Midgårdsor- men den 30. august i Kolding. (Foto: Søren Andersen)