

KompasPosten

Nr. 2 – Marts 2016



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

Svend Erik Hedevang
sehedevang@hotmail.com 40 40 79 11

RUF udvalg

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

Salg af klubbetøj

Stine T. Søndergaard / Jonna Jørgensen
24 25 33 42 / 60 89 90 74
stinetaudahl@gmail.com / jojoda@live.dk

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: Daniel Schmidt har været på „dannelsesrejse“ og træningslejr i Halden i Norge i november 2015. Læs hele hans beretning på side 6.



Formandens...

Nu starter forårssæsonen, og jeg vil gerne reklamere med nogle gode tilbud, hvor du kan komme ud at dufte til forårsskoven.

Alle årets DM arrangementer, med undtagelse af DM-Stafet, foregår i Jylland, så transporten burde være overkommelig.

Her i foråret har vi DM-Nat den 2. april i Hou skov ved Mariager, DM-Sprint den 22. april i Haderslev og DM-Ultralang den 24. april på Rømø.

Dernæst vil jeg opfordre til at støtte op omkring divisionsturneringen. Som bekendt er vi i år i Nordkredsens 1. division. For at kvalificere os til landsfinalen skal vi slå enten Silkeborg eller PAN. Selv om FCM vandt over Manchester United på hjemmebane, skal vi nok ikke gøre os forhåbninger om en lignende succes.

Det betyder, at uanset hvordan det går i de to indledende matcher, så ender vi i en kamp om at forblive i 1. division ved op-



spar Nord

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

og nedrykningsmatchen i Rebild den 25. september. Derfor: **Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 25/9.**

Når det er sagt, kunne det også være hyggelig, hvis vi var mange deltagere ved årets indledende divisionsmatch den 17. april i Kollerup. Banelægger er Thomas Lindschouw, som jo fortsat er medlem af klubben. Arrangementsudvalget arrangerer samlet bus transport til Kollerup - se side 17.

Der har været forvirring omkring datoerne for efterårets matcher, formentlig fordi

arrangementerne ikke er ajourførte i O-Service.

Husk! At reglerne for divisionsturneringen er skruet sådan sammen, at du kan skaffe vigtige point til klubben uanset dine færdigheder udi skærmfindingsporten.

Den 20. august er klubben arrangør af Jysk-Fynsk mesterskab i stafet. Vi vil gerne øve os lidt i tidtagning til stafet. Derfor bliver træningsløbet i Haunstrup tirsdag den 17/5 et stafetløb, hvor du får mulighed for at løbe én, to eller tre ture a ca. 2,5 km. Men nærmere herom på hjemmesiden i starten af maj måned.

Til slut en opfordring om at tage godt imod stævnelederne for de kommende arrangementer, hvis de spørger om hjælp til afvikling af:

FindVejl-dagen den 30. april

Stævneleder: Asger Kristensen

MTBO DM-Mellem den 12. juni

Stævneleder: Svend Erik Hedevang

JFM-Stafet den 20. august

Stævneleder: Kim Gottlieb

Vi ses i skoven /
Jens Jørgen Jensen





Indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling

Der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling i Herning Orienteringsklub

Torsdag den 14. april 2016 kl 20:00 i Klubhuset

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Afstemning om vedtægtsændring vedtaget på ordinær generalforsamling den 23-2-2016. Ændringen betyder, at bestyrelsen reduceres fra 10 til 5 personer. De evt. nye vedtægter kan ses på <http://tinyurl.com/hg2mkt3>.
3. Valg af bestyrelsesmedlemmer:
Hvis der stemmes for vedtægterne i punkt. 2, skal der vælges 3* bestyrelsesmedlemmer og én bestyrelsessuppleant. Kasseren og formanden er valgt på den ordinære generalforsamling i henholdsvis 2015 og 2016.
4. Eventuelt

** Alle medlemmer kan vælges. Dvs. det skal ikke nødvendigvis være udvalgsformænd.*

Træningslejr i Halden 2015

Ved min konfirmation i foråret 2015 fik jeg penge til en eller flere „dannelsesrejser“. Jeg ville gerne have udbygget mit kendskab til de nordiske terræner, så dannelsesrejsen skulle gå nord på.

Jeg fandt ud af at Kristian Fenger Vad (tidligere Horsens og meget tidligere Herning) nu bor og løber i Halden. Kristian var flink og tilbød mig logi og træningsstøtte. Men Kristian foreslog at jeg tog en kombiss med. Jeg spurgte Andreas Bagger Hagner fra Silkeborg om han ville med – tilbuddet om 10 dag i Norge i stedet for 6 skoledage i Ry blev budt velkommen og så var holdet sat til min dannelsesrejse nr 1.

Andreas Bagger Hagner og jeg ankom lidt ud på eftermiddagen d. 19. november ved Kristian Fenger Vad i Halden.

Den første træning fandt sted på Høiås, som er Halden SK's klubhus. Første træning var en natløbs-træning, hvor vi løb sammen rundt på en 4 km. lang rute i terrænet omkring Høiås. Efter det var der spisning og et oplæg af Mari Fasting, som omhandlede hendes flotte VM i Skotland i sommers.

2. dag skulle vi først til moment oplæg ved en af klubbens trænere som hedder Eva Jurenikova. Efter det tog vi med to Schweizere til Sverige, som kun ligger 20 minutter væk.



- Udsigt over
Halden.



Første træning gik ikke så godt selvom mig og Andreas løb sammen. Men vi fandt tilbage efter ca. 30 min, og tog derefter 2-3 poster hver især. Men det bliver jo ikke helt let når der ikke er post skærme i skoven – det havde vi ikke lige fanget i instruktionen.

Efter den første træning fik vi noget frokost tæet på grænsen, og fik handlet lidt. Anden træning var også i Sverige, hvor Andreas og jeg havde besluttet os for at gå rundt og se på nogle placeringer i skoven. Efter det kørte vi hjem til Halden.

3. dag skulle vi deltage i et mini stævne, som Halden SK stod for. Andreas og jeg løb en 7,5 km orienterings bane. Jeg brugte 1 t og 40 min på ruten, hvor en af de lokale drenge løb den på 1 t og 20. Det endte med at jeg havde løbet lidt over 10 km. Andreas gled ned af en stub/klippeskrænt, og slog hans venstre skulder rigtig meget, hvor efter han joggede hjem til start. Efter løb har man en tradition i Halden, hvor man får varm saftvand til at varme sig med, så man ikke bliver syg når det er så koldt. Det burde man også lave i Danmark efter løbene.

4. dag var en hviledag, hvor vi først trænede sent på aftenen i 10 minus grader. Vi løb et natløb som var ca. 5 km. langt. Det var en teknisk træning med stort T!

Det var virkelig svært mange steder, og det gjorde det ikke ligefrem nemmere om natten. Men det var nu rigtig sjovt alligevel.

5. dag skulle vi kun have en træning, som var styrketræning. Så vi havde en masse tid til overs. I den tid var vi oppe på borgen, og nede i byen og købe ind. Vi løb til træning kl. 16:45 ca. 15 min hver vej. Eva Jurenikova stod for styrketræningen. Det tog ca. 1 time og 10 minutter, og var virkelig virkelig hårdt for mave og røv! Kunne mærkes 3 dage efter.

6. dag tog vi en morgenjoggetur på 30 min. Det fungerede på den måde, at man står tidligt op, hvor efter man har 5 minutter til at komme i tøj. Det eneste man skal spise så tidligt om morgenen er lidt mandler og et glas vand. Senere skulle vi have nogle bakkeintervaller op til borgen. Ruten var lidt over 1 km. Og havde ca. 90 højdemeter og skulle løbes tre gange. Den første løb jeg på ca. 6 min. Men blev nød til at stoppe op et par gange, fordi jeg ikke var sikker på, hvor jeg skulle løbe. Den næste på 5 min. 30 sek. Og den sidste på 5 min. 28 sek. Passet skulle ikke være så hårdt, fordi vi onsdag-torsdag ville få 3 træningen på et døgn.

7. dag var vi ude at spille fodbold i ca. 1 time. Super fed afveksling og hyggeligt at træne på

et lidt mere roligt niveau. Om aftenen var vi ude at løbe natløb i ca. 1 time i noget ret svært terræn. Jeg lavede kun en enkelt fejl i forbindelse med indløbet til 16'neren, hvor jeg løber lige forbi posten.

8. dag havde vi en tidlig træning. Dagen forinden havde jeg opdaget at jeg havde opbygget en lille overbelastning. Så jeg var kun ude at løbe i 40 minutter, men det gik slet ikke godt. Var alt for ukoncentreret, fordi jeg hele tiden tænkte på at jeg skulle løbe så det ikke gjorde ondt i læggen. Mellem træningerne var der 6 timer og i de 6 timer drak jeg 3,5 liter vand, for at få affaldsstofferne ud af læggen, så overbelastningen ville gå væk. Oveni fik jeg godt 8 spiseskefulde sesamfrø, som er anti inflammatoriske og derfor fjerner evt. betændelse i læggen/kroppen. Om aftenen var vi ude og træne natløb på Høiås. Super fedt og ret svært, gik heller ikke super godt på de første tre poster, men efter det var der ikke nogle problemer. Efter løbet på ca. 50 minutter lavede vi en 30 minutters styrketræning i klubhuset efterfulgt af fælles spising.

9. dag var hviledag – det passede fint med min overbelastning. Så mens vi slappede af sørgede jeg for at drikke en masse og massere min læg.

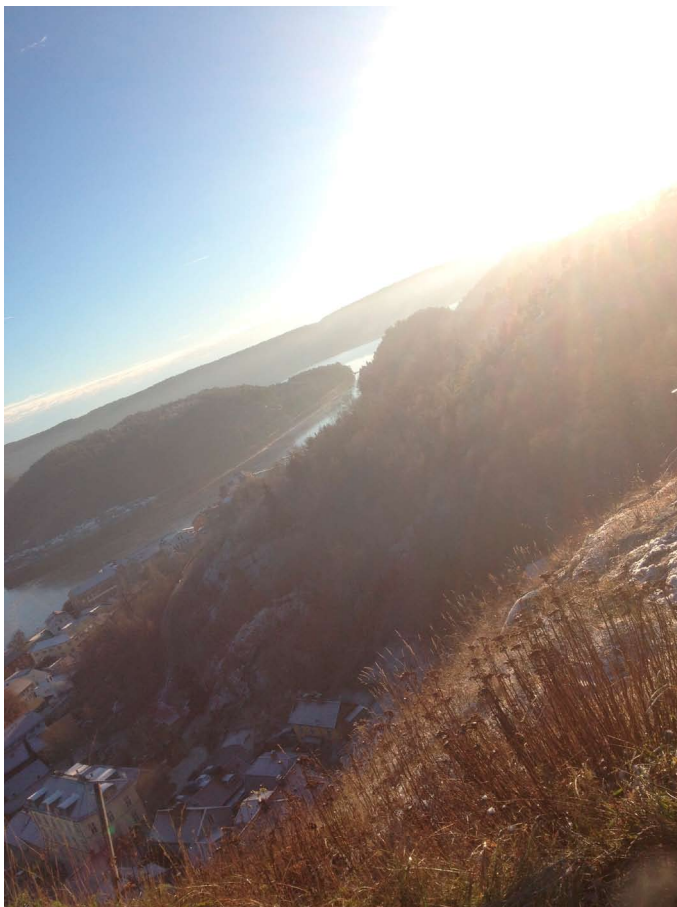
10. dag var vi til morgentræningen i et fedt terræn, vi løb afsted fra hvor vi boede. Det tog 40 minutter at løbe derud og tilbage. Løbet tog 1 time og var super fedt men ret nemt, fordi posterne lå tæt rundt på en 6 km rute.

11. dag havde vi en træning, hvor vi skulle løbe 35 minutter ud til træningen, hvorefter vi skulle løbe tre baner på hver: 0,5 km, 1 km og 1,5 km. Det der var specielt var, at det var på meget lille måle stok ca. 1:1000, så man kom meget hurtigt frem. Det gjorde det svært at følge med på kortet og pressede en på orienteringen. Efter det løb vi hjem til Halden, hvor vi pakkede det sidste sammen og tog ned til stationen. Først var toget forsinket med 1 time og 20 minutter. Så var den bestilte taxa der ikke da vi ankom. Så vi missede færgen til Danmark med 3-10 minutter. Så bestilte vi en taxa til togstationen, hvor toget vi skulle med var forsinket. Så viste det sig at vi ikke kunne komme til Jylland da Store- og Lillebæltsbroerne var lukkede pga. storm, så vi skulle sove ved en ven i København. Lidt senere fik vi meldingen om at vi ikke kunne komme til København, fordi Øresundsbroen også var blevet lukket – og vi måtte forsøge at finde en overnatning i Helsingborg.



Stormen Gorm var kommet til Sverige og det viste sig at vi ikke kunne komme til Helsingborg (der var noget lort med en af tunnellerne). Så blev vi tilbudt at sove ved en kontrollør, men hun fik først fri kl. 23:30. Heldigvis var der en passager der tog os med til Halmstad, og tilbød at vi kunne sove hjemme ved hende.

Om morgenen på Halmstad station, var toget forsinket med 1 time og 10 minutter. Så kørte vi i 15 min, så var der omstigning til busser, der kørte os til Ängelsholm. Derfra tog vi et tog til Helsingborg, hvor vi havde 3 minutter til at nå over i et tog mod Malmø.



- Morgen i Halden.

I Malmø nåede vi ikke øresundstoget, fordi toget til Malmø var en smule forsinket. På 4 minutter kunne vi ikke nå at købe billetter og finde vores tog.

Da vi så kommer på toget mod hovedbanegården venter vi totalt 30 minutter på at 2 forskellige toge skal passere.

Vi blev hentet i København af min mor og for at fuldende forsinkelserne blev vi på Sjælland forsinket en 1 time på grund af vejarbejde. I alt tog det os 28 timer og 1300 kr. at komme hjem fra Halden!

Turen var en super oplevelse. Halden er en meget professionel klub som tilbyder træninger/løb hver dag. Udenbys/udenlandske løbere er velkommen til at løbe med ved træning – og bliver godt modtaget. Klubben har tilmed overnatningsmuligheder på Høiås, så det er nemt at gå til. Klubben har sit eget track-track udstyr som vi prøvede – mor kunne sidde hjemme i sofaen i Snebjerg og følge mit løb – det er vist ret stressende for mødre – men bagefter kan man også nemt selv se sit løb.

Nedenfor er link til et par af mine løb, hvor man kan se kortene, få en fornemmelse af terrænets udfordringer og se Andreas og jeg mod eliten.



Murerfirmaet Erik Dag Nielsen A/S

Ulf Dag Nielsen 29 26 25 29

Nicolai Hedegaard 22 74 17 72

Holbækvej 7, 7400 Herning

udn@fibermail.dk

www.edn-as.dk

Jeg har savnet Norge flere gange siden jeg kom hjem. Det er bare så godt i Halden! Næste udlandsprojekt er O-Meeting 2016 i Portugal (februar) hvor jeg har fået lov til at koble mig på et par Silkeborg familier.

O-hilsen

Daniel Schmidt

<https://events.loggator.com/2015hdnc2d>

https://events.loggator.com/SrB_DgiC0VCeg3Kt



Supersælgende Skovtrolde

Skovtrolde har i november/december solgt lodsedler til støtte for klubbens ungdomsarbejde og børnehjælpsdagen.

Fem skovtrolde formåede at sælge i alt 249 lodsedler og dermed lave et samlet overskud på næsten 2000 kroner.

Bedst sælgende var William med hele 110 solgte lodsedler – en virkelig imponerende indsats. William som bedst sælgende og Nicklas som nummer to blev begavet med en klubdragt henholdsvis et klub løbesæt sponseret af Stine og Jonna. Hvis andre Skovtrolde vil klædes på ligesom William og

Nicklas så må de også have fat i Stine eller Jonna.

Præmien for de flotte salgstal blev overrakt ved juleafslutning i Baboon city den 13. december. Alle flittige sælgere fik ekstra billetter til Baboon city.

Tak til klubmedlemmer, forældre og anden familie som har støttet sagen ved at købe en eller flere lodsedler – vi håber I også vandt noget!

Kim B. Schmidt



- Skovtrolde fra venstre:
Peter, William, Nicklas og
Andreas.

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Onsdag 9/3	C	Natugle 2	Gødvad Silkeborg OK	4/3
Nordjysk 2-Dages, 11-13/3, OK Vendelboerne				
Fredag	C	Natsprint	Bunken Klitplantage	26/2
Lørdag	C	Lang	Kirkemilen Syd	26/2
Søndag	C	Mellem	Kirkemilen Nord	26/2
Onsdag 16/3	C	Natugle 3	Palsgård Skov Horsens OK	11/3
Lørdag 19/3	C	Orienteringsduathlon MTB-O og O-løb	Stendal og Ulvedal plantager Karup OK	14/3
Påskeløb, 24-26/3, Kolding OK og OK Melfar				
Torsdag	C	Lang, 1. etape	Fovslet	10/3
Torsdag	MTB-O	Mellem	Fovslet	18/3
Fredag	C	Mellem, 2. etape	Stenderupskovene	10/3
Fredag	MTB-O	Mellem	Stenderupskovene	18/3
Lørdag	C	Lang, 3. etape	Stenderupskovene	10/3
Lørdag 2/4	DM	Nat	Hou Skov Mariager Fjord OK	18/3
Søndag 3/4	C	Følgeløb DM Nat	Hou Skov Mariager Fjord OK	25/3
Søndag 10/4	C	Divisionsmatch 2. og 3. division	Rold Nørreskov og Teglgården Rold Skov OK	1/4

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.

Aktivitetskalenderen fortsætter side 16.



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Lørdag 5/3	Hoverdal Øst	Kim Gottlieb	26: Præstevej / Grønbjergvej	
Lørdag 12/3	Intet træningsløb - tag i stedet til Nordjysk 2-Dages i denne weekend			
Lørdag 19/3	Brejning krat	Asger Kristensen Henrik Juhl	22: Gl. Landevej / Væggerskildevej	
Lørdag 26/3	Intet træningsløb - tag i stedet til Påskeløb i Stenderupskovene			
Tirsdag 5/4	Skarrildhus	Kim Hyldgaard	30: Skjernvej (439) / Sdr. Ommevej	
Tirsdag 12/4	Præstbjerg	Frants Nielsen	29: Skjernvej (11) / Agerfeldvej	
Tirsdag 19/4	Stråsø Vest	Vestjysk OK Ole og Connie Fuglsbjerg	se www.vestjyskorierentering.dk	

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

Bemærk: Med den nye struktur for træningsløb i Herning OK er det kun banelæggerens navn, der fremgår af ovenstående. Vi opfordrer til at man selv holder øje med hvornår man skal hjælpe med træningsløb og at banelæggeren i god tid inden løbet har kontakt med resten af teamet.



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





Sidste nyt fra Træningsudvalget

...om ændrede bemandinger på træningsløbsplanen:

Der er lavet visse ændringer til bemandingerne af enkelte træningsløb.

Ændringerne er markerede i træningsløbsplanen, og de implicerede er informerede

31/5 Skelhøj

Banelægger - Bjørn Hansen

Postudsættere - Anton R og Jens Peder J

Start - Jonna J

Postindsamlere - Søren S og Jesper H.

7/6 Løvbakkerne

Banelæggere - Torben H og Åge K

Postudsættere - Flemming S og Erik T

Start - Bitten

Postindsamlere - Lars K og KE Klode

NB: Der er stadig grill denne aften.

28/6 Nørlund S

Postudsættere - Søren S og Ole J

2/8 Bjørslev

Postudsættere - Brian N og Bodil S

20/9 Velling

Postindsamlere - Kaj H og Gitte I

17/12 Nørlund S

Postudsættere - Brian N og Jens Peder J

Træningsløbsplanen laves jo for et helt år af gangen, så der vil naturligvis forekomme ændringer i planen.

Hold derfor altid øje med hjemmesiden og klubbladet.

pva Træningsudvalget

Susanne Kristensen

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjørring, 7400 Herning

Tlf. 97 26 72 55 . Fax 97 26 74 74 . CVR-nr. 17 89 84 85 . www.joergensencykler.dk

Bank: Sydbank, reg. 7118 . konto 200529-9

Aktivitetskalender – fortsat

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 16/4	C	Vårsprinten	Ry Silkeborg OK	8/4
Søndag C 17/4		Divisionsmatch I.division	Kollerup Aalborg OK	8/4
Fredag 22/4	DM	Sprint	Haderslev By OK HTF Haderslev	8/4
Lørdag 23/4	C	Mix sprint stafet	Haderslev By OK HTF Haderslev	14/4
Søndag 24/4	DM	Ultralang	Rømø Sønderland OK HTF Haderslev	10/4
Søndag C 25/9		Divisionsmatch Op-/nedrykningsmatch	Rold Rold Skov OK	!/?



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



Bus til divisionsmatch i Kollerup søndag d. 17. April

Skriv bus under bemærkning til egen klub,
når du tilmelder dig i O-service.

Afgangstid kommer på hjemmesiden.

Vi sørger for rundstykker på udturen
og øl og sodavand på hjemturen.

O-hilsen

Arrangementsudvalget

Stine Søndergaard



føtex

Forårsrengøring af klubhuset

Har du en stor værktøjskasse der hjemme, er du god med en hammer og et søm, kan du vaske vinduer, eller flagstang, rydde op i materielskuret, feje eller samle blade op, eller bare god til at snakke og være sammen med andre gode klubkammerater, så mød op den **9. april 2016** i klubhuset **kl. 09:00**

Planen er:

- 09:00 Kaffe og rundstykker
- 09:30 Planlægning / fordeling af opgaver
- 10:00 Start vedligeholdelse og rengøring
- 12:00 Frokost
- 13:00 Fortsat arbejde
- 14:00 Skrub af kaffe og planlægning af evt. mangler

Medbring (hvis du har):

- Værktøjskasse – gerne stor model ☺
- Stiv kost
(til nedfejning af spindelvæv på huset)
- Vinduesskraber lille/stor
- Andet værktøj du mener der kan bruges
- Forslag til forbedringer af klubhus
- Godt humør

Klubben har:

- Materialer til rengøring
- Trillebør til blade

- River og skovle
- Ny snor til flagstang
- En stige
- Kaffe og rundstykker
- Sandwich til frokost
- Kage til eftermiddagskaffe

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

For køkkenets skyld, bedes du tilmelde dig til Søren Andersen på tlf. 3059 4397 gerne med oplysninger om lige præcis dine evner i vedligehold af klubhus.

Mange O-hilsener
Søren Andersen





Salg af klubbetøj

Overtræksjakke (blå, grøn, hvid) model "trainer LZR Jacket"	Voksen / barn 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 2016

- ☑ Nr. 3 har deadline den 3. april og udkommer ca. 16. april
- ☑ Nr. 4 har deadline den 22. maj og udkommer ca. 4. juni
- ☑ Nr. 5 har deadline den 7. august og udkommer ca. 20. august
- ☑ Nr. 6 har deadline den 25. september og udkommer ca. 8. oktober
- ☑ Nr. 7 har deadline den 13. november og udkommer ca. 26. 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. Leje af EMIT-brik koster dog 10 kr.

Ved Danmarks mesterskaber og divisionsturneringsløb betaler klubben startafgiften for klubbens medlemmer.

Dog afholdes udgiften til brikleje af løberen selv.

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvist startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb. (Brikleje betales af løberen) Hvis løberen alligevel ikke stiller til start, skal løberen selv betale afgiften.

Kontingent - årligt

Ungdom	330 kr.
Senior	520 kr.
Passive	290 kr.
Par	900 kr.
Familie	1.100 kr.
En voksen + ungdom	720 kr.

Løbetræning

Mandag	kl. 17.00	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	orienteringsløb i skoven (fra 1/4 2016)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (frem til 1/4 2016)



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

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

Klubhusudvalg

Søren Andersen (udlejning), Inger Knudsen, Åge Knudsen, Arne Lock, Torben Hansen 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

Svend Erik Hedevang.

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

Susanne Kristensen, Leif Olsen, Helle Petersen og Frede Rasmussen.

RUF udvalg (Rekruttering, Udvikling og Fastholdelse)

Asger Kristensen.

Trykstuen



Print & kopiservice

Tlf. 96 88 22 87 · www.trykstuen.dk

Medlemskartoteket februar 2016

Antal medlemmer:

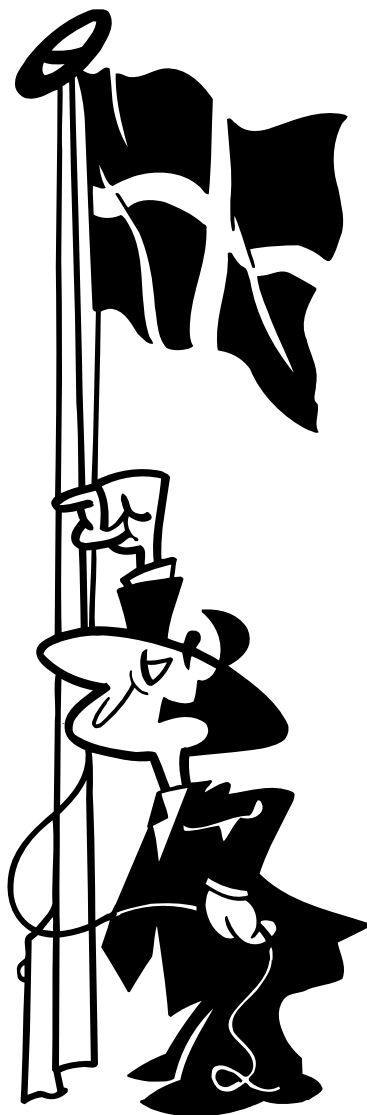
126

Vi siger velkommen til:

Lars Henrik Andersen
Birthe Kruse Juhl
Andreas Kruse Juhl
Laura Kruse Juhl

Vi siger tillykke til

06/03 Lars Henrik Andersen
10/03 Poul Erik Bertelsen
11/03 Sylvester Arvad Heldgaard Kristensen
18/03 Kim Gottlieb
23/03 Irene B. Schmidt
24/03 Åge Knudsen
30/03 Bitten Nielsen
02/04 Charlotte Nygaard Skjærbæk
02/04 René H Jensen
06/04 Brian Nielsen
11/04 Peder H. Larsen
14/04 Erna Clemmensen





Træningsløb

Billedesiden har denne gang været til forskellige træningsløb i Herning OK i vinterperioden.



(Foto: Hentet på Herning OK's Facebook profil)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse	Side
Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens... ..	3
Indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling ..	5
Træningslejr i Halden 2015	6
Supersælgende Skovtrolde	11
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	14
Sidste nyt fra Træningsudvalget	15
Aktivitetskalender – fortsat	16
Bus til divisionsmatch i Kollerup	17
Forårsrengøring af Klubhuset	18
Salg af klubbetøj	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket februar 2016	22
Træningsløb	23



- Stemningsbillede fra generalforsamlingen den 23. februar. (Foto: Hentet på Herning OK's Facebook profil)



- Generalforsamlingen følges op af en ekstraordinær generalforsamling – se side 5. (Foto: Hentet på Herning OK's Facebook profil)