

KompasPosten

Nr. 3 – April 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 Hedevas
sehedevas@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: Det blev til 2 DM medaljer til Herning
OK ved årets første DM. Læs mere på side 3.*



Årets første DM er afviklet

Med Mariager Fjord OK som arrangør var DM nat henlagt til Hou Skov øst for Mariager. Klubben stillede blot med 5 løbere, men vi fik alligevel et to medaljer med hjem:

Sølv til Gitte Isen i D55

Bronze til Asger Kristensen i H75.

Øvrige resultater:

Daniel Schmidt nr. 6 i H16

Torben Isen nr. 17 i H65

Frants Nielsen nr. 14 i H70

Tillykke til medaljetagerne!

De næste to DM'er er hhv. sprint og ultralang. Arrangementerne løber af stablen i weekenden 22. - 24. april. (Se side 12)

Kom med og prøv at mærke stemningen ved et DM – det er noget ganske særligt.

Hvis du kan gennemføre en A-bane i din aldersklasse kan du også deltage i DM.

O-hilsener

Kim Hyldgaard



spar Nord

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



Find Vej Dagen 2016

Lørdag den 30. april fra klubhuset kl. 14 - 15

Så er den overordnede planlægning af dagen ved at være på plads.

Tak til alle jer, som allerede har givet tilsagn om at ville hjælpe til.

Også i år vil alle orienteringsbaner blive med tidtagning samt forskellig længde- og sværhedsgrad. Ud over nogle få „normale“ træningsløbsbaner vil der blive en del ekstra lette- og begynderbaner. Der løbes på et kort over Herning City og Knudmosen.

Markedsføring

Fra DOF har vi fået 2000 flyers samt 50 A4 og 25 A3 plakater. Dem skal vi have fordelt i klubbens område, så de er på plads senest 14 dage før Find Vej Dagen.

Fra 1. april ligger de i klubhuset. Det vil være fint, hvis du på den vedlagte seddel vil skrive, hvor du hænger dine plakater op.

Vi har ikke råd til dyre annoncer, så det er helt afgørende, at få materialerne uddelt. Og så er det også vigtigt, at du bruger munden og de sociale medier og reklamerer for Find Vej Dagen alt det du kan.

I begyndelsen af april vil alle klubbens medlemmer få en mail med filer med henholdsvis flyer og plakat. Brug filerne så meget du kan til at få budskabet spredt endnu mere.

Lad os sammen give den en ordentlig skalle, så vi får rigtig mange ud at løbe – både nye og gamle!

Stævnefunktion

Banelæggere: Sidste års dygtige banelæggere Gitte og Torben Isen har også i år kreeret nogle spændende baner.

Kiosk: Lene Andersen og Jonna Jørgensen

Start, Mål, Beregning: Rasmus Andersen, Pia Birkmose. **Her mangler vi endnu et par hjælpere.**

Instruktør: Kenn Kristensen

Sprintbanen: Kaj Halling

Foto: Søren Andersen

Facebook: Alex Kristensen



Stævneleder: Asger Kristensen tlf. 2267 6671

Presseansvarlig: ?

Markedsføring: ?

Sponsor- og Præmieansvarlig: ?

– Ring til Asger hvis du er frisk på én af opgaverne.

Præmier

Som de foregående år vil der være masser af præmier.

Det ligger fast, at der er store flotte guldmedaljer til alle børnene og diplomer til alle.

Vi arbejder desuden på en model, hvor vi uddeler vinderpræmier til de dygtigste og lodtrækningspræmier til de heldige.

De landsdækkende præmier fra Løberen og Dayz udtrækkes først efter dagen. Kommer vinderen fra vores område, vil vi finde et passende overrækkelsestidspunkt.

Introkursus

Find Vej Dagen følges op af et introkursus de fire efterfølgende lørdage i maj (7., 14., 21. og 28. maj). Se indbydelsen på side 8.

Alle har udgangspunkt fra klubhuset kl. 13.

Kaj Kaspersen har lovet at lave banerne, der især vil blive i den lette ende, og medlemmer af TRU, UU og RUF har lovet at stå for instruktionen.

Vi håber, at rigtig mange af klubbens medlemmer på Find vej Dagen kommer og viser vores flotte klubdragt frem samt nyder en kop eftermiddagskaffe og hyggeligt samvær.

Find Vej Dagens sponsorer

Baboon City

Gartnerhallen

Dansk Orienterings-Forbund

Føtex

Dayz

NordeaFonden

Løberen

Jyllands Park Zoo

Spar Nord

Trykstuen

På vegne af RUF-udvalget
Asger Kristensen

Nordjysk 2-dages 2016

Nordjysk 2-dages foregik i år i Kirkemilen, lige syd for Skagen. Tidligt hjemmefra, og af sted til Aulum, hvor jeg skulle samle Søren Andersen op, og efter et par gode kopper kaffe og rundstykker, fik jeg bukket Søren Andersen så meget sammen, at han kunne være i min lille Opel...!

Så var der afgang mod Års hvor vi samlede Thomas op. Han stod klar på P-pladsen. Resten af turen til Skagen gik glat.

Da vi ankom til stævnepladsen blev vi hilst velkommen af en gammel Herning løber, Søren Christensen – det var hyggeligt at mødes igen. Jeg skal iøvrigt hilsen fra ham...

På vej over stævnepladsen sagde jeg hej til kendte løbere fra mange andre klubber – jo, nu er løbssæsonen rigtigt i gang. 😊

Vi havde ingen klubbelt med, for de havde meldt om fint vejr i hele weekenden. Og det kom til at holde stik... Næsten...

Om lørdagen var det OK, men om søndagen var vi nogle stykker der var meget glade for at Brian fra Vestjysk Orientering havde taget et telt med. Mange tak for husly Brian og Varny!

Selve løbet blev afviklet syd for stævnepladsen om lørdagen, og mod nord om søndagen.

2 løb med masser af fyrrekrat og klit terræn lige noget for en O-løber!

Jeg startede med at bomme post 1, om lørdagen, så var jeg „sat på plads“ – resultatet vil jeg ikke komme ind på her, det kan man se i resultatlisterne.

Arrangementsudvalget havde booket værelser på Skagen Vandrehjem, men der var ikke ret mange Herning løbere, som skulle bo der. Godt at „vores nordjyde“ Thomas Lindschouw har et godt netværk. Han havde fået afsat alle vore ledige pladser på vandrehjemmet til Aalborg løbere.

Indkvartering på vandrehjemmet gik fint. Vi var Thomas og 3 Søren`er på mit værelse, Søren Andersen, Søren Flytkjær (også gammel Herning løber) og undertegnede. Det var et pænt vandrehjem, der kan anbefales til en anden gang.

Lørdag aften gik vi ind i byen for at få noget at spise – det måtte da være nemt at få et bord, på denne tid af året, troede vi. Men nej, de få restauranter der havde åbent havde fulde huse. Så efter at Frants havde guidet os (han havde været i byen om fredagen) gade op og gade ned, fandt vi endelig til sidst Havnegrillen, som lige havde borde og stole nok til at vi 6 personer der fulgtes ad,



kunne sidde. Det var udmærket og nu fik vi stillet sulten – et stort stjernes kud og en lille bøfsandwich er nu ikke dårligt endda.

Søndagens løb gik nogenlunde. Det var lidt kortere baner og nogle kom forbi den tilsandede kirke.

Efter at have spist et par pølser med brød i cafeteriateltet og diskuteret dagens løb, - gik vi til bilen og kørte hjemad. Det var dejligt at

komme ind i bilen og rigtigt få varmen. Den hårde blæst er alligevel kold i Skagen i marts måned.

Nordjysk 2 dages var en rigtig god weekend og en god start på sæsonen, nu venter vi på lidt mere forår...

Ovenstående som jeg oplevede Nordjysk 2-dages.
Søren Søgaard



- Thomas Lindschouw og Søren Søgaard i gang med evalueringen af dagens løb. (Foto: Søren Andersen)

KOM GODT I GANG

Introkursus fra klubhuset kl. 13 de fire lørdage i maj

[Nedenstående indbydelse til Introkursus er selvfølgelig mest beregnet til nye, der gerne vil have et indblik i orienteringsløbets "mysterier". Når den bringes her, er det for at du skal være orienteret og med en indtrængende anmodning om, at viderebringe indbydelsen til bekendte, der måske vil deltage.]

Find Vej Dagen 2016 følges op af et introkursus de fire efterfølgende lørdage i maj (7., 14., 21. og 28. maj) fra Klubhuset, Godsbanvej 2.

Der bliver en begynderbane, to lette baner på ca. 3 og 5 km samt to mellesvære baner på ca. 3 og 5 km.

På introkurset kan du lære mere om:

Kortet:

Signaturer, simpel brug af kompas (klubben har lånekompas) og mange andre små finurligheder.

Orienteringsbanen:

Hvordan kommer man fra post til post, start, mål, nærmeste vej, idealruten.

Diverse:

Sidste sikre udgangspunkt, skridtmåling, brug af elektronisk tidtagningsudstyr. Noget om klubben. Brug af hjemmesiden.



**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**

Klubbens dygtige banelægger, Kaj Kaspersen, har lavet banerne, og medlemmer af Træningsudvalget, Ungdomsudvalget og Rekrutteringsudvalget vil stå for instruktionen før og efter hvert løb.

Så vidt det er muligt, vil vi hver gang tage udgangspunkt i deltagernes ønsker.

Vi slutter selvfølgelig af med en forfriskning og en god snak hver gang. Vi regner med at det hele hver gang vil tage en god times tid.

Pris: 20 kr. pr kort. Max. 50 kr pr. familie på samme adresse. (Det er ikke nødvendigt at deltage alle dagene.)

Asger Kristensen

På vegne af RUF-udvalget, Træningsudvalget og Ungdomsudvalget,



Årets ungdomsløber 2015

Som det nok er de fleste bekendt kårer vi hvert år årets ungdomsløber i Herning OK. Der er ikke faste kriterier for hæderens uddeling, men æren tildeles en ungdomsløber som i det forgangne år har skilt sig positivt ud fra flokken.

Årets ungdomsløber i Herning OK 2015 tildeles Henriette Skjørbæk Nygaard. Henriette tildeles titlen af to årsager:

Henriette har det seneste 1½ år udviklet sig markant som løber. Udviklingen blev grundlagt i efteråret 2014, men er fortsat i hele 2015. Henriette er i dag en langt mere rutineret løber, som er meget mere stabil i hendes præstationer i skoven end det tidligere vart tilfældet.

Hendes løft i niveau er først og fremmest opnået i kraft af en forbedret teknik. Henriette har trods skader også arbejdet med hastigheden i løbet. Stor ros for indsatsen med den fysiske træning, som nok skal give yderligere afkast på sigt. Henriettes udvikling skyldes ikke mindst hendes trofasthed i forhold til at deltage i TalentCenter Århus træningerne hver torsdag. Trods afstanden, og den medgåede tid, er Henriette blandt de deltagere med højest fremmødeprocent. Henriette er også flittig til klubtræningerne hvor hun også ligger godt til i statistikken.



Udover egen træning og forbedring af egne præstationer har Henriette også gjort en indsats for at bringe O-sporten videre til næste generation. Hun har i sæson 2015 været træner for skovtroldeholdet i Herning OK, hvor 15 håbefulde unge O-løbere træner under Henriettes instruktion. Henriette er et forbillede for klubbens løbere i alderen 7-10 år. Hun gives derfor også titlen for at være et rigtigt klubmenneske, som gerne vil bringe et offer for næste generation og klubbens fremtid.

Kim B. Schmidt
Ungdomsafdelingen

Skovtoldene er i gang igen...

Foråret er kommet, og med det kommer skovtoldene også frem fra deres vinterhi. Den nye sæson startede onsdag den 6. april med skattejagt og velkomst af et nyt kuld trolde.

Første gang efter vinterdvalen var humøret højt, og flere af de gamle trolde var meget kåde over at være kommet ud igen.

Dagens træning blev startet med en LEGO-bygge stafet som mental og fysisk opvarmning. "Den simple model kan vi da sagtens bygge" udtalte et par af de kåde trolde. Men det viste sig alligevel at en LEGO figur kunne give udfordringer når det skulle foregå i en stafet, hvor holdet skulle samarbejde. Men der blev vist gode takter i forhold til at omsætte byggetegningen til en virkelig figur – svarende til at omsætte kort til terræn.

Dagens løb var en skattejagt hvor Kaptajn O's skat skulle findes. Ni poster i parken og nærmeste omegn gav de nødvendige hints i forhold til at regne ud at skatten var gemt på bunden af den nyudgravede "Banan-sø". Kaptajnens skat viste sig at indeholde chokolade og gulerødder så den har nok ikke ligget der så lang tid. Vi sluttede dagen af med historier og saftevand mens Inger læste historie.

Til første træning i den nye sæson var der tre nye løbere Katrine (th), Andrea (m) og Alex (tv). Der er plads til flere på holdet, men flere nye løbere har også meddelt at de forventer at dukke op senere på måneden.

Kim B. Schmidt
Ungdomsudvalget



- Alex



- Andrea



- Katrine



Skovtroldeprogrammet for foråret 2016

Alle træninger er i klubhuset onsdag fra 16.30 til 17.30:

- | | |
|------------------|---|
| 13. april | Bogstavjagt—vi skal fange bogstaver til et navneskilt |
| 20. april | Luftfoto. Vi skal prøve at løbe efter luftfoto — introduktion til kort. |
| 27. april | Løb efter skitser—introduktion til kort.
Kendskab til signaturer med signaturbanko. |
| 5. maj | Stævne i Århus—tilmelding den 27. april. |
| 11. maj | Pengejagten - kriminelle har gemt deres bytte i skoven. |
| 18. maj | Find og følg ledelinier ... hvad er en ledelinie? |
| 25. maj | Sammen med en makker skal du "bringe pizzaer ud"
– Får i jeres pizza hele vejen gennem banen? |
| 1. juni | Hvordan virker et kompas, og hvad skal det bruges til?
Vi prøver selv at lave et primitivt kompas. |
| 8. juni | Dyre banko. Vi skal finde dyr i parken, hvem mon finder flest og får banko? |
| 15. juni | Bakkerne på kortet Hvordan mon en bakke ser ud på et kort og i virkeligheden — medbring cykel! |
| 22. juni | Sommerafslutning med pandekageløb. – vi skal finde pandekager i skoven.
Men vi skal også selv bage et par stykker. |

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
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
Torsdag 5/5	C	Nordjysk Stafet	Bøgsted Plantage OK Vendelboerne	29/4
Torsdag 5/5	C	Kr. Himmelfartsløbet	Storskoven Marselisborg OK PAN	1/5
Søndag 8/5	C	Gudenådysten	Silkeborg Sønderkov V Silkeborg OK	29/4
Lørdag 21/5	C	SprintChamp	Mindeparken Aarhus OK PAN	?/?
Søndag 22/5	C	Forårsløb	Palsgård Skov Horsens OK	12/5
Lørdag 28/5	C	Fynsk Sprint Cup	Glamsbjerg Odense OK, Faaborg OK m.fl.	15/5
Søndag 29/5	C	JFM sprint	Assens Odense OK, Faaborg OK m.fl.	15/5

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 14.



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Tirsdag 19/4	Stråsø Vest	Vestjysk OK Ole og Connie Fuglsbjerg	se www.vestjyskorierteret.dk	
Tirsdag 26/4	Linnebjerg	Stine T. Søndergaard	3: Ilskovvej (12) / Linnebjergvej	
Lørdag 30/4	Knudmosen/City	Asger Kristensen	1: Klubhuset på Godsbanevej	Find vej i Danmark Se side 4
Tirsdag 3/5	Brandlund	Jens Peder Jørgensen	12: Herningvej (411) / Sandfeldvej	
Tirsdag 10/5	Nr. Vosborg	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierteret.dk	
Tirsdag 17/5	Haunstrup	Jens Jørgen Jensen / Lene Nygaard	6: Albækvej (15) / Tothøjvej	
Tirsdag 24/5	Stråsø Øst/Midt	Vestjysk OK Anders Gammelvind	se www.vestjyskorierteret.dk	
Tirsdag 31/5	Skelhøje	Bjørn Hansen	17: Isenvadvej (185) / Skelhøjevej	
Tirsdag 7/6	Løvbakkerne	Åge Knudsen / Torben Hansen	2: Løvbakkevej	
Tirsdag 14/6	Stråsø Vest	Holstebro OK Erling Trankjær	se www.holstebro-ok.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.

Aktivitetskalender – fortsat

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag 5/6	C	Vejlestaffet	Sønderskoven OK SNAB	27/5
Lørdag 11/6	C	SprintChamp	Odder by OK PAN	?/?
MTB-O DM weekend, 10-12/6				
Fredag	C	MTB-O aftensprint	Gjern	?/?
Lørdag	DM	MTB-O DM mellem	Haunstrup	27/5
Søndag	DM	DM MTB-O klassisk	Fussingø	?/?
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



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

Når dette læses, er det lige før afgang til Kollerup til 1. divisionsmatch.

En stor mundfuld, men bestemt ikke umulig.
– Knæk og bræk!

Nordjysk 2-dages og påskeløbene er veloverstået, og alle løbene har været spændende og udfordrende. Dejligt at løbe i anderledes terræner. Vi håber, at vi næste år kan få nogle flere med til disse løb. – Det er absolut værd at løbe efter.

I Nordjylland kunne Daniel Schmidt og Bitten Nielsen blande sig i top 3, og til påskeløbene kunne Henriette Nygaard, Daniel Schmidt og Rasmus Andersen ligeledes blande sig i top 3.

Lørdag den 30. april løber "Find Vej Dagen" af stablen. Det er et arrangement hvor klubber overalt i Danmark inviterer på oriente-

ringsløb. Hos os finder arrangementet sted fra klubhuset.

Det vil være rigtig rart, hvis mange af klubbens medlemmer vil møde op, og give en hånd med. Jeg tror, at det kunne være rigtig fint, hvis børn og forældre blev skilt ad.

Så de voksne kommer af sted selv, og at børnene kommer sammen med andre børn på deres tur rundt i mosen/byen.

(Læs mere om Find Vej Dagen side 4)

Efterfølgende vil der være løb fra klubhuset 4 lørdage, hvor de nye kan komme og løbe.

Også her vil vi gerne have en hånd med. Så mød op, hvis du har tid og lyst. Lørdage den 7., 14., 21. og 28. maj.

(Læs mere om intro-kurserne side 8)

Som noget nyt til torsdagstræning, vil vi prøve at arrangere trailløb i nogle af vores nærskove.

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



Trailløb er et løb rundt i terrænet på stierne, hvor bakkerne bliver udnyttet til at gøre det hårdere og mere spændende at løbe. Vi vil ikke komme igennem terrænet, da vi ikke søger om tilladelse til løbene. Mere herom på hjemmesiden, når det bliver aktuelt.

Der skal foregå mange spændende ting i foråret og sommeren – bl.a. by sprint, DM i MTB-O, Find Vej Dagen, grill aften, Vestjysk 2-dages, løbene på Læsø og meget mere – **så klik derfor jævnligt ind på hjemmesiden og se hvad der kan friste dig og familien.**

Vi er flere, der skal løbe på Læsø, nogen skal til udlandet og andre skal løbe 25 eller 50 km lige efter sommeren, samt ikke mindst JFM i stafet – skal du med?

Hvis ikke du passer på din krop, hvor vil du så bo i fremtiden??

Hastigheden hvormed du løber betyder ingenting, bare du ikke stopper.

Vi ses i skoven...

Susanne Kristensen
Træningsudvalget



føtex

Hyggekurv til træningsløb

For at støtte fastholdelsen af klubbens medlemmer er der lavet en „hyggekurv“.

Kurven indeholder følgende:

- Pulverkaffe
- Tebreve
- Cacaopulver
- Teskeer
- Plastikkrus

Fyld selv op når kurven er ved at være tom. Regningen sendes/afleveres til klubbens kasserer.

Dagens banelæggerhold opfordres til at medbringe varmt vand (kander kan lånes i klubhuset) samt noget lækker, gerne en skærekage, hjemmebagte boller eller ???

Det er nu hyggeligt, når vi over en kop kaffe og et stykke kage kan drøfte dagens baner og alt det andet spændende vi har oplevet i ugens løb, ik`...

Hyggelige O-hilsener
Træningsudvalget og RUF-udvalget



- Hyggekurven til medbringelse til træningsløb...



Downunder...

Formanden og hustru har været en tur downunder for at besøge det yngste medlem af familien.

„Formandens...” på side 3 udgår, men du skal da ikke snydes for et par stemingsbilleder fra turen, som KompasPosten redaktionen har modtaget...

Kim Hyldgaard



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. 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 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. 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 april 2016

Antal medlemmer:

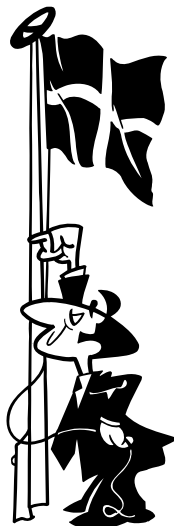
104

Vi siger farvel og på gensyn til:

Dennis Kristensen
Signe Arvad Kristensen
Amalie B. Schmidt
Jens Larsen
René H Jensen
Sylvester Arvad Heldgaard Kristensen
Frederik Schollert
Mikkel Bonde Jensen
Mads Højbjerg Frausing
Jens Vestergaard
Mai Bennetsen
Victor Kidde
Amanda Gaasvig Beyer
Sif Nielsen
Freja Nielsen
Mia S Kristensen
Kim Bertelsen
Marianne Hestbech Bertelsen
Luca Isabell Ø Aas
Alan Larsen
Vega Mikkelsen
Peter Bech Frandsen

Vi siger tillykke til

18/04 Kaj Halling
22/04 Mogens Hald
27/04 Morten Overgaard
01/05 Jens Peter Christensen
03/05 Bodil Schulz
07/05 Erik Thomsen
13/05 Anni Jensen
13/05 Helle Petersen
19/05 Ole Jacobsen
20/05 Stine T Søndergaard
21/05 Svend Erik Hedevang
26/05 Leif B. Nielsen
03/06 Jens Jørgen Jensen
06/06 Jens Peder Jørgensen





Påskeløb 2016

Billedesiden har denne gang været til påskeløb i Fovslet og Stenderup skovene.



(Foto: Søren Andersen, m. fl.)

KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds

B
Economique

Indholdsfortegnelse	Side
Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Årets første DM er afviklet	3
Find vej dagen 2016	4
Nordjysk 2-dages 2016	6
KOM GODT I GANG	8
Årets ungdomsløber 2015	9
Skovtrolde er i gang igen	10
Skovtroldeprogrammet for foråret 2016	11
Aktivitetskalender	12
Træningsløb i Herning OK	13
Aktivitetskalender – fortsat	14
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	15
Nyt fra Træningsudvalget	16
Hyggekurv til træningsløb	18
Downunder.../Salg af klubbetøj	19
Generel information	20
Klubbens udvalg	21
Medlemskartoteket april 2016	22
Påskeløb 2016	23



- Stemningsbillede fra Nordjysk 2-dages.
(Foto: Søren Andersen)



- Susanne Kristensen og Lars Mikkelsen diskuterer dagens tur. (Foto: Søren Andersen)