

KompasPosten

Nr. 5 – August 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

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
salg@herning-orienteringsklub.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 Hedeveg
sehedeveg@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: På sommertogt til Swiss O-Week med familien Andersen - læs beretningen side 4. (Foto: Søren Andersen)



Formandens...

Det bliver spændende at høre beretninger fra de forskellige sommerferie O-stævner. Jeg ved, at Herning OK har været repræsenteret på Læsø, hvor der var strålende vejr, til O-Ringen, i Slovenien, i Kroatien mm. Det kunne være hyggeligt, hvis vi næste år arrangerede en klubtur omkring et af de store stævner. Vi har talt om det før, men vandene har været delt mellem regnudsatte O-Ringen og de svedige stævner sydpå. Så indtil videre må du nøjes med vores traditionsrige efterårstur.

Først skal du huske at tilmelde dig til divisionsmatchen i Rold Moskov søndag den 25. september. Det bliver helt afgørende for, om vi kan blive i 1. division. Alle har muligheden for at hente afgørende point. Du må meget

gerne tilmelde dig før sidste frist, som er den 16/9, sådan at træningsudvalget kan sætte det bedst mulige hold.

I O-Service finder du løbet under "Rebild 2 dages" med betegnelsen "Divisionsmatch ALLE op/ned".

Her kommer klubturen ind i billedet (se side 14). Den går nemlig også til Rebild 2 dages, sådan at du kan løbe i samme terræn om lørdagen. Der er samme stævneplads lørdag og søndag. Det er Jamborettepladsen i Rold Moskov, som tidligere har været anvendt. Parkering, start og mål på selve pladsen begge dage. Vær opmærksom på, at der også er et træningsløb fredag aften. Hvis I deltager her, må I selv booke en ekstra overnatning på vandrehjemmet. Der bliver ikke buskørsel, da vi regner med, at det er meget forskellig, hvad man deltager i.

Vi ses i skoven...!

Jens Jørgen Jensen



**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

Orienteringsløb i Schweiz sommeren 2016

Det var egentligt planen, at vi skulle til Sälen i Sverige, for at deltage i O-ringen i år. Efter lidt forsigtig research kunne jeg konstatere, der ikke var nogle fra Herning Orienteringsklub, der skulle derop i år.

Interessen samlede sig så om Swiss O-Week, som i år blev afholdt ved St. Moritz. Løbet afholdes hvert andet år forskellige steder i Schweiz, med den prægtige natur som baggrund. Der deltager over 4.000 personer fra forskellige lande.

Det var ikke svært at overtale Lene og Rasmus, til at en uge af vores sommerferie, skulle afholdes i Schweiz og ikke sammen med en masse myg i midt Sverige. Jeg fik tilmeldt mig en bane H50 og Rasmus en bane H20B, hvor deltagergebyret ligger lidt i den høje ende, ca. 2050 kr. for de 6 løb. Derudover skulle der også betales parkerings billet til 800 kr.

Jeg bestilte plads på en campingplads i nærheden af St. Moritz by. I tiden op til afrejse mod Schweiz, blev der holdt lidt ekstra øje med vejrudsigten ved DMI og to dage før vi

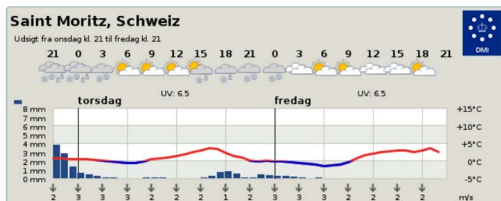
ankom til Engadin dalen, var der helt hvidt pga. snefald om natten. Det havde sneet helt ned i 1500 meters højde og campingpladsen i ca. 1800 meters højde. Det blev derfor diskuteret en del, hvor meget overtøj og lange bukser vi skulle have med.

Vi ankom til St. Moritz i høj solskin med flot blå himmel tids nok til, at vi kunne få hentet vores godtepose med startnummer og diverse oplysninger. Det var også denne dag, der var sprintprolog i St. Moritz – et løb som vi dog ikke tilmeldte os. Vi var oppe og snuse til atmosfæren og se konkurrenterne lidt i øjnene.

Etape 1 var henlagt til et dal-område omkring byen Schanf, hvor stævnepladsen var på et kaserneområde. Jeg skulle løbe 7,7 km med 250 højdemeter og 25 poster. Rasmus skulle løbe 5,2 km med 210 højdemeter og 19 poster.

Da jeg stod i startboksen, kunne jeg se, at når folk tog kort fra kortkassen, måtte man kigge på det i minuttet indtil starten. Jeg kunne se, at jeg skulle starte med en stigning og ellers et jævnt terræn med mange detaljer helt frem til post 5.

Fra post 5 og indtil post 10 går det mere eller mindre ned af bakke, hvor vi skulle forcere floden.





Engadin
Sculol



Engadin
St. Moritz

Etappe 1 - SOW 2016

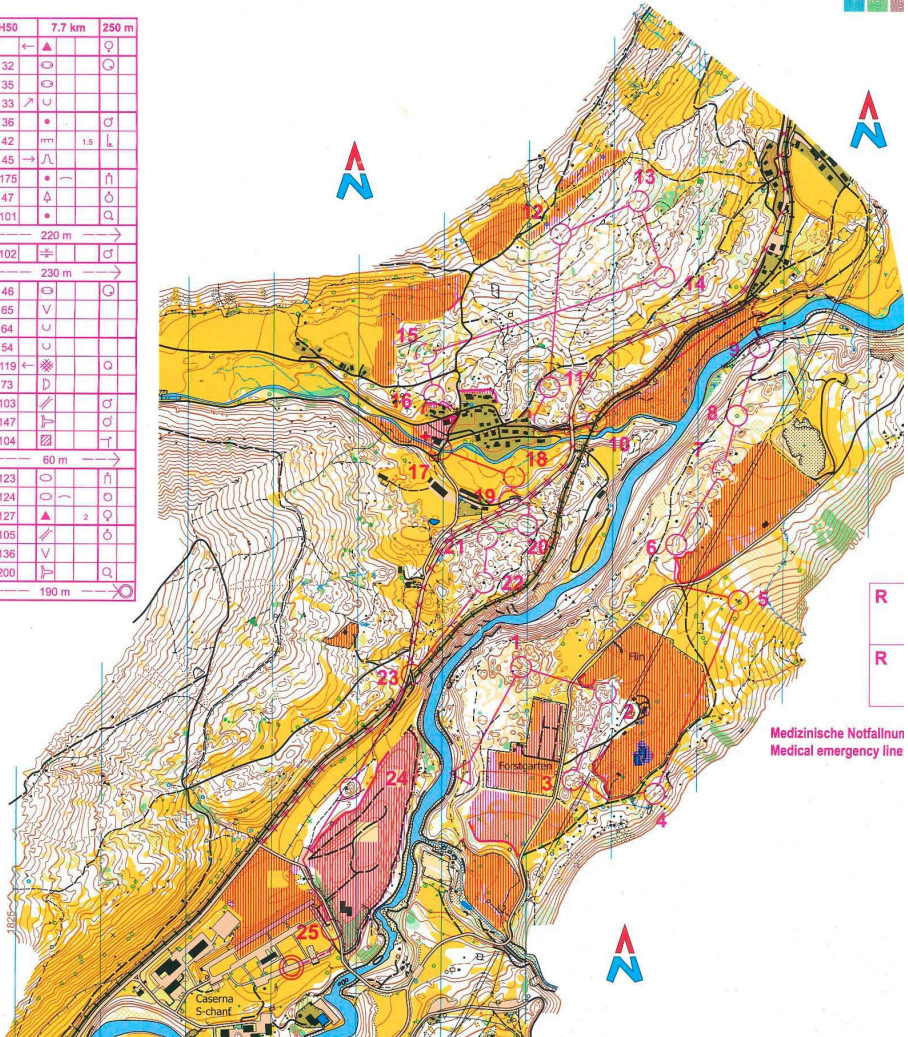
Bahnlegung Annetta Se
Lukas En

Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OJ-Karte.
SWISSLOS
graubünden SPORT

swiss
orientee
Carta CO 13
Consultant da la
Fritz Rüfer
Verifica 2016

H50

H50	7.7 km	250 m
1 32	○	○
2 35	○	○
3 33	○	○
4 36	○	○
5 42	mm	1.8
6 45	→	↖
7 175	•	—
8 47	△	○
9 101	•	○
10 102	→	○
11 46	○	○
12 65	○	○
13 64	○	○
14 54	○	○
15 119	○	○
16 73	○	○
17 103	○	○
18 147	○	○
19 104	○	○
20 123	○	○
21 124	○	○
22 127	○	○
23 105	○	○
24 136	○	○
25 200	○	○



Jeg var så opslugt af at finde post 9, at jeg går direkte fra 7 til 9 ☹. Herefter går det opad, hvor især strækket fra 11 til 12 bevidner, at de to træningsaftner i Silkeborg ikke var nok bakketræning. Jeg fulgte slugten op og da jeg når toppen, rammer jeg post 12.

Post 20 efter passage af hovedvejen bommer jeg fælt på uden jeg helt kan finde grunden – det er jo lige til. Derefter er det mere eller mindre transport til mål området. På grund af den manglende post får jeg ingen placering denne dag. Rasmus løber et hæderligt løb med en placering som nr. 9.

Etape 2: Stævnepladsen var anlagt et fantastisk sted med udsigt ud over søen ved St.



Moritz. Terrænet lignede meget første dagen, med stort set kun hvid skov. Jeg skulle gå 2,6 km og forcere 100 højdemeter for at komme til start på den 3,6 km lange bane med 185 højdemeter.

Etape 3: Her var stævnepladsen henlagt lige under dalstationen for bjergbanen Diavolezza, som bringer folk op i en højde af 2959 meter. Vi var her i en højde af over 2000 meter lige over trægrænsen. Min bane var på 5,4 km med 210 højdemeter. For at komme til start skulle jeg lige forcere 135 højdemeter. Der var ingen stier at løbe på, så det var meget et kompasløb ved de første 5 poster, hvorefter der skulle tænkes meget over, hvordan man skulle løbe de næste stræk

for ikke at få alt for mange højdemeter. Det var vanvittig hårdt og jeg bommede også på post 9 og 11. Da jeg nåede post 14 var jeg kommet for langt ned af skråningen, så jeg måtte lige have lidt ekstra højdemeter.

Rasmus var meget træt af de manglende stier, og han mente



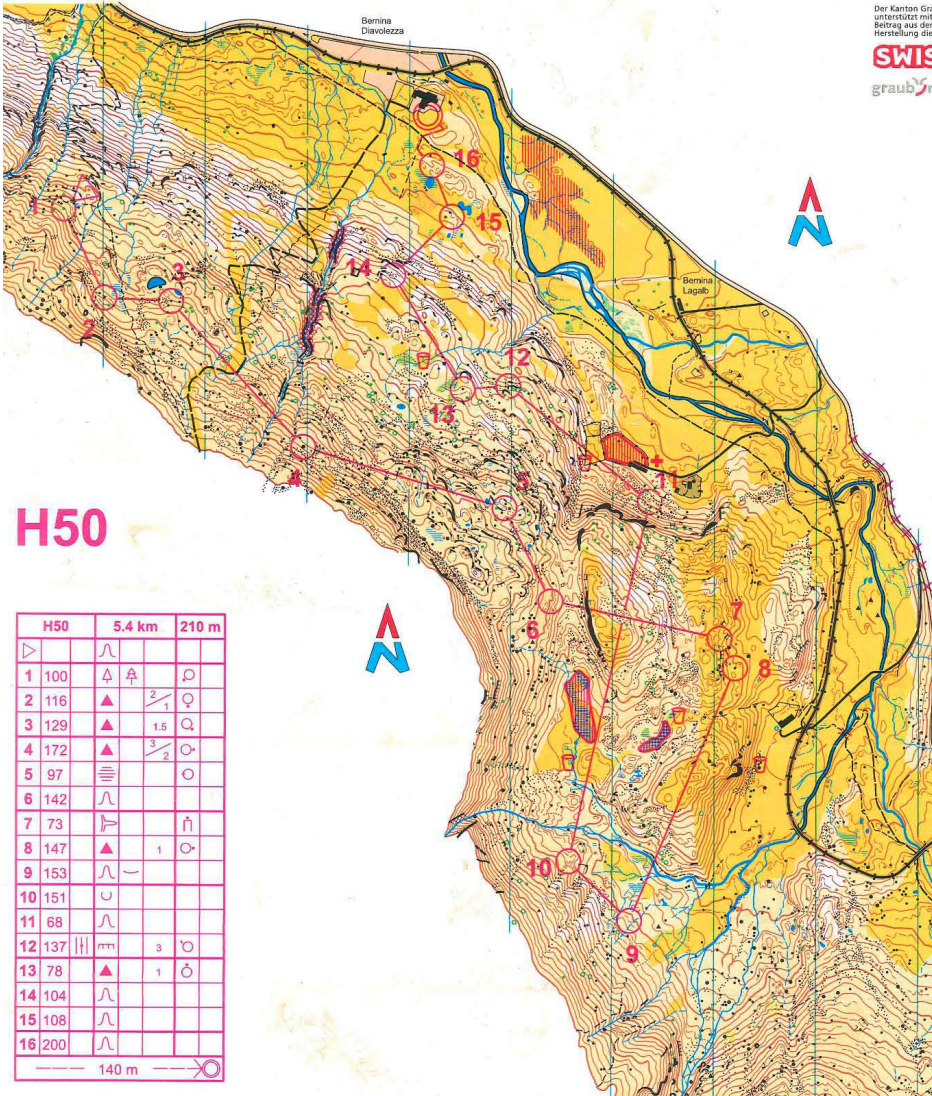
Engadin
Sculol



Engadin
St. Moritz

Etappe 3 - SOW 2016

Der Kanton Gr
untersützt mit
Beitrag aus der
Herstellung die
SWIS
graub



H50

	H50	5.4 km	210 m
1	100	△	△
2	116	▲	2 1
3	129	▲	1.5
4	172	▲	3 4
5	97	≡	○
6	142	∩	
7	73	⌋	△
8	147	▲	1 ○
9	153	∩	—
10	151	∪	
11	68	∩	
12	137	≡	3 ○
13	78	▲	1 ○
14	104	∩	
15	108	∩	
16	200	∩	

140 m ———→



ikke, man kunne lave mellemsvære baner i sådan et terræn. Jeg kunne dog høre, at han havde brugt andre orienteringsmuligheder i hans vejvalg. Et imponerede stykke arbejde at arrangere orienteringsløb her, vi hørte speakeren sagde, at der var sat over 150 poster ud til dagens løb.

Etape 4: Efter en kærkommen hviledag skulle der løbes 4,5 km med 185 højdemeter i et terræn som var noget anderledes. Man kunne næsten sige det mindede om nordisk terræn med meget op og ned og sørme også en del grønne områder. Jeg var en af de sidste startende i min klasse denne dag og da jeg gik ind i startboksen, var der en anden fra min klasse klar til at starte efter mig - jeg tror, han var fra Schweiz.

Efter jeg havde stemplet post 1 og var på vej ned af bakke, overhalede han mig, så jeg må vist gøre noget mere ved min træning...

Etape 5: For at komme til stævnepladsen

skulle vi med tovvbanen op i 2312 meter. Efter lang tids ventetid for at komme med, kom vi endelig op på bjerget, hvor stævnepladsen var lige udenfor bjergstationen. Da vi havde fundet et sted at sidde kunne vi høre i højtalerne at løbet var aflyst, fordi der var kraftig torden på vej, øv, øv, øv...

Det var nok dette løb, jeg havde set mest frem til, men der var ikke noget at gøre – løbet var aflyst og vi skulle begynde at bevæge os ned igen. Efter et par turistbilleder og registrering af SI brik ved arrangørerne, begyndte det at pisse ned og tordne, men vi havde regntøj med så det voldte ingen problemer at gå ned.

Se evt. video fra dagen der fortæller alt, ved at gå ind på dette link:

<http://tinyurl.com/kompas2016>

Senere på dagen efter vi var kommet hjem til campingvognen, talte vi med nogle andre danskere, som havde nået at løbe deres ba-



ner, men de var blevet forbudt at gå ned da tordenvejret var på sit højeste, så de havde ventet 1½ time oppe på bjerget.

Etape 6: Her havde vi meget tidlig start så vækkeuret ringede kl. 0600. Min bane var på 5,4 km med 260 højdemeter og 17 poster. Orienteringsmæssigt var der ikke de store udfordringer men fysisk derimod, benene var ved at være noget trætte efter de mange højdemeter. Rasmus løb også et godt løb denne dag, selvom, han sluttede som nr. 9.

På trods af den noget høje pris for deltagelse,

var det en kæmpe overlevelse både natur og orienteringsmæssigt at løbe i Schweiz. Vi havde frost på bilen den første morgen, mange dage med den flotteste blå himmel med udsigt til bjergtoppe med sne, tordenvejr og regn, dejlige gåture i naturen, set flere Ferrarier i St. Moritz end i Italien og konstateret af vores budget, vist ikke var til et hotelophold i den by. Der er lavet videoer for hver dag, som kan ses ved at klikke på dette link: <http://www.swiss-o-week.ch/en/>

Mange sommerhilsner
Familien Andersen, Aulum



spar Nord

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

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Søndag C 28/8		Divisionsmatch 1. - 3. divisionsmatch	Aunsbjerg Karup OK	19/8
Lørdag 3/9	DM	DM Mellem	Mols Bjerger OK Pan	19/8
Søndag 4/9	C	Midgårdsormen	Ørnbjerg Mølle OK Pan	28/8
Lørdag 10/9	DM	DM Stafet	Gribskov Nord og Harager Hegn OK Øst & Allerød OK	26/8
Søndag 11/9	DM	DM Lang	Gribskov Nord og Harager Hegn OK Øst & Allerød OK	26/8
Søndag 18/9	C		Hammer Bakker Aalborg OK	9/9
Rebild 2-dages, 24-25/9, Rold Skov OK				
Fredag	MTB-O	MTB-O eller fortræning	Hvorup/Hedelund eller Skørping Vest	16/9
Lørdag	C	MTB-O eller fod-O	Rold Mosskov	16/9
Søndag C		MTB-O eller Divisionsmatch	Rold Mosskov	16/9
Søndag 9/10	DM + B	DM Hold	Svanninge Bjerger Faaborg OK	30/9
Torsdag 13/10	C-nat	Natteravn 1	Margrethelund Viborg OK	7/10
Søndag 16/10	C	Løvfaldsløbet	Vesterskoven Silkeborg 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



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	BEMÆRK
Tirsdag 23/8	Klosterheden	Vestjysk OK	se www.vestjyskoriering.dk	
Tirsdag 30/8	Hørbylunde N	Frants Nielsen / Henriette	19: Silkeborgvej (195) / Kaj Munks Vej	
Tirsdag 6/9	Ulfborg Plantage	Vestjysk OK	se www.vestjyskoriering.dk	
Tirsdag 13/9	Haunstrup	Ole Andersen	6: Albækvej (15) / Tothøjvej	
Tirsdag 20/9	Velling Plantage	Torben Isen / Henriette	23: Herningvej (15)	
Tirsdag 27/9	Jeanette/Thyra	Egon Mathiasen	8: Vorgodvej / Fjelstrupvej	
Tirsdag 4/10	Vestre Plantage	Holstebro OK	se www.holstebro-ok.dk	
Søndag 9/10	Skovlund	Vestjysk OK	se www.vestjyskoriering.dk	
Lørdag 15/10	Hoverdal Vest	Alex Kristensen	26: Grønbjergvej / Præstevej	
Søndag 23/10	Husby	Vestjysk OK	se www.vestjyskoriering.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





Nyt fra Træningsudvalget

Så skal vi igang igen efter sommerferien og der er masser af spændende løb, der venter.

De 2 absolut mest interessante løb - set med klubbens øjne - er de 2 divisionsmatchløb.

Forhåbentligt er du allerede tilmeldt løbet i Aunsbjerg den 28. august, ellers kan det vist akkurat lige nåes.

Det helt store brag af en divisionsmatch løber af stablen 25. september i Rold Skov og her skal vi stille talstærkt op for at forsvare vores plads i 1. division.

Vores klubbetur er i år placeret i forbindelse med op- og nedrykningsmatchen, så der er masser af muligheder for gode O-oplevelser denne weekend. Se mere om klubturen side 14.

Selvom du ikke deltager i klubturen, så er det vigtigt at du deltager i divisionsmatchen. Tilmeldingen foregår på O-service - tilmeld dig allerede nu!

På træningsudvalgets vegne
Susanne Kristensen

HUSK

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

Klubtur til Rebild

d. 24. og 25. september

I år bliver klubturen i forbindelse med op- og nedrykningsmatchen i Rebild d. 25. september. Vi har booket værelser på Rebild vandrehjem, Rebildvej 23, 9520 Skørping.

Der er mulighed for at løbe i Rebild lørdag fra kl. 13 (husk tilmelding på O-service). Derefter er der indtjekning på vandrerhjemmet og 3 retters menu lørdag aften. Der kan købes øl, sodavand og vin. Efterfølgende er der hygge – Arrangementsudvalget sørger for lidt sødt. Her må der gerne medbringes egne drikkevarer.

Søndag starter med morgenmadsbuffet på vandrerhjemmet, så alle depoter er fyldt op til divisionsmatchen!

Prisen for overnatning og mad er 350kr pr. person.

Tilmelding til overnatning til stinetaudahl@gmail.com senest d. 10. september. HUSK tilmelding til løbene på O-service. Klubben betaler startafgiften til begge løb!

Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk





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+lynlås (blå, grøn, hvid) model "extreme LZR"	400 / 300 kr.
O-løbebluse m/langt ærme+lynlås (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

føtex

Generel information

Deadline for KompasPosten 2016

- ☑ 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 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 (frem til 1/10 2016)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra 1/10 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 august 2016

Antal medlemmer:

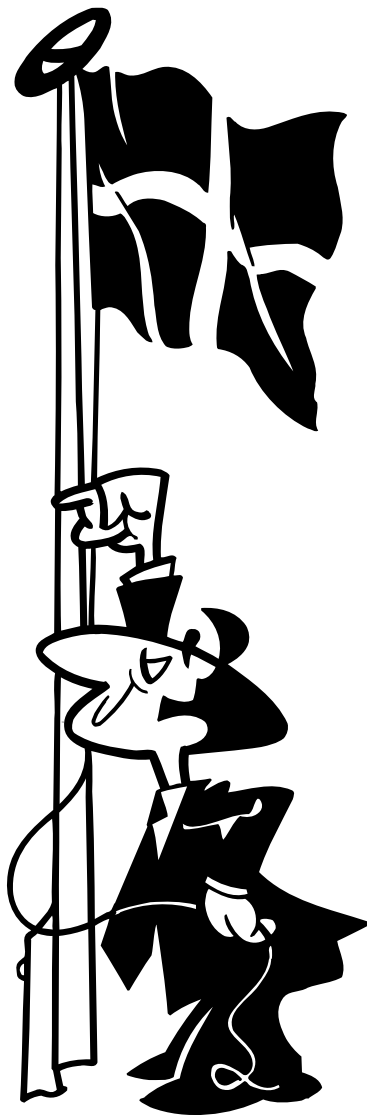
109

Vi siger velkommen til:

Gustav Feldborg

Vi siger tillykke til

02/09 Jens Ole Krogh
08/09 Bjørn Hansen
13/09 Arne Lock
15/09 Kristian K. Pedersen
28/09 Daniel S Hagelskjær
29/09 Marianna Mathiasen
06/10 Lars Klode
08/10 Jacob Jørgensen
10/10 Gitte Isen
12/10 Torben Hansen
12/10 Jan Mathiasen
14/10 Inga Andersen
14/10 Steen Møller





Swiss O-Week

Billedesiden har denne gang kigget familien Andersen over skulderen. Læs hele beretningen fra Swiss O-Week side 4.



(Foto: Søren Andersen)

<u>Indholdsfortegnelse</u>	<u>Side</u>
----------------------------	-------------

Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens... ..	3
Orienteringsløb i Schweiz sommeren 2016	4
Aktivitetskalender	10
Træningsløb i Herning OK	11
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	12
Nyt fra Træningsudvalget	13
Klubtur til Rebild	14
Salg af klubbøj	15
Generel information	16
Klubbens udvalg	17
Medlemskartoteket august 2016	18
Swiss O-week	19



- En gruppe løbere fra Herning OK var vanen tro med til Læsø 3-dages. (Foto: Søren Søgaard)



- Fornem placering af mål-posten til Læsø 3-dages. (Foto: Søren Søgaard)