

KompasPosten

Nr. 6 – Oktober 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 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: På sommertur til OOCup med Gitte og Torben Isen - læs beretningen side 4. (Foto: Torben Isen)



Formandens...

Så sluttede vores første sæson i mange år i 1. division. Ved op- og nedrykningsmatchen i Rold Skov den 25/9 endte vi på 3. pladsen.

Afgørende var matchen mod Ålborg, hvor vi tabte med 11 point. Vi må således igen bytte plads med Ålborg og rykke ned i 2. division hvor vi til næste år skal dyste mod Århus 1900, Viborg og Mariager Fjord. Vores hold var ellers fint fordelt på alle baner med 46 deltagere.

Vi havde et rigtigt godt stævne i det meget fine eftersommervej. Gode baner, fin stævneplads med kort afstand til alt.

Matcher:

1: Herning OK - Horsens OK: 83 - 162
2: Herning OK - Aalborg OK: 102 - 113
3: Herning OK - Aarhus 1900: 117 - 98

4: Horsens OK - Aalborg OK: 145 - 96
5: Horsens OK - Aarhus 1900: 162 - 77
6: Aalborg OK - Aarhus 1900: 122 - 89

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

6/7



**Ringkjøbing
Landbobank**

1/7

O-løb i tre lande

Efter sidste års kolde og våde tur til Sverige, havde Gitte og jeg bestemt os for at sætte kursen sydpå til sommervej og O-løb.

Vi havde bestemt os for at deltage i slovensk 5-dages - eller som det mere rigtigt hedder OOCup. I år gav det mening, for løbet foregik i tre lande.

Vi havde booket en lejlighed i Kranjska Gora i Slovenien.

Dagen efter vi var blevet indkvarteret, kørte vi til Italien for at hente klubposen, derefter til Østrig for at løbe træningsløb og derpå tilbage til overnatning i Slovenien.

Det lyder voldsomt, men der var kun 20 min. kørsel fra sted til sted.

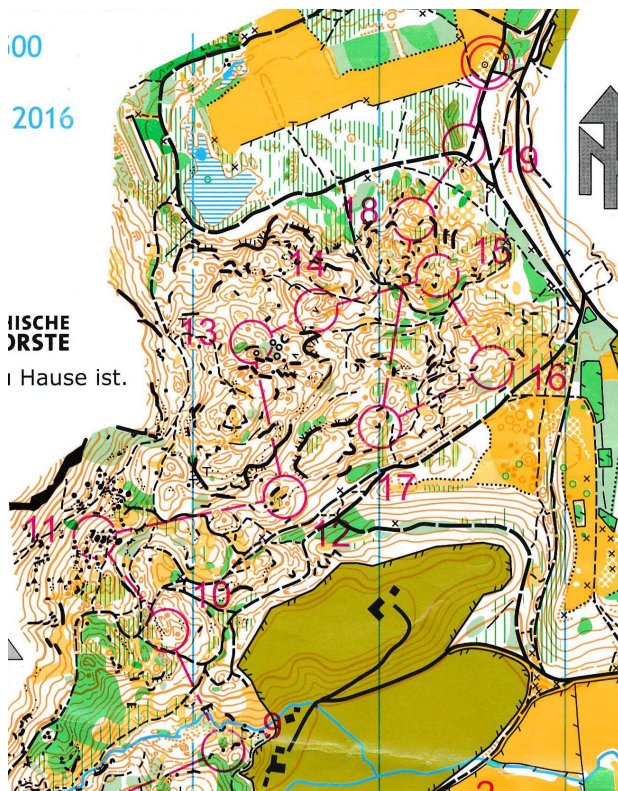
Første stævnedag fandt sted i Østrig, og det skulle vise sig også at være den hårdeste af de fem etaper.

Det blev en lidt træls dag for Gitte, for hun overså en post og var således ude af klassementet.

Selv blev jeg nr. 18 af 28, skønt jeg brugte næsten 109 min. på de 3,7 km.

Tankevækkende var det, at jeg på strækket fra 17-18 tog udenomsvejvalget på stien og fik posten i modløb på 4. bedste tid på strækket.

De næste to etaper foregik i Italien ved de meget smukke Fusine-søer.



- Uddrag af kortet fra Østrig.



OOCUP

5 day orienteering event



27. - 31. July 2016

VILLACH • FUSINE • SORIŠKA PLANINA

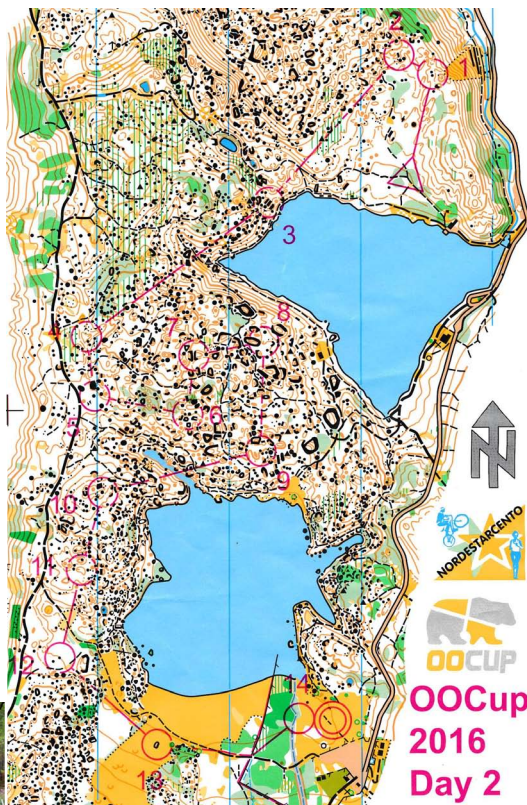
For at undgå P-problemer ved søerne skulle vi møde op ved Nordisk Skiarena i Kranjska Gora for at blive transporteret til løbene med shuttle-busser.

Første dag løb vi i det meget detaljerige terræn omkring søerne.

Anden dag i langt mere åbent terræn syd for søerne.

Disse to dage blev jeg nr. 13 af de 28 i H65.

Første dag blev det regnvejr kort efter, vi var kommet i mål, men efter 3. etape var der mulighed for at gå en fototur i de meget smukke omgivelser.



- Ovenfor:

Uddrag af kortet med søerne

- Til venstre:

Gitte ved den nordlige sø. (Se billedet i fuld størrelse på forsiden)

De to sidste etaper foregik i Slovenien, og specielt 4. etape voldte arrangørerne svære hovedbrud, idet Putin havde valgt denne dag til at besøge Slovenien.

Den store trafikåre gennem landet ville af sikkerhedsgrunde være lukket det meste af dagen.

Vi var således nødt til at køre hjemmefra meget tidligt om morgenen for at være ude af kommunen, inden der blev lukket.

De to løb foregik på et plateau i 1500 meters højde.

Den første dag var der mulighed for at tage en stolelift op til start.

Skønt Gitte og jeg begge har højdeskræk, var vores dovenskab dog større, så vi kom helt op under verdens tag og kunne nyde den mest storslåede udsigt.

Det første løb var ned ad skråningen i skiteræn med store åbne områder.

Da vi kørte hjem fra fjerde etape, måtte vi vente længe på, at Putin var væk, så vi var først tilbage i lejligheden kl. 19.





OOCUP

5 day orienteering event



27. - 31. July 2016

VILLACH • FUSINE • SORIŠKA PLANINA

Sidste dags løbsområde var typisk slovensk med mange sten og store karstlavninger.

Efter 5. etape skulle vi videre til nye løbsoplevelser, idet vi havde meldt os til Bubo Cup på den kroatiske ø Cres.

Sydpå får man noget for pengene:

For de 5 løb, shuttlebusser, stolelift og parkering alle dage betalte vi 525,- kr. pr. person.

Billedet på foregående side er ét af mange fra arrangørens Facebook-side:

www.facebook.com/oocup.slovenia/

Kort med elitebaner kan findes på arrangørens hjemmeside:

www.oocup.com/news/

O-hilsen

Torben Isen



spar Nord

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

x/x

JFM Stafet i Torsted Plantage

20. august 2016

Vejret var ikke med os, men det til trods, var der fra løbersiden masser af ros til vores stævne. Gode intense varierende baner og en dejlig intim stævneplads med spændende udsigt over den del af banerne, der var lagt i det åbne land.

Funktionerne omkring stævnet – kortet, der har fået DOF's kvalitetsstempel, tilmelding, opbygning af stævneplads, væske, parkering, børnebaner, kiosk, beregning, stævnekontor med åbne baner, start/mål/ skifte, speakning, sponsor og økonomi var alle velfungerende, og stævnets dommer Niels Henrik Olesen fra Vestjysk Orientering var ikke i nærheden af at være i funktion. Som et af vores medlemmer udtrykte et par dage efter stævnet "Der er ikke nogen, der har klaget, så det gik godt" !!!

Til afvikling af speakningen måtte vi have forstærkning udefra. Denne funktion blev på bedste vis løst af Per Eg og Thomas Uhlemann fra Kolding OK. De skal have en speciel tak for håndsrækningen.

Ligeledes havde vi forstærkning udefra til afvikling af beregningen idet Thomas Lindschouw fra Ålborg OK gav en hånd med – tak for det.

I forbindelse med stævnet fik vi god sparring af stævnekontrol Pernille Buch fra OK Gorm, der som tidligere stævneleder kunne give os værdifulde inputs, samt banekontrol Varny Vestergaard, Vestjysk Orientering, der, som den erfarne løber han er, gav banelæggeren kvalificeret mod- og medspil i banelægningen – tak for det.

Det økonomiske udkomme af stævnet vil aldrig, når vi arrangerer stævner af denne størrelse, kunne stå mål med de arbejdsindsatser, der er nødvendige, for at få stævnet afviklet, men begrundet i en solid indsats på sponsorområdet og velvillige sponsorer, er det sikret, at vi får et fornuftigt udkomme (læs: undgår underskud) af vores samlede indsatser.

Tak til Kenn, der velvilligt stillede speakerudstyr til rådighed m.m., Bilcentrum - Ole Gar-



Herning

1/7



ner i Lind, Meny, Møller Sport, Esmark Sommerhusudlejning og ikke mindst Ringkøbing Landbobank, der var stævnets hovedsponsor.

Et af vores formål med at afviklet stævnet var at opnå mere erfaring med afvikling af stafetter, inden vi i 2018 skal afvikle DM stafet. Igennem planlægning og afvikling af stævnet fik vi en række udfordringer, der alle gjorde os klogere og blev håndteret (de fleste) på bedste vis, så målet – at blive bedre klædt på til afvikling af DM Stafet 2018 – blev nået.

Ser vi på Herning Orienteringsklub som helhed, kunne det godt være en målsætning, i forbindelse med afvikling af DM Stafet i 2018, at vi organisatorisk er i stand til at afvikle stævnet på egen hånd og kun med udefra kommende officials i henhold til reglementet. Erfaringerne fra JFM Stafet samt det grundlæggende materiale er nu tilgængeligt for den kommende stævneorganisation og datoen – den 8.9.2018 – er kendt. Sæt kryds i kalenderen og meld jer under fanerne hos klubformanden allerede nu.

Tak til alle, der involverede sig - mere eller mindre - i afvikling af stævnet. Uden Jeres indsats var det ikke gået så godt, som det gik.

Vi ses i skoven.

Kim Gottlieb



ESMARK

Feriehusudlejning

- Find Danmarks bedste feriehuse på
www.esmark.dk

1/7



Har du husket ...

... at opdatere

O-service??

www.o-service.dk

Historien om de faste poster i Herning OK (del 1)

Oplevet af Asger Kristensen 1977–2016

Klubbens første projekt i Knudmosen

Klubbens første faste poster blev opstillet i Knudmosen og går tilbage til omkring 1980.



- Den første faste post i Knudmosen.

Skiltet på ca 5x5 cm var lavet af metal med påsvejsede tal og bogstav. Posterne var 30 – 40 cm over jorden. De stod der egentlig i mange år og blev brugt meget af Hans Jørgen Vad, som på den tid var formand for ungdomsudvalget og senere træningsudvalget.

I mappen med kortet var mange forslag til ruter. Desværre var posterne vanskelige at få øje på efterhånden som underskoven og græsset voksede til, så efterhånden gled brugen lidt ud.

Jeg har prøvet at stå i et vejkryds, hvor posten skulle være; men det tog mig altså mere end fem minutter at gennemsnøge græsset, inden jeg helt tilfældigt stødte på posten.

Hvem der stod for udfærdigelse og opsætning af posterne er det desværre ikke lykkedes mig at finde ud af. Skulle du have en viden herom, hører jeg meget gerne fra dig.

Kortet er blevet omtegnet mange gange, men kortet fra 1996 er rekognosceret af Ernst Dahl, Knud Nielsen, Frants Nielsen, Hans Jørgen Vad og John Lythje og rentegnet af Lars Lynggaard og Lucia Aagaard. Et par af



Bil-Centrum
Ole Garner A/S



1/7



posterne kan, hvis man er heldig, endnu ses i området

Telefonpælene kunne i hvert fald ses i Vestervang

Næste projekt blev i slutningen af 1980'erne lavet af nu afdøde Gunnar Klaris i det område, vi dengang kaldte Vestervang, og som nu indgår i kortet over Herning NV.

Posterne var til at få øje på. Det var ca. 1 meter høje telefonpæle, skråt afsavede og med 1-2 metalskilte, som man brugte til postkasser og husnumre dengang.



- Telefonpælepost fra Vestervang.

Men mærkelig nok var der kun numre på posterne, ingen kontrolbogstaver, så selv om jeg har løbet efter posterne, mindes jeg ikke, hvordan vi beviste, at vi have været ved posten. Hvis du har kendskab hertil, hører jeg meget gerne fra dig.

Kortet blev rekognosceret af Gunnar Klaris og rentegnet af Inge Jørgensen. Hvis man er heldig, kan man endnu finde et par af pælene på deres korrekte plads.

Skolerne ser mulighederne

Disse projekter var stort set kun beregnet til brug af klubbens løbere.

Men i mange år havde i mit baghoved rumsteret muligheden for at udbrede kendskabet til orienteringsløb og samtidig gøre det let for skolerne at afvikle orienteringsløb.

Faste poster til alle skoler kunne være løsningen. Alle skoleelever i Danmark skulle lære at løbe orienteringsløb, og det skulle være let for idrætslærerne at afvikle løbene. Den moderne form for kort med faste poster blev løsningen.

Skoler og kommuner kunne sagtens se mulighederne. Et orienteringsløb var tidligere tidskrævende at forberede og rydde op efter

og med ideen om faste poster kunne skolen tilbyde orienteringsløb uden at skulle:

- Søge om tilladelse til løb
- Finde et kort, der kunne bruges
- Trykke nye kort til hvert løb
- Hænge poster ud før løbet
- Samle poster sammen efter løbet

Læreren skulle bare gøre det, vedkommende var vant til ved skrivebordet: lave en rute ved hjælp af de faste poster og sende eleverne ud at løbe. Læreren behøvede faktisk ikke at have meget kendskab til orienteringsløb.

Tillægsgevinsten var, at alle skoleelever, som jo blev ældre med årene, vidste hvad oriente-



- Fast post med 2 bogstaver.

ringsløb var. Og i dag er der vist ikke mange mennesker, der ikke ved, hvad orienteringsløb betyder.

At ideen var god, kan vi jo også se af, at der med årene blev udviklet Find Vej i konceptet.

Fra 2004 er det gået stærkt – både med opstilling og udvikling af posterne med 3 bogstaver, klippetang og laminerede lånekort

I 2004 tog udviklingen for alvor fart. Efter afviklingen af Dansk Park Tour på kortet over Vildbjerg Søpark, sattes de første 50 poster i jorden – uden klippetang, men dog med to kontrolbogstaver.

For at gøre det endnu vanskeligere blev posterne i Brande Nord fra 2006 forsynet med 3 bogstaver.

Efterhånden var brugen af posterne kommet godt i gang i skolerne. En dag i 2006 opdagede jeg dog at nogle elever ringede til hinanden og byttede bogstaver, så de ikke behøvede at løbe hele ruten. Da kortet over Løvbakkerne senere samme år blev taget i brug havde vi derfor udviklet en postpæl med klippetang – og endda godt gemt ved at bore et hul i pælen. Og sådan har det været siden: 3 bogstaver og klippetang...

(Læs del 2 i næste nummer hvor udviklingen af den moderne fast-post bane tager fart...)



Klubmesterskabet for ungdom er afgjort

Med den sidste divisionsmatch i 2016 afsluttet, 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 eller højere række. Man gives strafminutter i forhold til hvor mange hele minutter man er efter banevinderen (max 60 min.)

Vinder i de to klasser var Charlotte i D-20 med i alt 118 strafminutter efter at have gennemført to løb samt William med kun 4 strafminutter efter at have gennemført tre løb og vundet et af løbene, i alt 4 straf minutter.

I år skal særlig William fremhæves for det meget fine resultat med kun fire strafminutter over fire løb. William tegner til at blive en meget stærk løber. Nicklas lå indtil sidste runde også godt til i statistikken men havde desværre et dårligt løb i oprykningsmatchen. Med til billedet hører dog at Nicklas i den sidste match var tilmeldt som H-12.

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

Kim B. Schmidt, Ungdomsudvalget

Placering	Navn	Klasse	Løb 1	Løb 2	Løb 3	Ialt
1	Charlotte S. Nygaard	D-20	(60)	39	19	118
2	Henriette S. Nygaard	D-20	(60)	(60)	2	122

Placering	Navn	Klasse	Løb 1	Løb 2	Løb 3	Ialt
1	William Kousgaard	Beg	3	1	0	4
2	Nicklas D. Vestergaard	Beg/H-10	0	3	24	27
3.	Andreas M. Andersen	Beg	7	(60)	6	73
4.	Alex H. Kristensen	H-20	26	(60)	4	90
5	Silas Jørgensen	Beg	(60)	26	23	109
6.	Daniel Schmidt	H-16	10	(60)	(60)	130
7.	Nicklas Olsen	H-20	(60)	(60)	31	151

Aktivitetskalender – udvalgte åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Torsdag 13/10	C-nat	Natteravn 1	Margrethelund Viborg OK	7/10
Søndag 16/10	C	Løvfaldsløbet	Vesterskoven Silkeborg OK	9/10
Torsdag 20/10	C-nat	Natteravn 2	Hodsager plantage Nordkredsens Venner	17/10
Torsdag 27/10	C-nat	Natteravn 3	Sir Lyngbjerg Vestjysk OK	24/10
Lørdag 29/10	C	Efterårsstafetten	Munkholm/Himmelkol Mariager Fjord OK	21/10
Onsdag 2/11	C-nat	Natteravn 4	Uhreskoven/Gedhus øst Karup OK	31/10
Nightchamp løb torsdage i november, OK PAN/Horsens OK				
3/11	C-nat	Nightchamp prolog	Marselis Nord	31/10
10/11	C-nat	Nightchamp 1	Silkeborg Vesterskov	7/11
17/11	C-nat	Nightchamp 2	Boller Nederskov	14/11
24/11	C-nat	Nightchamp 3	True Skov	21/11
Søndag 6/11	C	Nordjysk dag	Rold Skov Hesselholt Rold Skov OK	28/10
Søndag 13/11	C	Nordjyske klubmesterskaber	Hammer Bakker Syd Aalborg OK	4/11

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
Søndag 9/10	Skovlund	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierterter.dk	
Lørdag 15/10	Hoverdal Øst	Alex Kristensen	26: Grønbjergvej / Præstevej	
Søndag 23/10	Husby	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierterter.dk	
Lørdag 29/10	Løvbakkerne	Kim Gottlieb	2: Løvbakkevej	
Fredag 4/11	Haunstrup	Herning OK	Natløb for Silkeborg OK - men du er også velkommen (se side 18)	
Lørdag 5/11	Palsgaard	Horsens OK	se www.horsensok.dk	
Lørdag 12/11	Nørlund N	Anton Rasmussen	16: Ejstrupvej (185)	
Lørdag 19/11	Stråsø V	Holstebro OK	se www.holstebro-ok.dk	
Søndag 27/11	Nr. Vosborg	Vestjysk OK	se www.vestjyskorierterter.dk	
Lørdag 3/12	Løvbakkerne	Frants Nielsen	2: Løvbakkevej	Æbleskiveløb / julehygge

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



x/x



Sidste nyt fra Træningsudvalget

Divisions match – op og nedrykning

Netop i dag, søndag den 25. september, har vi været i Rold moskov, hvor vi skulle forsvare vores 1. divisions plads. Desværre var Horsens og Ålborg for stor en mundfuld for os denne gang. Vi slog Århus 1900, men det var ikke nok til at forblive i 1. division. Alle fichtede det bedste de kunne – respekt for dette.

Vi har dog fået flere nye løbere ind i klubben fornyelig, så mon ikke vi kan komme stærkt igen i 2017? ➔ Ny målsætning!

Weekenden har endvidere været krydret med vores klubtur og løb lørdag også. Arrangementsudvalget havde valgt Rebild vandrehjem til os, og det var nogle ganske fine forhold. Værelserne var fine, og for en gangs skyld skulle vi ikke selv lave noget – hverken oprydning eller madlavning – dejligt.

Så alle havde tid til at fordybe sig i det forestående løb søndag.

Lørdagens løb med labyrinth løb var en fornøjelig fornyelse for os løbere, og hvem ved, måske skal vi prøve det igen til vores eget træningsløb.

Klubmesterskab

Klubmesterskaberne DAG og NAT vil blive afviklet lige som vi plejer. Ja du husker rigtigt, - vi skal gætte vores tid, og så se hvem der kommer tættest på tiden.

Dagmesterskabet bliver i Horsens – Palsgaard den 5. November.

Natmesterskabet bliver i Karup – Gedhus den 2. November.

Husk: At I skal tilmelde jer til Frede Rasmussen inden løbene for at deltage i mesterskab. På mail: frede_rasmussen@hotmail.dk

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

x/x

eller telefon 26 29 42 88.

Kurvekursus på tegnebrættet

Undertegnede har taget kontakt til træningsudvalgsformanden i Silkeborg for at få et kurvekursus på benene. Mere om dette, når vi får det op at stå. Men overvej allerede nu om det kunne være noget for dig.

Torsdags træning

For at gøre træningsløbene om torsdagen lidt anderledes, vil vi gerne modtage nye ideer, så hold dig ikke tilbage.

Indtil nu har vi prøvet lidt forskelligt: Vi har løbet intervaller, bakketræning, orienteringsløb efter træer, løb rundt i byen og vi har været i Haunstrup til trailløb.

Vi håber, at vi når et trailløb mere inden efteråret slår igennem og mørket falder på – kom og vær med!

Natløb i Haunstrup den 4.november

Den 4. november laver vi træningsløb – natløb for Silkeborgs løbere, der kommer for at løbe om deres klubmesterskab.

Løbet i Haunstrup er for alle klubbens medlemmer også, samt alle der har lyst og interesse fra vores naboklubber.

Kim Schmidt, Jens Jørgen Jensen, Frede Rasmussen, Helle Pedersen. og Leif Olsen og undertegnede har alle sagt ja til at være med til at arrangere løbet, og alle funktioner var besat fra den ene dag til den anden, hvilket må siges at være god karma.

Træningsløb i 2017

Det er allerede nu, at du skal begynde at tænke på, hvad du gerne vil til næste år i forhold til træningsløb. Men først vil vi gerne have en tilbagemelding og evaluering af dette års træningsløb. Så derfor skriv gerne til Susanne Kristensen og fortæl om dine oplevelser.

Vi har også brug for din mening. Hvad var godt og hvad var mindre godt. Send en mail til susanne@heldgaard.info.

Jeg er for det meste motiveret, og når jeg ikke er, glæder jeg mig til at blive det igen. – Viljen til sejr skal altid være større end frygten for nederlag

Må jeg også lige minde dig om, at det er smart at følge med på Herning OK's hjemmeside – så ved du mere om, hvad der rører sig.

På vegne af Træningsudvalget
Susanne Kristensen



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

føtex

Danmarks længste orienteringsløb

Jeg vil fortælle om en udfordring, jeg fik i foråret. Susanne fortalte mig en dag, vi var til træning, at hun havde meldt sig til 25 km orienteringsløb i Rebildbakker den 25. August. Hun spurgte mig, om det var noget jeg havde lyst til at prøve. Jeg sagde, at jeg lige ville tænke lidt over det, men det tog mig ikke langt tid. Selvfølgelig ville jeg med, det var en stor udfordring for mig, da jeg højst havde prøvet at løbe 21 km.

Da dagen kom, kørte vi hjemmefra kl. 8.15 for så havde vi god tid, da løbet startede kl. 11.00. Da vi kom derop, fik vi tjekket ind og fik klædt om. Vi fandt ud af, at vi var de eneste damer, der skulle løbe 25 km. Vi fik lykønskninger af de andre, da vi var sikker på førstepladsen til en af os, vi skulle bare gennemføre.

Så kom vi afsted, vejret var rimeligt, overskyet, men lunt, lidt støvregn. Vi besluttede os for at tage det stille og roligt – det var bedre end vi spurtede afsted og løb forbi posterne. Vi havde jo mange kilometer foran os.

De 2 første poster lå i bebyggede områder. Herefter gik det ellers opad, kom lidt skæv på den tredje post, der syntes jeg allerede at det var hårdt, men jeg skulle nok bare i gang.

Efterfølgende fandt vi posterne stille og roligt, vi var rimelig enige om hvilke vej vi skulle. Vi oplevede endda, at den samme mand overhalede os to gange på turen.

Det gik godt indtil post nr. 29, hvor vi ellers var enige om vejvalg. Vi skulle finde et hul ved en lysning. Jeg var helt sikkert på, at vi var ved det rigtige sted, men Susanne syntes, at det var for lille en lysning til, at det var den rigtige. Da valgte vi alligevel at forsætte videre, men pludselig havnede vi ved noget sump og en sø. Så var vi da klar over, at vi var kommet for langt, men så løb vi tilbage igen hvor vi kom fra, det viste sig også, at vi havde været det rigtige sted første gang. Der brugte vi lidt for meget tid, men så forsatte vi til post 30, som vi fandt ret hurtigt.

Fra post 30 skulle vi ud og ramme en større sti, vi fandt stien, men vi kunne ikke få omgivelser til at passe med kortet. På kortet skulle vi komme ud i noget åbent, men i virkeligheden var det tæt. Vi stod stille et stykke tid for lige finde ud af, hvor vi var. Men vi prøvede at løbe – også for at se, hvor vi havnede henne, og fandt en sti, som vi mente var den rigtige, men pludselig kom vi hen til en sø, som ikke var på kortet. – Da fandt vi ud af, at kortet var af ældre dato! Vi synes, at vi skulle være på den rigtig sti. Det fik vi også bekræftet, fordi vi fandt nogle



gode fodspor, som vi bare fulgte og fandt så post 31. Den næste post fik vi også lidt problemer med, vi kom lidt skævt ind på den, så den bruge vi også lidt tid på, inden vi fandt den. Nu manglede vi bare 2 poster tilbage, inden vi kom til skiftezone.

Det var bare dejligt - er ved at være træt og have lidt ømme ben på dette tidspunkt. Vi fik fyldt depoterne op, sad og snakkede om, at vi nok var kommet halvvejen, vi havde allerede løbet 15,5 km på ca. 3 timer (GPS), men så kiggede vi på kortet, som vi havde løbet på, - der stod at kortet var på 10.700 km. Og det andet kort, som vi nu skulle bruge, var på 14.300 km! Med andre ord: Der var stadig langt til mål...

Vi holdt rast ca. 10 min., før vi var klar igen, vi ville stadig løbe stille og rolig, vi syntes, at ruten var blevet lidt nemmere, bakkerne var ikke så høje mere, men jeg syntes stadig, de var hårde at komme op ad, Susanne så stadig frisk ud, mens jeg var ved at være træt, vi fandt posterne stille og roligt, vi bommede ikke, kom lige ned til dem, men ved omkring post 25, begyndte jeg at miste koncentrationen, begyndte at vende kortet forkert osv., da overlod jeg det til Susanne at finde de resterende poster, og så ville jeg bare følge med, så godt jeg kunne.



Da vi manglede 3 poster fik vi lige lidt ekstra energi, nu kunne vi snart se målområdet. Vi besluttede os for at løbe sammen over målstregen, og så kunne de trække lod om, hvem der skulle have præmien. Jeg fik æren af at trække, og jeg trak Susanne, hun vandt en løbetrøje og et par strømper, - jeg fik strømperne, og så var vi heldige at vinde lodtrækningspræmie, som også var et par strømper.

Hurra nu var vi i mål, jeg var fuldstændig færdig, jeg kunne ikke mere, hvor Susanne sagde, at hun sagtens kunne løbe 10 km mere.

Vi fik løbet 34,5 km. på 6 timer og 20 min., så vi var meget tilfredse, jeg synes virkelig, at vi havde en god tur selvom det gjorde ondt til sidst. Det er ikke sidste gang, jeg deltager.

O-hilsner
Susanne og Lene

Mit første O-løb...

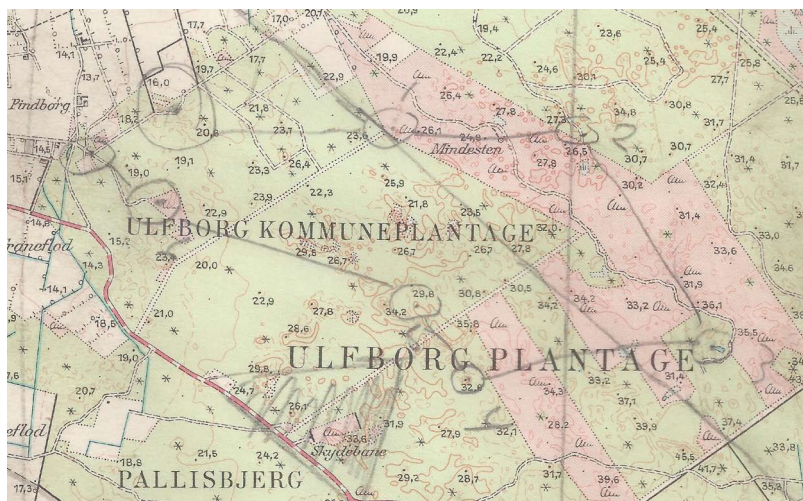
I april 2016 har jeg i al ubemærket hed fejret 50 års jubilæum som O-løber. Erik Jeppesen (Jeppe), nu Silkeborg OK og jeg havde før min debut deltaget i en del spejder orienteringsløb. Vi havde vundet flere konkurrencer, men var også blevet belært om, at "rigtige" orienteringsløbere kunne løbe dobbelt så hurtigt. En dag modtog spejderne en indbydelse fra en rigtig orienteringsløber, Knud Mondrup Kristiansen, som jeg kendte fra Atletikklubben.

Jeppe blev først O-løber, da vi i 1968 stiftede Holstebro Orienteringsklub, men det lykkedes mig at overtale 5 patruljekammerater til at deltage i turistiklassen (den tids absolutte begynderniveau). Bl.a. deltog min gode

kammerat Harry Sandholm, der nu løber i klubben Kano44. Vi kunne snildt være i min fars Moris 1000, og vi ankom, som de eneste i spejderuniform, til mødestedet Ulfborg Skole.

Der var vistnok knapt 200 deltagere.

Mondrup og tandlæge Arne Steen Sørensen fra Holstebro Roklubs Orienteringssektion stod for arrangementet. Desværre havde de glemt startlisten hjemme i Holstebro. Den slags tog Mondrup ikke så tungt – han proklamerede: "I dag er der samlet start". Men der var lige et praktisk problem, da man dengang selv skulle tegne banen ind efter start. Vi fik, så vidt jeg husker, lov at tegne ind før start, men det gav lidt tumult.





Patruljekammeraterne dannede to hold, og jeg løb alene.

Vi startede lige ud i et fyrrekrat. Så – trods samlet start – var der hurtig spredning. Jeg så stort set ikke andre løbere i skoven. Banen var ikke det man i dag forstår ved begynderbaner (se billedet på foregående side). Det var før O-kortet blev opfundet. Som 15 årig havde jeg en passende begynderalder. Ulfborg var og er et meget udfordrende løbsområde. Det gælder også med de nyeste kort. Vi løb på nogenlunde nye GI-kort 1:25.000. Poster ved kurvedetaljer. Stort set ingen stier. Ved posterne skulle der klippes med klippetænger af samme type, som man klippede billetter med i togene. De var tit noget rustne efter mange ture i skoven. Men hvis man ikke lige var den første på posten – så gik de næsten som smurte.

Jeg brugte med held min teknik fra spejderløb. Det gjaldt om at finde sidste sikre udgangspunkt, og det kunne godt ligge på den anden side af posten i forhold til løbsretningen. Så var det ellers med at holde en sikker kompaskurs og tælle skridt og håbe på det bedste. Omkring banen var der kun en vej, som kunne genfindes i terrænet og et par brandbælter. Ved postindtegningen var der et forbudt område omkring skydebanen. Desuden var der på mønsterkortet markeret en

højspændingsledning, som jeg indtegnede på mit eget kort. Det var en meget stor hjælp.

I mål fik vi alle en ¼ liter sødmælk. En meget vigtig detalje ved den tids O-løb, som Mondrup naturligvis havde husket. Jeg brugte knapt halv så lang tid som den næstbedste i klassen, det var Steen Sørensens datter. Patruljekammeraterne udgik. Førstepræmien var en smuk bog om sten – som jeg endnu ikke har læst.

Dengang blev der kun brugt kort fra Geodætisk Institut (GI-kort) som regel i 1:25.000, men også ældre kort i 1:40.000 og 1:20.000 blev anvendt. Der var meget færre klasser: Dreng, yngre junior, ældre junior, senior A, B og C, yngre oldboys og de meget gamle; Ældre oldboys fra og med 43 år. Tilsvarende i dameklasserne. Senere kom der også veteraner 50- og yngre drenge -14.

De næste par år var Knud Mondrup ivrig efter at lokke mig med til O-løb. Jeg blev placeret på bagsædet som moderator mellem familiens to sprælske drenge. Det var lidt af en prøvelse. De røg i totterne på hinanden, hver gang jeg var ved at falde i søvn på vej hjem efter løbene.

Mere herom ved en anden lejlighed...
Jens Jørgen Jensen

Generel information

Deadline for KompasPosten 2016

- ☑ 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 (fra 1/4 2017)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (til 1/4 2017)





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

x/x

Medlemskartoteket oktober 2016

Antal medlemmer:

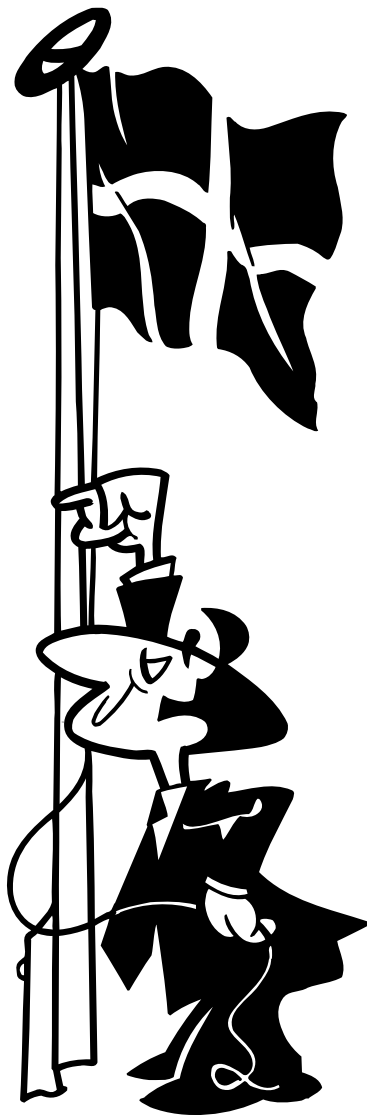
117

Vi siger velkommen til:

Nicklas Sandbæk Olsen
Silas Alkjærsg Jørgensen
Jens Gammelvind
Karl Gammelvind
Frederik Gram Hansen
Lotte Kirk Mortensen
Kåre Sandvei Jensen
Katrine Harbo Voller

Vi siger tillykke til

16/10 Erna Mathiasen
16/10 Andreas Moesgaard Andersen
19/10 Ditte Gottlieb
21/10 Nicklas Sandbæk Olsen
22/10 Kjeld Bækgaard
24/10 Marit Lund
02/11 Henrik Juhl
04/11 Leif Rønn Olsen
06/11 Jesper Hedevang
06/11 Lene Nygaard
20/11 Lotte Kirk Mortensen
22/11 Kaj Kaspersen
24/11 Lucia Aagaard
25/11 Henriette Nygaard Skjorbæk
25/11 Bjarne Mortensen
29/11 Torben Isen





Divisionsmatch

Billedesiden har denne gang været til divisionsmatch i Rold Skov. Løbet fandt sted den 25. september og var i år også en del af klubturen.



(Foto: Søren Andersen)

Indholdsfortegnelse	Side
Kontaktinformation til bestyrelse m.fl.	2
Formandens... ..	3
O-løb i 3 lande... ..	4
JFM Stafet i Torsted Plantage	8
Historien om de faste poster i Herning OK - 1 ..	10
Klubmesterskabet for ungdom er afgjort	13
Aktivitetskalender	14
Træningsløb i Herning OK	15
Vejledning om træningsløb/Salg af EMIT brikker	16
Sidste nyt fra Træningsudvalget	17
Salg af klubbøj	19
Danmarks længste orienteringsløb	20
Mit første O-løb	22
Generel information	24
Klubbens udvalg	25
Medlemskartoteket oktober 2016	26
Divisionsmatch	27



- Til divisionsmatch i Rold Skov. (Foto: Søren Andersen)



- Sidste råd inden starten går. Se flere fotos på side 27. (Foto: Søren Andersen)