

Velkommen i Herning Orienteringsklub



Velkommen

I **Herning Orienteringsklub** løber vi orienteringsløb. Vi arrangerer træningsløb, deltager i andre klubbers stævner rundt omkring i landet, arrangerer kurser i orienteringsteknik, afholder klubture og sociale arrangementer mv.

Denne folder giver dig en kort introduktion til klubben, og kan hjælpe med til at besvare spørgsmål.

Orienteringssporten er for alle. Det er også en idræt, som er velegnet til familier. Alle kan træne og konkurrere på eget niveau, uanset kondition, evner, alder og køn.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at det er en individuel idræt. Det betyder, at der ikke er et hold til at trække dig med til træningsløb eller stævner hver gang. Det stiller nogle krav til dig selv om at komme af sted til træning.

Det betyder, at du i starten selv må prøve at komme til at snakke med andre løbere. Klubbens medlemmer er dog generelt meget hjælpsomme og snakkesalige. Du skal bare ikke holde dig tilbage.

Lad være med at tage hjem fra træningsløb, så snart du har afsluttet dit løb. Bliv lidt og snak med de andre.

Det vil være en stor fordel for dig at tage med til stævner (omtales senere) på et tidligt tidspunkt. På den måde kommer du lettere til at snakke med klubbens andre medlemmer.

Træningsløb

Hele året rundt er der arrangeret et ugentligt træningsløb i en af skovene tæt på Herning. Nogle gange kan det være hos en af naboklubberne. I sommerhalvåret er det tirsdag aften med start fra kl. 17.00 til kl. 18.00 og i vinterhalvåret er det lørdag formiddag med start fra kl. 11.00 til kl. 12.00.



Løbene bliver tilrettelagt af klubbens medlemmer på skift. Du kan finde oplysningerne om de ugentlige træningsløb, herunder også eventuelle ændringer af løbsområdet eller tidspunkt på klubbens hjemmeside

www.herning-orienteringsklub.dk og på klubbens facebookside.

Deltagelse i klubbens træningsløb er gratis for medlemmer af Herning Orienteringsklub.

Transport til træningsløb

Det er op til den enkelte selv at blive transporteret ud i skoven, dog opfordres medlemmerne til samkørsel. Nogle af klubbens medlemmer kan hjælpe med at finde kørelejlighed. Du er velkommen til at kontakte disse personer (helst senest dagen før løbet):

Herning	Torben Isen	tlf. 42 51 32 25
Lind	Kaj Kaspersen	tlf. 23 26 61 58
Brande	Leif Rønn Olsen	tlf. 25 11 52 73

Kører du selv ud til træningsløb, skal du være opmærksom på, at startstedet fremgår af instruktionen til det enkelte træningsløb på hjemmesiden under Aktuelle løb eller via begivenheden på klubbens facebookside.

Sociale arrangementer

Der arrangeres forskellige aktiviteter som klubture, klubaftener og klubmesterskaber i dag- og natorienteringsløb. Arrangementerne annonceres på klubbens hjemmeside og på Facebook.

Banetilbud

Når du kommer ud i skoven, vil der være nogle af klubbens medlemmer, der står for det pågældende træningsløb. Du skal henvende dig til en af dem, og de vil hjælpe med at finde et kort, vælge en bane mv.

Kortet, du skal løbe med, er et specialtegnet kort til orienteringsløb. Det betyder, at kortet er meget mere detaljeret end kort, du ellers kender.

Alle skovstier, små høje, grøfter, skovtætheder og lignende er vist på kortet. Kortets målestok er som regel 1:7.500 eller 1:10.000, hvilket betyder at 1 cm på kortet er henholdsvis 75 meter og 100 meter.

Ved Herning Orienteringsklubs træningsløb er der som regel mulighed for at vælge mellem disse baner:

Let	3,0 - 3,5 km
Mellemsvær	4,5 - 5,5 km
Svær	3,0 - 4,0 km og 5,0 - 6,0 km og 7,0 - 9,0 km

Den lette bane er især for voksne begyndere og børn. Du løber mest på stier, men placering af poster kan være lidt væk fra stierne.

Mellemsvær bane. Her vil det ikke altid være en fordel kun at løbe på stier. Det vil dog altid være muligt at følge sti eller anden tydelig ledelinje tæt hen til posten.

Den svære bane har placering af poster hvor som helst. Ofte er det bedste vejvalg i terræn uden at komme i nærheden af stier. Denne bane er for de øvede orienteringsløbere.

Du skal være opmærksom på, at længden på banen er den direkte linje mellem posterne. Den distance du faktisk løber, vil derfor være længere.

Ved træningsløb har du mulighed for at få taget tid på, hvor længe du er i skoven. De fleste træningsløb er med tidtagning ved brug af det elektroniske system SPORTident. Systemet registrerer tid mellem de enkelte poster og den samlede tid.

Påklædning

Du kan komme i et joggingsæt og et par almindelige løbesko. Det er ikke nødvendigt med de store investeringer i udstyr for at løbe orienteringsløb.



Måske vil du efterhånden begynde at føle, at skoene er lidt glatte, og at tøjet bliver lidt tungt. Derfor vil du måske på længere sigt få lyst til at købe specielt orienteringstøj og et par orienteringssko.

Du har mulighed for at købe løbe- og overtrækstøj i klubbens farver. Ved stævner er der desuden mulighed for at købe udstyr til en rimelig pris.

Du får sandsynligvis brug for et kompas. Klubben har enkelte til udlån ved træningsløbene.

Det er en fordel at have skiftetøj med til løbene. De fleste skifter til tørt tøj umiddelbart efter løbet.

Stævner

Der arrangeres stævner med orienteringsløb i forskellige skove rundt omkring i landet. Disse stævner er for alle. Der er klasser, som selv begyndere og børn kan deltage i. Løbene arrangeres af de forskellige orienteringsklubber, og de annonceres dels på Dansk Orienteringsforbunds hjemmeside og på klubbernes Facebook- eller hjemmesider. Desuden findes alle løb i en kalender i tilmeldingsprogrammet O-Service.

Du kan tilmelde dig løb via O-service eller hos Torben Isen på tlf. 42 51 32 25.

Torben kan også hjælpe med at tilmelde dig i den rigtige klasse.

Du kan også sende en mail til adressen:

tilmelder@herning-orienteringsklub.dk.

Prisen for at deltage i et stævne er ca. kr. 50 - 100 kr. Herudover kommer transport til stævnet. Torben er også behjælpelig med at arrangere samkørsel.

Det er en stor fordel for nye løbere at komme med til stævner. Det er her man har mulighed for at få kontakt med andre klubmedlemmer og prøve nye løbsområder.



Kontingenter - årligt

Medlem	Årligt kontingent
0 - 7 år	0 kr.
8 – 20 år	220 kr.
21 -	510 kr.
Passiv	150 kr.

Kontingentet følger kalenderåret og skal betales i januar. Kontingent trækkes via O-Service.

Information

Du kan finde informationer på klubbens hjemme- og Facebookside.

Klubben har også en lukket Facebookgruppe (Herning OK – intern gruppe), som vi bruger til at informere om interne forhold samt snak om løst og fast, f.eks. kørelejlighed til løb. Når du er blevet medlem af klubben, kan du også blive medlem af den interne Facebookgruppe.

På Dansk Orienteringsforbunds hjemmeside www.do-f.dk finder du informationer om sporten generelt og vejledninger til vores sport.

Indmeldelse

Indmeldelse skal ske til: Torben Isen
Tlf.: 42 51 32 25
isen@webspeed.dk

Yderligere oplysninger

Formand: Søren Andersen
Tlf.: 30 59 43 97
dpvsa@live.dk

Tilmelding til løb: Torben Isen
Tlf.: 42 51 32 25
isen@webspeed.dk

Information: www.herning-orienteringsklub.dk
Facebook: Herning Orienteringsklub
E-mail: herningok@herning-orienteringsklub.dk

Klubhus: Godsbanevej 2, Herning



Klubhus

Vores klubhus ligger i den nordlige del af Søndre Anlæg i Herning på Godsbanvej 2.

Der er nogle få parkeringspladser omkring klubhuset og ved Vejlevej. Lige overfor klubhuset kan du parkere med tidsbegrænsning.

Der er direkte adgang til tog- og busstation lige overfor klubhuset.

