

Fuglsang Sø 2018

I orienteringsløb er mottoet: motion for både hjerte og hjerne. For her træner man kroppen varm, mens man skal lære at holde hovedet koldt. Orienteringsløb er en idræt, hvor man automatisk kommer ud i den danske natur og oplever skove, marker og kyster – og en sport som man kan dyrke sammen som familie. Med kort og kompas skal man i løb og på kortest tid finde frem til en række poster i den rigtige rækkefølge. Hele tiden vurderer om det er hurtigst at følge skovstien – eller skyde genvej gennem krat og buskads, alt imens det bliver sværere og sværere at tænke klart, i takt med at man bliver fysisk træt.

Hvad er orienteringsløb?

Ved hjælp af orienteringskort og evt. kompas gælder det om så hurtig som mulig at finde et i forvejen udvalgt antal poster. Vinder er den, som hurtigst finder alle posterne i korrekt rækkefølge. Du kan selvfølgelig løbe eller gå og tage oplevelsen som en sjov skattejagt.

Sådan bruger du kortet

Ved hjælp af kortets signaturer kan bl.a. veje, stier og bevoksningsgrænser lede dig frem til pæleposterne, som er anbragt nøjagtig i midten af hver af de røde cirkler. 1 cm. på kortet svarer til 100 meter ude i naturen. Det er cirka længden på en fodboldbane. Før du starter vil det være godt at udvælge det antal poster, du vil finde. Kompasset bruges kun til at vise dig nordretningen, så du hele tiden kan vende kortet rigtigt.

Hvordan ser en post ud?

En post består af en ½ meter høj pæl med et metalskilt forsynet med postnummer, 3 kodebogstaver samt betegnelsen ”Hjerteforeningen”.

Under skiltet sidder en stiftklemme. Med et klip i dit kontrolkort beviser du, at du har været ved posten. Hvis stiftklemmen er beskadiget, skrives kodebogstaverne i stedet.

Kontrolkortet

Du behøver kun kontrolkortet, hvis du vil konkurrere med andre..

Du kan selv lave et kontrolkort ved at forsyne et stykke papir med 2x2 cm tern svarende til det antal poster, du vil besøge. På kortet kan du også lave plads til klokkeslæt målgang og start, så du hurtig kan udregne din løbstid.

Låger/Porte

På dette kort er der mange porte og låger, især omkring det gamle stadion og ved beredskabsstyrelsen.

Porte og låger er generelt lukket om aftenen og i weekender.

Hvis du løber alene bliver du så nødt til at vælge en ny rute.

Hvis du skal have en gruppe ud at løbe, kan du bruge nedenstående forholdsregler:

1. Låger ved Herning Stadion

Ved det gamle Herning Stadion (Øst for Herning Gymnasium) er en del porte/låger tegnet som åbne.

De fleste, især de der sidder i yderbegrænsningen, er oftest lukkede om aftenen og i weekenden. Nogle kan imidlertid lånes på Stadionkontoret (den sorte bygning ved post 155). Lederen hedder Bo Eyro og træffes på tlf. 96288143.

Vær især opmærksom på at porten ved post 160 uforvarende kan blive låst af atletikafdelingen, som har klubhus der. Det kan klares ved at sætte en seddel på porten om, at den ikke må låses.

Lågerne inde på stadion er ikke låste.

2. Låger ved Beredskabscenter Midtjylland

Ved Beredskabscenter Midtjylland lukkes lågerne om aftenen og i weekenden. For at være på den sikre side vil det altid være bedst at få en aftale med vagten tlf. 96267600, så kan lågerne holdes åbne i et bestemt tidsrum.

Forslag til ruter på ca. 2500 meter

A: S1, 108, 115, 110, 109, 111, 135, 130, 118, 117, 116, S1

B: S2, 132, 130, 118, 115, 135, 120, 119, 134, 140, 133, 129, 132, S2

C: S3, 143, 156, 155, 154, 151, 147, 148, 149, S3

D: S4, 155, 159, 156, 160, 158, 157, 151, 148, 154, 149, S4

E: S5, 135, 114, 110, 109, 111, 122, 125, 128, 127, 136, S5

F: S6, 113, 112, 125, 122, 111, 109, 106, 102, 105, 104, S6

Postbeskrivelser til faste poster på kortet over Fuglsang Sø 2018

Læg mærke til nedenstående beskrivelse af hver af pæleposterne anbragt i centrum af de indtegnede røde cirkler på kortet.

* = svær post

101. Nordøsthjørne af sø	102. Stikryds	103. Stisammenstød
104. Stisammenløb	105. Vestende af bro	106. Sydende af sø
107. Hjørne af bebyggelse	108. Sti/vej	109. Vestside af sø
110. Stikryds	111. Stikryds	112. Enligtstående træ
113..Stisammenløb	114. Nordside af skov	115. Skovhjørne/stiende
116. Vej/sti	117. Stiknæk	118. Stiknæk
119. Udløber	120. Stisammenløb	121. Vestligste brønd *
122. Bro	123. Å/sti-kryds	124. Vestligste slugt
125. Stisammenløb	126. Vej/Sti-kryds	127. Brønd
128. Rendeende	129. Hegnshjørne	130. Hushjørne
131. Hjørne af parkeringsareal	132. Stisammenløb	133. Sydøstlige hushjørne
134. Vej/sti-sammenløb	135. Stisammenløb	136. Vej/sti-sammenløb
137. Nordøsthjørne af P-areal	138. Sydende af tunnel	139. Hegnshjørne
140. Hegnshjørne	141. Vej/Sti sammenløb	142. Sti/Bevoksningsgrænse
143. Sti/Vejssammenløb	144. P-areal sydvestlig	145. Vej/stisammenløb
146. Høj	147. Stikryds	148. Stisammenløb
149. Sti/digekryds	150. Stisammenløb	151. Stisammenløb
152 Udgår	153. Stikryds	154. Stikryds
155. Sydvestligste hushjørne	156. Hegnshjørne	157. Brønd *
158. Vej/sti-sammenløb	159. Syd for låge i hegn	160. Nordøsthjørne af p-areal

Startsteder:

Der er 6 startsteder markeret med en rød trekant. Men du kan selvfølgelig begynde og slutte, hvor du vil.

S1: Hovedindgangen til Beredskabscenter Midtjylland

S2: Brændgårdsvej, østside af hus

S3: Sti/have ved Nordre Kirkegård

S4: Indkørsel til Herning Gymnasiums parkeringsplads

S5: Sønderagerskolen ved indkørsel til kolonihaverne

S6: Sydøsthjørne af parkeringsplads ved Fuglsang Sø.