

## Herning Nordvest 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 og 3 kodebogstaver som noteres på kontrolkortet.

### 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.

## Ødelagt eller forsvundet post

Hvis du konstaterer at en post er ødelagt eller helt forsvundet bedes du kontakte Sønderagerskolen/Brændgårdskolen på tlf. 96287859 eller mail: soenderager@herning.dk

### Forslag til ruter:

- A. 2800 m: S1, 23, 19, 93, 96, 98, 99, 26, 79, 27, 28, S1
- B. 2000 m: S1, 43, 98, 96, 69, 30, 62, 95, 99, 79, 27, S1
- C. 4300 m: S2, 73, 20, 71, 72, 25, 75, 68, 38, 52, 61, 60, 58, 87, 67, 83, 78, S2
- D. 3500 m: S2, 78, 64, 89, 85, 88, 84, 81, 91, 64, 77, S2
- E. 4400 m: S3, 58, 56, 51, 40, 39, 37, 65, 50, 48, 46, 45, 44, 42, 41, 53, 55, 63, 59, 92, S3

## Faste poster på kortet over Herning Nordvest

Udarbejdet nov. 2018

Der er opsat tre startposter, men du kan selvfølgelig starte fra det sted som passer dig bedst.

S1: Vestsiden af Sønderagerskolen ved indkørselen til kolonihaverne

S2: Nordvestsiden af Lundgårdskolen

S3: Ved indgangsporten til Beredskabscentret ud til HP Hansens Vej

- 19. Stikryds
- 20. Havehjørne
- 21. Slugt
- 22. Hegnshjørne/P-areal
- 23. Skovhjørne
- 24. P-areal øst for ABC
- 25. Skovhjørne
- 26. Hjørne af P-areal
- 27. Nordside af hushjørne
- 28. Trappe oppe
- 29. Skovhjørne
- 30. Skovhjørne
- 31. Udgår
- 32. Udgår
- 33. Udgår
- 34. Udgår
- 35. Udgår
- 36. Nordside af høj
- 37. Lille lavning
- 38. Bro (Sydende)
- 39. Mast
- 40. Lille lavning
- 41. Stisammenløb
- 42. Lille lavning
- 43. Skovhjørne
- 44. Grøfte-ende
- 45. Vestligste skovhjørne
- 46. Østligste skovhjørne
- 47. udgår
- 48. Stisammenløb/Hegnsende
- 49. Lysning
- 50. Tunnel syd
- 51. Nordside af høj

52. Sydende af bro
53. Grøft/vej-kryds
54. Nord i lavning
55. Vestfod af høj
56. Hul
57. Hushjørne
58. Tunnel (østside)
59. Lavning
60. Sti/bevoksning
61. Sti/bevoksning
62. Vejknæk
63. Grøftesammenløb
64. Sti/Vejkryds
65. Hushjørne
66. udgår
67. Tunnel (vestende)
68. På sti nord for grøfteende
69. Stiknæk
70. Skovhjørne
71. Vej/Stisammenløb
72. Stisammenløb
73. Vej/stisammenløb
74. Hjørne af parkeringsareal
75. Stisammenløb
76. Højspændingsmast
77. Tunnel (øst)
78. Tunnel (vest)
79. Østligste hushjørne
80. Sti/hushjørne
81. Vejsammenløb
82. udgår
83. Stisammenløb
84. Sti/skovkant
85. Vejsammenløb øst
86. udgår
87. Hegnshjørne
88. Sti/Havehjørne
89. Stisammenløb
90. Vejsammenløb
91. Stisammenløb
92. Vej/Hegnsende
93. Bro
94. Skovhjørne
95. Havehjørne
96. Brønd
97. Udløber
98. Vej/Græsareal
99. Sti/vej