



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



VM medalje til Ann Dorthe Lisbygd i Mountain Bike!



August nr. 4/2010

Klubbens Bestyrelse



Formand
Torben Kristensen
Østergade 10 A, 3.tv.
4700 Næstved 55 72 09 53
E-mail: Tk.capone@mail1.stofanet.dk



Næstformand
Benny Clausen
Fodbygårdsvej 115
4700 Næstved 55 73 37 01
E-mail: bennyc@post7.tele.dk



Kasserer
Jens Asserbo
Kirke Alle 58
4970 Rødby 61 29 57 12
E-mail: jass@stofanet.dk
Afdelingens giro: 3222 - 7 18 73 78



Træningsudvalg
Tine Meyhoff Petersen
Heimdalsvej 30
4700 Næstved 28 43 21 31
E-mail: tine-mp@live.dk



Sekretær
Tilmelder
Lene Hansen
Figenvej 44 B, st
4700 Næstved 55 73 95 60
E-mail: leneha@mail.tele.dk



Medier
Hjemmeside
Klubblad
Erik Torm
Platanvej 21, Fensmark
4684 Holmegaard 55 54 77 32
E-mail: torm@fleksibelskole.dk

Valgt på generalforsamlingen den 9. februar 2010

Klubhus adresse: Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved
Klubbens hjemmeside: <http://www.orientering.dk/hg>

Redaktørens spalte

Hermed er det første klub-nyt efter sommerens forskellige o-begivenheder i luften og på gaden. Heldigvis har klubbens både nuværende og tidligere medlemmer været med til at sætte deres præg på bladet.

Redaktøren drager snart til Grønland igen for en længere periode, men det betyder ikke, at indlæg såvel til bladet som til hjemmesiden skal undlades – tværtimod – redaktøren vil trofast vente på netop dit indlæg!

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 29. september 2010.**

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
5-2010	29/9	9/10
1-2011	8/1	17/1
2-2011	7/3	16/3
3-2011	1/5	9/5

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7:	Formandens klumme
Side	8:	Tirsdagstræningsløbene
Side	9:	Resultat divisionsmatch 16/5
Side	10:	Resultat divisionsmatch 30/5
Side	11:	Næstved Erimitageløb
Side	12:	Hilsen fra tidligere klubmedlem Ann-Dorthe
Side	14:	Divisionsmatch 26/9
Side	15:	Ungdomsløbere på Vesterlyng
Side	16:	Kære dagbog v/Kristine
Side	19-20:	Klubbens sponsorer



Aktivitetsoversigt

August

September

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7	TR Fruens Plantage	
8			8		
9			9		
10	TR Stenskoven		10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17	TR Herlufsholm		17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24	TR Stenskoven		24		
25			25		
26			26	Div. match Rørvig	TM 16/9
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31	TR Herlufsholm		3/10		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 18,00-18,30

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

Aktivitetsoversigt

Oktober

November

Oktober			November		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3	Næstved Erimitageløb	TM 26/9	3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7	VTR	
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14	Jættemil	
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21	VTR	
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26	Natløb Fruens Plantage		26		
27			27		
28			28	VTR	
29			29		
30	Klubmesterskabsløb		30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 18,00-18,30

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Formanden med sin eftersommerbemærkning

Sommeren lakker mod enden, den har vel egentlig været udmærket i år. Håber i har nydt den, selvom der jo nok er lidt tilbage, af det gode vejr.

Folk har jo som sædvanlig været ude og føjte i nord og syd her i sommer. I Danmark var sommerløbet i år nok JWOC-tour oppe i Nordjylland. Publikumløbet i forbindelse med Juniorverdensmesterskabet. Resultaterne som juniorerne leverede, var ikke så ringe endda. Det bliver spændende at se, hvordan det går for de unge mennesker i fremtiden. Publikum fik så lov til at prøve kræfter med de spændende og hårde terræner bag efter juniorerne.

De andre der havde været der hele ugen, fortalte om nogen gode løb. Jeg var kun deroppe de 2 sidste dage. Fredag var det nogen udmærkede baner i Kollerup syd for Svinkløv. Men lørdag, skulle jeg opleve, hvordan en bane ikke skal laves i Rebild Bakker. Temperaturen havde sneget sig godt deropad og ingen skyer i miles omkreds. Så blev vi ellers sendt ud i den del af Rebild Bakker, hvor træbestanden er ret spartansk. Lyng og bregner giver ikke meget skygge finder jeg hurtigt ud af på den første klatretur op til stjerneposten som vi skulle have tre gange. Så gik det ellers op og ned af bakkerne til posterne, der var placeret så bakkerne ikke kunne undgås. Helt klart en bane, hvor kurverne blev misbrugt i stedet for brugt. Men alt i alt var JWOC og Touren en succes.

For dem der ikke var ud og orientere i ferien, håber jeg de har holdt formen ved lige. For nu starter anden halvdel af sæsonen.

Klubbens træningsløb starter d. 10. august i Stenskov og fortsætter til ind i september. Måske skulle du bruge træningsløbene til at komme i form til DM weekenden 11. og 12. september som i år er på Nordsjælland. Ganløse Orned, med stafetten og Gribskov Esrum, lang. Stævnet, terrænet og banerne er lige en tand bedre til DM. Så du skulle prøve det. Der er selvfølgelig også divisionsmatchen d.26sep. oppe i Rørvig Sandflugtsplantage, hvor vi skal være så mange som muligt. Vi skal igen igen løbe om at undgå nedrykning. Mød frem, vi skulle gerne blive i den nuværende division.

Ind imellem er der jo så også de almindelige terminslisteløb, rundt omkring på Sjælland. Sæt kryds i kalenderen og få jer tilmeldt et par løb.

Som nævnt tidligere starter træningsløbene for anden halvseson her først i august, mød op og prøv en bane. Der vil være både nye og erfarne banelæggere. Det er som skrevet før, dejligt når nogen nye vil prøve kræfter med de udfordringer som det giver at kreere baner. Så bak om dem, mød op om tirsdagen og prøv hvordan de har løst opgaven, i vores lokale skove.

Ta' bare nogen med, ung som gammel, så finder vi en bane der passer til dem.

Med et vi ses derude, slutter jeg for denne gang med følgende. Orienteringsløb er god træning for hjernen, man får en masse frisk luft og samtidig med er man ude i naturen, en rigtig god kombination, ik'.

Vi ses i skoven - Formanden

Tirsdagstræningsløbene

Starttid: kl. 18.00 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

Løbsplan:

Dato	Terræn	Startsted	Bem. - Banelægger
10.08	Stenskov	Gulerodshuset	Frede
17.08	Herlufsholm	Pinet	Lene
24.08	Stenskov	Brændeskuret	Tine
31.08	Herlufsholm	Slagelsevej	Rikke og Karen
07.09	Fruens Plantage	Skovgrillen	Arne
26.10	Fruens Plantage	Bents Hoved	Natløb, 1. Start 19.00
10.04	Stenskov	Brændeskuret	Oprydning
29.08		Århus	Midgårdsorm
03.10	Næstved	HG Stadion	E-løb
30.10			Klubmesterskab
14.11	Fruens	Rønnebæk skole	VTR-løb



Sig nærmer tid for vintertræningsløb. Se næste nummer af Klub-Nyt

Divisionsmatchen d. 16.05 i St. Dyrehave

Det blev til en enkelt sejr og to nederlag i første runde af divisionsturneringen, idet vi vandt over Skærmen og tabte til Politiet og Køge.

Match resultat:

HG – PI	46 – 63
HG – Køge	53 – 62
HG – Skærmen	58 – 54



Divisionsmatchen d. 30.05 i Stenholt Vang

Det blev til en enkelt sejr og to nederlag i anden runde af divisionsturneringen, idet vi vandt over Skærmen og tabte til Politiet og Køge.

Match resultat:

HG – PI	45 – 69
HG – Køge	54 – 59
HG – Skærmen	59 – 54



Næstved Erimitageløb

Er du til lange løbeture, skal du læse videre her. For du inviteres herved til at deltage i ”det alternative (E) løb”,

søndag d. 03.10 med start kl. 11.00

Løbet er på 13,3 km ligesom den Københavnske udgave. Der er desuden mulighed for at løbe halv distance svarende til 6,5 km.

Ruten er afmærket, og der vil være væske udsat halvvejs/Startsted halv distance.

Deltagerantallet ligger normalt på ca. 40 løbere, som med forskellige forudsætninger præsterer kilometertider på 3,45 til 6,30. Dermed skulle der være en og følges med uanset niveau.

Efter løbet er der fælles spisning i klubhusene ved HG, hvor luksus platte indtages. Vand, øl og vin kan købes.

Vandrepræmie til hurtigste mand og kvinde foruden masser af lodtrækningspræmier.

Diplom til alle gennemførende.

Pris for deltagelse incl. luksus platte, præmier mm kr. 150,-, som afregnes kontant på dagen.

Tilmelding: Senest d. 26.09 til Jesper Tlf. 55739085 E-mail jesperboersting@post.tele.dk

Løbet arrangeres af den lokale løbeklub under HG-floorball.

Løbehilsen
Jesper & Tine
TRU

En hilsen fra et tidligere klubmedlem – Ann-Dorthe

Som blæst ind fra sidelinien deltog jeg i mit første officielle MTB-O løb sidste efter, vandt FM-stafet, deltog så i World Cuppen i Ungarn i april, hvor jeg fik en 6. plads på mellemdistancen, blev herefter udtaget til landsholdet og nu verdensmester i stafet! Det er en lynkarriere, der vil noget...

Nu er det hele ikke succeshistorie, fejlfri orientering og gode resultater, for der er helt sikkert noget at arbejde videre med, men alligevel er det faktisk lidt vildt at tænke på.



Jeg er lige kommet hjem fra Portugal, hvor jeg har deltaget i verdensmesterskaberne i MTB-O i Montalegre. Vi tog dertil en uge før, for at vende sig til varme, bakker og terræn i det hele taget, og ligesom man frygtede, at der skulle konkurreres i 35 graders varme faldt temperaturen heldigvis, da VM for alvor gik i gang.

Første disciplin var sprint - bysprint, på et kort, hvor det var svært at se, hvor man overhovedet kunne passere. I forvejen var sprint ikke min

favorit, for mange poster, finorientering og ikke plads til tvivl og fejl. Jeg sluttede som nr. 35.

2 dage senere gjaldt det mellemdistancen. Efter et for mig skuffende resultat på sprint ville jeg gerne vise, hvorfor jeg var blevet udtaget til at komme med, og jeg begyndte for alvor at forstå, jeg var igang med at køre VM, ja VM i MTB-O! Alt for mange nerver og tanken om at køre det optimale vejvalg spillede ikke helt, og efter jeg endelig havde besluttet mig for at køre en bestemt vej, var udførelsen også bare for langsom og usikker. Jeg blev irriteret på mig selv, koncentrationen røg, og der blev brugt overflødige minutter. Endte dog alligevel som nr. 24.

Dagen efter var det kvalifikation til langdistancen. Med 59 i klassen og plads til 60 i finalen, var denne tur egentlig rimelig overflødig, dog skulle man gennemføre, og resultatet havde også betydning for starttiden til finalen idet den bedst placerede fik lov at starte til sidst. For de fleste var det alligevel bare en "træningstur".

En dags hvile og så var det tid til den lange hårde finale. Terrænet var noget mere bakket end det havde været til de andre løb, hvor det vel og mærket også var bakket. Jeg havde glædet mig, da jeg absolut så præcis den distance som min styrke, og derudover havde rystet nerverne ligt at mig, for selvom det var VM, så var det også en helt almindelig MTB-O bane, som skulle tilbagelægges. Det gik ok, selvom det var hårdt (mega hårdt), og jeg desuden gjorde det endnu hårdere for mig selv ved igen ikke at vælge de mest optimale vejvalg hver gang. Blev nr. 17.

Efter sejtrækkeren var der velfortjent hviledag, og så stod den på stafet. Vi var i forvejen udråbt som en af favoritterne, og vi håbede selvfølgelig også, men 3 ture skulle køres uden for mange bum og uden defekter eller punkteringer. Det lykkedes... Jeg kørte 1. tur og sendte Line ud som nr. 3 knapt 1 minut efter finnerne, som var en af vores værste konkurrenter. Line gjorde det super og kom ind som den første, dog med de næste 5 konkurrenter indenfor knapt 2 minutter. Vigtigst var det at Finland nu lå ca. 1 minut efter os. Rikke var cool, satte alle til vægs på styrke og rigtigt vejvalg, og kørte sejren hjem med 5 minutter ned til finnerne på 2. pladsen og tjekkerne på 3. pladsen.

Superfedt siger jeg bare - mit første VM og så komme hjem med en guldmedalje!! Ann-Dorthe Lisbygd.



Divisionsmatch d. 26. september i Rørvig Sandflugtsplantage

Finalerunden i divisionsturneringen løbes søndag d. 26.09. Vi får brug for alle til forsvar af klubbens farver.

Efter de 2 indledende runder, endte vi på en samlet 3. plads i 4. division, og skal kæmpe for forbliven i 4. division. Vores modstandere bliver:

OK Skærmen

Holbæk

O-63/Nykøbing F/Maribo

Husk tilmelding senest d. 16.09 til Lene, Tlf. 55739560 eller via O-service.

Der er mulighed for samkørsel fra klubhuset i egne personbiler. Afgang kl. 7.30. Første start kl. 9.30.

Ungdomsløbere på Vesterlyng



2. pinsedag deltog følgende på Vesterlyng:

Kort bane:

Kaare	18.22
Sebastian	20,00
Malene	22,27
Lucas	26,56

Desuden deltog Kristine som postudsætter.

Løbet var i år et helt reelt o-løb med almindelige baner og et flot ny recogneseret kort efter COWI grundmateriale, så det nu næsten passer med terrænet. Der blev derfor løbet stærkere end vanligt, og de fleste deltagere var i stand til at gennemføre.

Efter et vellykket løb var vi i havbad før end vi afsluttede dagen med indtagelse af den medbragte madkurv.

Kære digitale dagbog (kære læser).

Jeg har fået tildelt det betydningsfulde værg, at skrive om min tur til Læsø.

Jeg ved ikke meget om, hvad der forventes, eller hvordan historien skal bygges op. Så jeg har tænkt lidt over det. Og er kommet frem til en dagbogs form. De fleste mennesker elsker jo at læse i dagbøger.

Desværre må jeg skuffe dig, da denne dagbog, blot er en harmløs historie, uden for mange hemmeligheder. Men hvis jeg ikke snart kommer i gang, ender den som en meget lang og kedelig intro.

Birgit, Kaare og jeg kørte afsted fra Næstved med bilen fuldt oppakket. Så fyldt, at Kaare på bagsædet havde tasker på skødet og i fod enden.

Desværre blev det kun værre da vi ankom til Junior

Verdensmesterskabet i stafet, hvor at vi skulle hente Jesper. Ud over at han lignede en vildmand med utæmmet skæg og solbrændt hud, havde han MERE bagage, som skulle proppes ind i den stakkels grå ()

Vi ankom til Læsø færgen i Frederikshavn en time før afgang, og gik så en tur i byen for at få aftensmad.

ALDRIG har jeg set så mange restauranter, barer og pizzerier på ét sted! Det ville sikkert have været svært at vælge imellem de mange, da priserne var det samme alle steder. Men vi endte med at bliver fanget på gaden af en engelsk talende italiensk skønhed.

Efter en lækker pizza gik turen så til Læsø. En ø laaangt væk fra min egen verden og vennekreds, samt en ø fyldt med bidende insekter.

Nu hvor at vi er ankommet til øen, gætter jeg på, at mine læsere helst vil høre lidt om, hvordan orienteringsløbene gik, eftersom dette trods alt er en løbeklub.

Så jeg vil springe lidt i det, og springe frem til vores tre sidste dage på øen. Efter at vi havde været på saltsyderi og set på sjældne kødædende planter, var det blevet tid for orientering.

Det første løb var en by sprint. Her mødte jeg en ven, i den have hvor stævne pladsen lå. Vennen var en af vores to belgiske bekendte, som vi havde mødt tidligere på dagen, ved badesøen. Hvor de, lige som os, havde været ude for at geocache. Hvis du ikke har prøvet at geocache før, så er det en form for skattejagt. Hvor du, ved hjælp af nogle

koordinater, skal finde en lille plastik boks. Det specielle ved denne cache var, at man skulle svømme ud til den. Den befandt sig på en lille ø midt ude i søen, og vores belgiske venner havde ikke været forberedte på dette. Men vi fik da en længere samtale ud af det, på gebrokkent engelsk. Selve by sprinten var en hel del anderledes, end hvad jeg var vandt til, bl.a. var der sjove detaljer, som poster INDE i husene. Og mulighed for at skyde genvej, ved at springe i havnen.

Personligt havde jeg et OK løb, og endte på en 1. plads, vundet med 18 sekunder.

Anden dag med løb, var den længste og varmeste dag. Med 1800 meter til start, blev det jo ikke ligefrem bedre. Men en opmuntring var nu, at der var væske ved start, på banen, og ved mål. Og så måtte jeg jo bare i gang. Det gik da også fint, i hvert fald ifølge mig selv.

Efter løb var der mulighed for et havbad. Men det var ingen nydelse, at svømme rundt i blandt brandmænd. Flere hylende børn afslørede, at de var blevet brændt.

Om aftenen var der stor grill fest på campingpladsen, med præmieoverrækkelse og præsentation af de lande som deltog.

Der var præmier til 4., 11., 18., og 21. pladsen samt 1. pladsen som jeg selv gjorde krav på.

Så med én Læsø mester gjorde Børsterne sig klar til sidste dag, hvor jeg i øvrigt vandt min bane igen.

Og efter dette, et hurtigt bad, og så ellers hjem mod Næstved. Væk fra gule insekt tiltrækkende telte. Og hjem til en blød seng og en god nats søvn. Desværre måtte vi efterlade hoppepuden på campingpladsen, da der ikke var plads i bilen...

Kristine

Supplerende Kommentarer:

I alt deltog ca. 400 løbere til Læsø 3-dages. Heraf var ca. halvdelen danskere mens resten kom fra primært europæiske lande. Da Læsø er en dejlig cykel-ø, kom de fleste til start cyklende. Men enkelte kom også frem til stævnepladsen i havkajak, bl.a. Inge og Erik fra O-63. Så næste år vil der måske også være afmærkning fra søsiden ud til stævnepladsen. Et super vellykket arrangement af høj kvalitet, som kan anbefales.



Herlufsholm's 1. samlede vinder af Læsø 3-dages, Kristine.



Stævnepladsen søndag, "Run On The Beach".

Sponsorer og annoncer:

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk

Er du på udkig efter en god bank?



Vores løfte er, at **vi gi'r dig bedre råd**. Gode råd, der giver råd til mere. Lad det komme an på en prøve. Ring og aftal et møde med os, så vi også kan give dig bedre råd.

Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!

Tlf. 5575 4000

henviser til nærmeste filial

DiBa

– vi gi'r dig bedre råd

bank • bolig • forsikring

www.diba.dk

Helse- og Idrætsmassage



*Gavekort
udstedes!*

Når du ønsker en

Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

Lillevang 4, 1.sal, 4700 Næstved, Tlf.: 55 44 18 64



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen

Her er plads til din annonce.

Prøv en anderledes bank

Kig ind til os næste gang du er i nærheden. Vi har en Max Velkomst-pose klar til dig med lidt lækkerier, som du kan nyde hjemme – mens du læser om Max Bank. Vi lægger hele vores sjæl i samarbejdet. Og ønsker at kende dine overvejelser, drømme, planer osv. så godt, at vi i alle livsfaser kan være fremme med rådgivning og løsninger, så du med rette føler tryghed – har "Tjek på økonomien".

Vi glæder os til at se dig.

økonomisk venskab sikrer mental friværdi



HUSK!
Det er nemt
og gratis
at skifte til
Max Bank