



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Stemningsfoto fra Nytårsstafetten 2009.



november Nr.1/2009

## Klubbens Bestyrelse

Valgt på generalforsamlingen den 19. februar 2008



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



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



Kasserer Jens Asserbo  
Kirke Alle 58  
4970 Rødby 54 60 17 72  
E-mail: [jass@stofanet.dk](mailto:jass@stofanet.dk)

Afdelingens giro 3222 - 7 18 73 78



Ungdomsudvalg Jesper Børsting  
Fællesejevej 16  
4700 Næstved 55 73 90 85  
E-mail: [jesperborsting@post.tele.dk](mailto:jesperborsting@post.tele.dk)



Træningsudvalg Stig Kulle  
Orevej 145  
4760 Vordingborg 31 36 83 75  
E-mail: [skulle@uummau.dk](mailto:skulle@uummau.dk)



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

Klubhus Adresse

Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved

Klubbens Hjemmeside: <http://www.orientering.dk/hg>

# Redaktørens spalte

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 10. marts 2009.**

Artikler som ikke ligger i min mailboks denne dag kommer IKKE med. Da vi nu får trykt bladet hos en bogtrykker er leveringsdagen vigtig.

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
2-2009	10/3	22/3
3-2009	21/4	2/5
4-2009	28/7	9/8
5-2009	29/10	11/10
1-2010	5/1	17/1

## Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-6.:	Formanden første klumme i år
Side	7.:	Generalforsamling 2009
Side	8.:	Vintertræningsløbene 2008/09
Side	9.:	Indbydelse/Instruktion afslutningsløb 28/2-09
Side	10.:	Løbetræningen om tirsdagen intensiveres HUSK Div-Match den 8. marts i Slagelse
Side	11.:	TRU-opgaver & program for 2009
Side	12.:	Påskeferietilbud
Side	13.:	Sommerferien 2009 går til Svenske 5-dages
Side	14-16.:	Ungdomssiderne
Side	17-18.:	Ungdomsudvalgets årsberetning
Side	19-20.:	Træningsudvalgets årsberetning, 2008
Side	21.:	Stevns Orientering 36. sæson 2009 Hjælpere til Skøjteudlejning 2009
Side	22.:	Rettelser til medlemslisten
Side	22-23.:	Klubbens sponsorer

# AKTIVITETSOVERSIGT.

februar

marts

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	VTR Skjoldnæsholm		1	Troldens Fodspor Langdistance	
2			2		
3	Løbetræning		3	Løbetræning	
4			4		
5			5		
6			6		
7	VU-Beg 13-15		7	VU-Beg 13-15	
8	VTR Vintersbølle		8	<b>DIV-Match Slagelse V. TM 28-2</b>	
9			9		
10	Løbetræning		10	Løbetræning	
11			11		
12			12		
13			13		TM 9/12
14	VU-Beg 13-15		14	VU-Beg 13-15	
15	VTR Vallø		15		
16			16		
17	Generalforsamling HG		17	Løbetræning	
18			18		
19			19		
20			20		
21	VU-Beg 13-15		21	VU-Beg 13-15	
22	VTR Lorup		22		
23			23		
24	Løbetræning		24	Løbetræning	
25			25		
26			26		
27			27		
28	VTR Afs. Herlufsholm start 14.00		28	VU-Beg 13-15	
			29		
			30		
			31	Løbetræning	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb

VTR = Vintertræningsløb start 10.00-10.30

Løbetræning start KH kl. 18.30

## Formandens første klumme i år

Skøjtebanen er i fuld gang. Vintertræningsløbene triller derudad. Voksenbegyndertræningen er startet. Nytårbragene fra raketter og andet med krudtindhold, er forstummet. Med andre ord et nyt år er startet, cirka en måned gammel, det herrens år 2009.

Men der er ingen grund til at sidde og fise den af indendørs og være deprimeret over, at vi endnu engang ingen rigtig vinter har. Alt vejr er jo orienteringsløbsvejr, så op af stolen, få udstyret på. De næste par måneder er der mulighed for at få et kort i hånden både lørdag og søndag. Lørdag eftermiddag til voksenbegynder træningen, fra d.17 januar til den 28 marts, i og rundt omkring Næstved.

Man får lært at finde nogenlunde gnidningsfrit rundt på en orienteringsbane, ved hjælp af kort og kompas. Det der læres kan så bruges allerede om søndagen, ved VTR-løbene, som foregår på Syd- og Vestsjælland frem til d.28 februar. I år er det os der afholder afslutningsløbet i Herlufsholmskoven. Det er lagt i sikre hænder på Jesper.

Pulsen kan trænes tirsdag aften og fredag er der mulighed for at lange skøjter over disken oppe på Grønnegade. Der er faktisk slet ikke tid til at gå i hi.

Med al den træning og motion, så er man jo klar til at løbe i det ganske land og måske udland, når terminslisteløbene starter først i marts.

Og der bliver lagt gevaldigt fra land. De Barske afholder " I Troldens fodspor" d.1 marts. Weekend efter er der divisionsmatch oppe ved Slagelse, hvor vi jo gerne skulle så mange af huse som overhovedet mulig. Fordi vi skal da kun være i 4 division en sæson eller?? Bak op, det er her det gælder. Apropos bakke op, som det nok ikke er forbigået nogens næse, så afholder vi SM stafet oppe i St. Dyrehave d.2maj. Der er stadig ledige pladser. Meld dig under fanerne til Erik. Jo flere vi er sammen jo sjovere er det, både når vi skal løbe div. match og afholde SM'et. Apropos være sammen, klubben har jo i år 3 klubture. Til påskeløbene 9-11 april, i år ved vestkysten oppe ved Ulfborg. Hyttemesteren har lejet hus, hvor det er muligt at ankomme fra weekenden før. Så der er tid til hyggeligt samvær og sightseeing inden strabaserne i klitterne starter.

Så vil der i år være en sommertur igen, til O-Ringen i Sverige oppe ved Eksjö. Sidste år, oppe ved Sälen, var der næsten 25.000 deltagere incl. dem på åbne baner. I år regner man med knap så mange, kun 15000 - 18000. Det er stort, kan svært anbefales at prøve.

Så er der jo også lige DM weekenden i september, i år ved Silkeborg og omegn, der bliver nok også arrangeret et sted der er egnet som natteleje.

Næste klubarrangement er vores Generalforsamling tirsdag d.17 februar i Klublokalet, mød op og vær med til at tage beslutningerne. Som sædvanlig vil der være en kop Mocca, sodavand eller øl, samt hyggeligt samvær.

Alt i alt er der jo igen masser af gode tilbud for dig der vil dyrke klublivet, og samtidig løbe nogen gode løb. Og man skal ikke være bange for at melde sig som hjælper, det kan godt være at der skal "arbejdes", men det er altid under hyggelige former, med mottoet: Selv om det kan være lidt hårdt- skal det altid være sjovt- når der arrangeres i Herlufsholm.

Her på falderebet til starten af år 2009, vil jeg lige bringe et par spørgsmål op, jeg stillede i 2006.

Det sker på foranledning af at DOF i år starter et nyt udviklingsprojekt op " Strategi 2015". Hvor man vil finde ud af, ikke så meget hvor er vi på vej hen, men mere hvor vil vi hen og hvordan kommer vi der med de muligheder der er i dagens Danmark. For at det ikke skal blive så højtragne som det lyder, vil de gerne have medlemmernes mening. Der vil blive holdt møder rundt i det ganske land, der vil være debatforum på nettet og de kan endda finde på at banke på døren ude i klubben. Det er her fremtiden for orienteringsløb vil blive diskuteret og den skulle jo gerne være lys, frisk og frejdig. Så pitch ind med din mening, for DOF er jo til for medlemmerne i klubberne, eller er det medlemmerne i klubberne der er til for DOF?

Følg med på DOF' hjemmeside, der vil komme mere i løbet af året.

Tilbage til spørgsmålene fra 2006, som nok er mere lokalt orienteret eller er de.

- Hvad vil Herlufsholm Orienteringsklub?
- Hvad vil medlemmerne i Herlufsholm Orienteringsklub?
- Hvad med den her uregerlige flok, ungdomsløberne?
- Hvad er det der gør er vi er mange til vores træningsløb og VTR-løb?
- Hvad kan få flere, til at synes at det er fedt at løbe andre steder på Sjælland, resten af Danmark og endda udenlands?
- Forandring og nyt er sagen og bedre, eller er det?

Til aller slut husk, Vintertræningsløbene er ikke slut før udgangen af februar, der er mulighed for at lege Bambi på isen oppe på Høje Plads til først i marts og Voksenbegyndertræningen er jo først lige startet. Hej det var bare det jeg ville sige.

Slut fra formanden for denne gang

## Generalforsamling 2009

Hermed (igen) indkaldes til ordinær generalforsamling

i Herlufsholm Orienteringsklub  
i klublokalet, Herlufsholm Alle 227A  
Tirsdag den 17 februar 2009 kl. 19.00

### Dagsorden

1. Valg af stemmetællere
2. Valg af dirigent
3. Formandens beretning
4. Udvalgenes beretning
5.
  - a. Fremlæggelse af det reviderede regnskab, for 2008
  - b. Budget 2009, til orientering
6. Indkomne forslag
7. Vedtægtsændringer
8. Kontigent 2009
9. Valg
  - a. Bestyrelse
  - b. 2 Suppleanter
  - c. 2 Revisorer
  - d. 1 Revisorsuppleant
10. Valg til udvalg
11. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest den 3 Februar 2009

Bestyrelsen

## VINTERTRÆNINGSLØBENE 2008-09

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
18.01	Vestsj.OK	Grøntved Overdrev		X - SI
25.01	Haslev	Glumsø Østerskov	N i skov	X
01.02	OKR	Skjoldnæsholm	Gyldenløvshøj	X – SI
08.02	O-63	Vintersbølle	Vintersbølle skole	X - SI
15.02	Køge	Vallø	Vordingborgvej	X - SI
22.02	Sorø	Lorup	Lorupvej	X – SI
28.02	HG	<i>Herlufsholm</i>	<i>HG stadion</i>	<i>Afslutningsløb – SI</i>
01.03	HG	<i>Næstved</i>		<i>Troldens Fodspor</i>

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.  
*Alle special løb har andre baner.*

### Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort	4-5 km.
-	Sort, mini u. 50 år	3-4 km.
-	Sort, mini o. 50 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Du opfordres til at kører omkring klubhuset for at tage evt. ungdomsløbere med. Se afgangstider på ungdomssiderne.

### Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane, at deltage u.f.k.

### Pris

Kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige.

### Start

Indprikning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Afslutningsløbet dog lørdag kl. 14.00.



## Indbydelse/Instruktion til afslutningsløb d. 28.02.2009 i Herlufsholm-skovene

- Mødested/Parkering/Mål: Klubhuset på Herlufsholm stadion.
- Afstand til start: P – start 350 m.
- Kort: Sort Lang & Mellem; Herlufsholm, rev. 2009. Ækv. 2,5 m. 1:10000.  
Øvrige baner; Rådmandshaven, rev. 2009. Ækv. 2,5 m. 1:7500.
- Baner; Bemærk, at banerne Gul, Sort Kort & Mini har ”butterfly” sløjfe.

Bane	Længde	Poster	”Butterfly”
Sort, Lang	9,8	29	
Sort, Mellem	7,0	19	
Sort, Kort	5,3	19	X
Sort, Mini	4,2	15	X
Gul	4,2	15	X
Hvid	3,4	9	
Grøn	2,2	8	

- Kontrollkort: Sport-Ident.
- Postbeskrivelse: IOF. Er påsat kortet. Forefindes også løse.
- Tidsprogram: Kl. 13.30 løbsregistrering/betaling.  
- 13.50 fælles afgang til start.  
- 14.00 fællesstart Grøn, Hvid, Gul og Sort.  
- 14.10 1. start sorte baner over 6 løb.  
- 15.30-16.30 adgang til svømmehal.  
- 16.30-17.30 kaffebord i fælleslokalet.
- Væske: Forefindes kun ved mål, i form af varm saft.
- Resultater: Ophænges efter klipkontrol/pointberegning.
- Præmier: Til de bedst placerede i den gennemgående konkurrence.
- Startafgift: Over 16 år kr. 25,-.  
Under 16 år kr. 10,-
- Tilmelding: På dagen i klublokalet

## Løbetræningen om tirsdagen intensiveres

Vi er en trofast skare, som hver tirsdag aften lufter os på de mørke veje omkring Næstved. Har du også lyst til en frisk løbetur, skal du være velkommen.

Vi løber hver tirsdag med start kl. 18.30 fra klublokalet.

Vi vil i følge nedennævnte program frem mod sæsonstart. Længde og intensitet kan afpasses efter ønsker og evner.

<u>Dato</u>	<u>Træningsmoment</u>	<u>Ca. længde</u>
27.01	Jog + Test 20 min	7,5 + 5,5
03.02	Jog + Test 20 min	7,5 + 5,5
10.02	Jog + Test 30 min	5,5 + 7,5
17.02	GF	
24.02	Jog + Test 30 min	5,5 + 7,5
03.03	Jog + Langinterval 4x(6-3 min.)	4,5 + 8,5
10.03	Jog + Langinterval 4x(6-3min.)	4,5 + 8,5
17.03	Jog + Kortinterval 7x(3-1min.)	5,5 + 7,5
24.03	Jog + Kortinterval 7x(3-1min.)	5,5 + 7,5
31.03	Jog + 10x400m	6 + 4

## Husk: 1. runde af divisionsmatchen den 08.03 i Slagelse V. Tilmelding senest d. 28.02.

Til divisionsmatch har vi brug for alle klubbens løbere, så vi kan bemande de 12 baner. Der er baner til alle aldre og niveauer, og dermed brug for både de bedste eliteløbere og de helt nystartede på begynderniveau.

Vi kører fra klubben kl. 8.30, når vi skal til Slagelse. 1. start kl. 10.00.

### O-sæson start

Plan over o-træningsløbene bringes i næste nr. af Klub-nyt. Du kan glæde dig til nyrecogniserede kort over Herlufsholm, Stenskov og Harested.

Sæsonstart bliver tirsdag d. 14.04 i Herlufsholm med start fra Slagelsevej kl. 18.00.

Træningshilsen  
Jesper & Stig K

## TRU-opgaver & program for 2009

- VTR-samarbejde
- Tirsdagstræningsløb o-løb + oprydning Stenskov
- Pinseløb Vesterlyng
- Midgårdsorm
- Erimitage-løb (Næstved)
- Klubmesterskab
- Juleløb

### Tirsdagstræningsløb

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Starttid: kl. 18.00 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
14.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
21.04	Stenskov	Brændeskuret	
28.04	Harrested	Afm. Kyse Overdrevs Vej	
05.05	Rønnebæk	Betonvej	
12.05	Fruens	Bents Hoved	
19.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	
26.05	Rådmandshaven	Pinet	
01.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
09.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	Bag Bakkerne	Sct. Hans løb
	SOMMERFERIE		
11.08	Stenskov	Gulerodshuset	
18.08	Herlufsholm	Pinet	
25.08	Stenskov	Brændeskuret	
01.09	Fruens	Skovgrillen	
08.09	Harrested	Afm. Kyse Overdrevs Vej	
16.11	Fruens	Bents Hoved	VTR-løb
28.02	Herlufsholm	Klubhuset	VTR-afslutning
18.04	Stenskov	Brændeskuret	Oprydning
30.08		Kolding	Midgårdsorm

04.10	Næstved	HG Stadion	E-løb
31.10			Klubmesterskab
21.11	Glumsø Østerskov	N i skov	VTR-løb
12.12	Rådmandshaven	Klubhuset	Juleløb

### VTR-samarbejde

Der indkaldes til evaluering/planlægning af VTR-løbene samt følges op på løbstilladelser m.m. overfor klubberne i det Syd- Vest- og Midtsjællandske område. Samt findes banelæggere til egne løb.

### Midgårdsorm d. 30.08 i Sorø Sønderskov

Det er målet, at der stilles 1 hold i Odin klassen.

## **Påskeferietilbud!**

Der er lejet en ombygget skole på adressen Nørhedevej 5, 6973 Ørnhøj. Hvis adressen ikke lige lyder bekendt kan jeg tilføje at det er lige øst for Stråså Plantage, hvor vi skal løbe 1. etape skærtorsdag.

Vi har skolen fra lørdag den 4. april til lørdag den 11. april 2009.

Du kan se alle detaljerne via dette link:

<http://www.feriepartner.dk/sommerhuse/2009-04-04/7/pers-12/sommerhus-173-4.htm>

Der vil blive opkrævet brugerbetaling på 400 kr for voksne og 200 kr. for børn og dette uanset om du kommer og bor hele ugen eller først ankommer onsdag aften for at skulle løbe torsdag.

Der er plads til 20 personer og der foretages reservation efter først til mølle-princippet ved henvendelse til Arne Kristensen. Gerne på mail [arne22@post10.tele.dk](mailto:arne22@post10.tele.dk)

## **Sommerferien 2009 går til Svenske 5-dages**

Klubbens sommertur vil i år gå til Småland i perioden 18-24. juli.

Har du ikke tidligere prøvet, at deltage i Svenske 5-dages, kan du se frem til en oplevelse for livet. Dette er verdens største o-begivenhed, hvor der forventes 18.000 deltagere fra hele verden til de 5 dages konkurrence.

Stævnet ved Eksjö, Småland er i år særligt attraktivt, da alle 5 etaper ligger i gå afstand fra campingpladsen, 1 – 3 km til stævneplads.

Det forventes, at klubben overnatter på camping i o-byen sammen med de fleste øvrige nationers løbere. O-byen er opbygget til at servicere os i ugens løb, og indeholder alt hvad kræves i dag af en mindre provins by. Her er politistation, bank, læge, apotek, supermarked, kirke, restauranter, diverse butikker m.m.

Tilmelding til reduceret pris kan ske via Lene frem til d. 01.03, herefter kan tilmelding ske til ordinær pris frem til d. 01.06. Overvej ved tilmelding om du ønsker leje cykel. Dette koster SEK 300,- for hele ugen.

Du kan læse flere informaioner på O-ringen's hjemmeside:  
[www.oringen.se](http://www.oringen.se)

Bemærk; det er allerede nu muligt, at rekvirere kort over løbsterræn via hjemmesiden. Så du kan mental forberede dig på sommerens STORE udfordring. Løbs terrænet har tidligere været brugt i forbindelse med internationale konkurrencer. Løbskortet hænger i øvrigt i klubben.

Jesper  
Tidligere og komne deltager v/Svenske 5-dages

## *Ungdomssiderne*

Nedenfor kan du se planen over Vintertræningsløb i Region Sjælland:

Der vil være fælles kørsel fra klubhuset kl. – se nedenfor.

For yderligere oplysninger – se andet steds i Klub-nyt.

Dato	Klub	Skov	Afgang kl.	Hjemkomst ca. kl.
25.01	Haslev	Glumsø Østerskov	9.00	12.30
01.02	OKR	Skjoldnæsholm	8.30	12.30
08.02	O-63	Vintersbølle	9.00	12.30
15.02	Køge	Vallø	9.00	12.30
22.02	Sorø		9.00	12.30
28.02	HG	Herlufsholm	Kør selv	
01.03	HG	Næstved	Kør selv	

Husk, kørerpenge til chaufføren og penge til startafgift. Startafgiften vil blive godskrevet din løbskonto, når sæsonen er forbi.

### **Ungdomsløbere til juleløb**

Ved juleløbet d. 13.12 i Rådmandshaven tog nedennævnte de bedste placeringer,

Mellem bane:

1. Rasmus H
2. Kristine
3. Patrick

Kort bane:

1. Kaare
2. Oliver
3. Lucas

Tillykke til jer alle.

### **Sæsonstart på O-skolen 2008**

O-skolen på tirsdage starter d. 14. april kl. 17.30-19.30 i Herlufsholmskoven med start fra Slagelsevej. Du vil kunne læse herom i næste nr. af Klubnyt, sammen med øvrige tilbud frem til sommerferien. Du kan glæde dig, for der bliver masser af tilbud.

### **Tilmelding Divisionsmatch**

Vi skal løbe divisionsmatch allerede d. 08.03 i Slagelse V, så husk tilmelding til Jesper senest d. 28.02. Vi kører fra klubben kl. 8.30.

Anden runde skal løbes d. 24.05 i Gribskov V, så sæt kryds i kalenderen.

Til divisionsmatch har vi brug for alle til at løbe.

Ungdomshilsen, Jesper, Helle, Lise og Peter

## **Økonomi og tilskudsregler – Ungdom**

Orientering er ingen dyr idræt (som motionist) og slet ikke som ungdomsløber. For klubben giver en række ekstra tilskud til ungdommen.

### **Løbstilskud**

Fri start ved alle løb.

Gælder også vintertræningsløb, p.t. startafgift kr. 10,-. Du betaler selv ved start til de enkelte løb. Når sæsonen er overstået, bliver det beløb du samlet har betalt, refunderet til dig.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog startafgiften)

### **Kurser/Samlinger/KUM**

Deltagerafgiften og transportudgift dækkes.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog deltagerafgift)

### **Sommerlejre**

Halvdelen af deltagerafgiften dækkes, dog max. Kr. 1.000,-.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog fuld afgift)

### **Transporttilskud til DM**

Fuldt ud, hvis en løber har opnået DM-status (Krav til DM-status – spørg Jesper)

Tilskuddet ydes ud fra, at der er 4 personer i bilen. Der regnes med klubbens kørselstakst plus eventuelt færge eller broafgift.

Ved andre løb betales 1 kr. pr. km. : antal personer i bilen.

Ex. Løb i Hvalsø. Afstand 100 km retur og 4 personer i bilen.

100 kr. : 4 pers. = kr. 25,-.

Transporten er typisk den største udgift ved sporten, idet vi ofte er tvunget til kører i bil ud til løb

Kørsel afregnes med chaufføren.

## *Ungdomssiderne*

### **Påklædning som O-løber**

Orientering kræver ikke det store udstyr (som motionist). En jogging dragt (fuldt dækkende af hensyn til brombær, brændenæller m.m.) og et par kondisko, så er du klar.

Som konkurrenceløber er det en god ide, at investere i rigtigt o-udstyr af hensyn til slitage, vægt, komfort og beskyttelse. Dette indebærer følgende udgifter:

Nylon løbedragt	ca. kr. 500,-
Benbeskyttere	ca. kr. 200,-
Kompas og postbeskrivelsesholder	ca. kr. 300,-
O-sko	ca. kr. 700,-
SI-kontrolenhed	ca. kr. 400,-

Disse ting kan købes hos O-butikken, som ofte kommer ud til konkurrenceløb. Bemærk, O-udstyr kan ikke købes i en almindelig sportsforretning!

Klubben nylon løbedragt (Pris kr. 500,-) kan købes via Jan. Desuden har klubben en overtræksdragt (Pris kr. 650,-), som ligeledes sælges via Jan.

### **Specielt for Ungdomsløbere**

Som ungdomsløber kan du låne:

1 nylon løbedragt i klubbens farver for	kr. 100,-
1 kompas	gratis
1 SI-kontrolenhed	gratis

Dog opkræves den reele pris, hvis effekterne ikke afleveres senest når senior (21 år).

Har du ønsker om udlån, kontakter du din ungdomsleder.



## Ungdomsudvalgets årsberetning

Ungdomsudvalgets sammensætning blev i 2008 ændret til at bestå af 4 personer, idet Tine trådte ud. Udvalget udgøres nu af Jesper, Helle H, Lise og Peter. Desuden er Rasmus B og Rasmus H tilknyttet som hjælpetrænere.

Tilbudene i UU har været afgrænset til nedennævnte 3 hovedpunkter, som der her aflægges beretning om.

### Året 2008

- Orienteringsskolen. I 2008 afholdtes 12 tirsdags o-skoletræninger i forårs- og 6 o-skoletræninger i efterårssæsonen i vores lokale skove, hvor der dels blev indlært teori og trænet o-teknik. Der har været en flot deltagelsesprocent på næsten 70, svarende til 8-10 uu-løbere pr. aften. Både forår og efterår blev afsluttet med mærkeprøve, og der blev uddelt 5 nye begyndermærker, 2 nye bronzemærker og 1 nyt sølvmærke.

- Lørdagssjov. Der blev afholdt 5 samlings, hvor vi mødtes til noget helt andet end Orientering. Vi har været i Sverige, på cykeltur, på kanotur, til filmhygge og til Foreningernes dag. Også her har deltagelsen været flot med 7-8 uu-løbere pr. træf.

- Øvrige løb & kurser. Der har deltaget ungdomsløbere ved nytårsstafet, påskeløbene, pinseløbet, divisionsturneringen, SM-stafet, kredsløb, DM-mellem, Midgårdssorm, DM-Lang, DM-stafet, klubmesterskabet, juleløb, voksenbegyndertræning og vintertræningsløbene. Foruden vi har haft deltagere med på mini, og U2-kurserne i Nordsjælland.

### Året 2009

UU's program vil i det nye år til forveksling ligne året der gik, med:

- Orienteringsskole om tirsdagen i de lokale skove 9 stk. forår og 5 stk. efterår.

- Lørdagssjov med start fra klubhuset, i alt 2 stk.

- Øvrige løb & kurser. Vi vil søge deltage ved nytårsstafet, påsken, pinsen, SM-stafet, kredsløb, divisionsturnering, Midgårdssorm, DM-er, klubmesterskab, juleløb, voksenbegynder og vintertræningsløb. Foruden deltagelse i østkredsens kurser på niveau Mini, U1, U2, U3 og Junior.

Dette var ordene om året der gik, og året som kommer. Håber i har lyst at deltage i tilbudene for den kommende sæson.

Jesper, Helle H, Lise og Peter  
UU

### **Næsten alle mål nået i UU**

Det er med tilfredshed, jeg ser tilbage på 2008. Det har været en fornøjelse, at have med de unge mennesker at gøre, og vi har sammen næsten nået alle årets mål. De unge har været livlige men lydige, og de er mødt flittigt frem til træning med godt humør og stor energi. Det er ligeledes mit indtryk, at de fortsat kommer rigtig godt ud af det sammen trods den store aldersforskel.

UU's mål for 2008 var:

- Øge antal aktive u-løbere fra 15 til 17.

Næsten nået. Vi har nu 15 aktive.

- Deltagelse af ungdom i divisionsturnering på banerne 8-7b-7a-6-5-2a-1.

Næsten nået. Vi manglede kun bane 2a.

- Minimum 2 deltagere på Mini, U1, U2 og U 3 kurser.

Næsten nået, idet vi deltog på Mini og U2.

- Deltagelse ved DM Lang & stafet.

Nået.

Du kan på hjemmesiden læse om UU's mål for 2009.

Jesper  
Ungdomsleder

## Træningsudvalgets årsberetning, 2008

Træningsudvalget består af Jesper Børsting og undertegnet. Men i år har Bent Børsting været afløser for mig og taget sig af udvalgets interesser, mens jeg har haft orlov hele sommeren.

Det var et stort program vi havde tilrettelagt for i år, nemlig 17 træningsløb i vores lokale skove. Vi fik nok startet lidt tidligt i år, det kneb gevaldigt med lyset under de 2 første træningsløb, og fremover bør vi nok først starte efter sommertid er indtrådt.

531 løbere har stillet til start i de 17 træningsløb, hvilket giver et snit på 31 løbere pr. løb. ( i 2007 var det 24 løbere pr. løb) Det må da siges at være en pæn tilslutning for sådanne en lille klub som vores.

Traditionen tro afholder HG løb på Vesterlyng i Pinsen, der var 66 løbere som valgte, at prøve kræfter med de snedige baner som Kristian Kærsgård havde lavet.

Midgårdssormen blev i år afviklet af Sorø OK i Sorø Sønderskov. HG stillede med hele 4 hold. 2 hold a' 10 mand i Odin klassen, 1 hold a' 3 ungdomsløbere i Røskva klassen, samt 1 hold på 3 ungemennesker i Tjalfe klassen.

Årets klubmesterskab blev afviklet i Hydeskov på Lolland, hvor Jens Asserbo havde lagt nogle gode baner. Efter løbet var der spisning og hygge i klubhuset.

Ved Næstved Eremitage løb, som er et almindeligt motionsløb, var klubben igen i år stærkt repræsenteret, hvilket også udløste top placeringer til HG løberne med Bjarne Christensen i spidsen. Det er de samme løbere som løbetræner hver tirsdag, så det kan godt betale sig at træne.

Det er ikke nemt, at skulle finde på nye måder, at lægge baner på når det årlige Juleløb skal arrangeres i Rådmandshaven, men de 15 løbere, der var til start, alle fik da en løbetur. Bagefter var der julehygge med Gløg, varm kakao, æbleskiver og meget andet.

Som før nævnt er der løbetræning i gadelygternes skær, hver tirsdag kl. 18.30 fra klubhuset. Det er løberne selv, som bestemmer, hvordan der skal løbes. Der har på et tidspunkt været 3 forskellige grupper med hver deres tempo og længde. Antallet af løbere er desværre for nedadgående, men det en nu man skal i gang, hvis man vil være skarp når sæsonen starter og det vare ikke så længe.

Banelægningskonkurrencen har været med gennem hele sæsonen i år. Det var et initiativ, som blev genoptaget efter det havde ligget stille i nogle år. Det skulle være med til at motivere banelæggerne, samt give dem en ide om, hvor god en bane de havde lagt.

Det har knebet lidt med at få løberne til, at afgive deres bedømmelse af banen. Når løberne kommer i mål er der mange ting som skal gøres og nås, og så glemmer man, at afgive sin bedømmelse. Hvis banelægger vil være sikker på, at få sine baner bedømt, skal han kontakte hver enkelt løbe og give vedkommende en stemmeseddel i hånden. Men som banelægger er der mange ting, at holde styr, så det nås heller ikke altid. Stemme procenten over hele sæsonen var 40 %, og ved flere løb blev der slet ikke afgivet stemmer.

Ud fra overstående viden samt, at det er et stort arbejde, at lave konkurrencen, har vi drøftet i udvalget om den skal fortsætte, og er blevet enige om, at stoppe konkurrencen for denne gang.

Det var hvad sæsonen 2008 havde, at byde på. Et nyt program for 2009 er ved, at blive tilrettelagt, og vil komme her i klub-nyt samt på hjemmesiden når alt er klappet og klart.

Det bliver ikke mig, som kommer til at stå for udvalgets program næste sæson. Til generalforsamlingen bliver der præsenteret en ny formand for træningsudvalget, og jeg vil takke af for denne gang.

Tak til alle, der har været med til at hjælpe og arrangere løb, og en stor tak til banelæggerne, uden jeres hjælp ville vi blot være en ganske almindelig kedelig løbeklub, hvor man blot løber runde efter ingenting ;-) )

Trænings hilsen

Stig

## Stevns Orientering 36. sæson 2009

<i>Dato:</i>	<i>Skov:</i>	<i>Startsted:</i>	<i>Løbsledere:</i>
--------------	--------------	-------------------	--------------------

### *Følgende løb er planlagt i 2009:*

Søndag d. 01. februar	Boelskov	Juellingevej	Peter Olsen
Søndag d. 15. februar	Køge (Vallo) (Start kl.10.00)	Vordingborgvej Gammelt savværk.	Køge OK.
Søndag d. 22. februar	Lystrup	Skov Torupvej, Rønnede	Kaj og Sv. Erik Munck
Søndag d. 01. marts	Maglebyskov	Ved Savværket	Ivan Sørensen Karsten Hansen
Søndag d. 15. marts	Bøgeskoven	Ved stranden.	Erling Hansen Svend Jensen
Søndag d. 22. marts	Sparresholm	Sparresholmvej	Poul Koziara Erik Løvgren
Søndag d. 05 . april	Ganneskov Fællestart kl.10.00!	Alslevgården	Grethe og Jørgen Larsen

Efter løbet den 5. april er der fællesspisning på LaMer,og præmieuddeling.

Mulighed for badning i Roklubben Vikings klubhus.

Tilmeldingslister ved løbene fra den 15/3. og 22/3., ellers på

tlf.: 56503762, Torben Iversen indtil den 1. april!!!

Løbslængde:                   Bornerute, 4 km., 6 km., og 8 km.

Løbene starter:             alle dagene kl. 9.00 til 10.30, (undtaget hvor andet er anført).

Posterne inddrages:      kl. 12.00.

Startgebyr:                   mellem kr. 25,00 og kr. 30,00.

Se endvidere vores hjemmeside: [www.stevnsmotorklub.dk](http://www.stevnsmotorklub.dk)

## Hjælpere til Skøjteudlejning sæson 2008/2009

Hej alle sammen, Der er stadig ledige pladser. Der skal være 3 m/k deroppe hver time.  
O-hilsen Lene

Dato	Vagt kl. 17:00-20:00	Vagt kl. 17:00-20:00
13. feb. 09	Vinterferien	Her mangler kun en fra 12.00-16.00
20. feb. 09	Lene – Rasmus -	Annie – Tine -
27. feb. 09	Benny -	Benny – Peter - Malene
06. mar. 09	Lene -	Lykke – Helle H - Sebastian

## RERETTELSER TIL MEDLEMSLISTEN

### Velkommen i klubben.

Nye medlemmer:

Sverri Warm  
020560  
E-mail: SW@custim.com

Ørnevej 1 A, st.th  
4700 Næstved  
Tlf.: 5628 8084 / 2174 1433

Ændret til Aktiv:

Sanne Jensen

sanne.je@forum.dk

Ændret til Passiv:

Edel og Leif Johansen

Adresse ændring:

Kristian Nielsen

E-mail: Kristian@mil.dk

Udmeldt:

Britta Petersen  
Eva Obdrup  
Søren Skovhus  
Oliver Sørensen

**BEMÆRK:** det er meget vigtigt at I alle husker at give besked hvis der er ændringer i Jeres adr., tlf. og mail.

**Med næste nr. af Klub Nyt vil der udkomme en ny medlemsliste og den skulle gerne være så rigtig som muligt, SÅ HJÆLP MIG, oplys ændringer.**

O-hilsen Lene



## Sponsorer



forandrer hverdagen

## REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

[www.tomsonderup.dk](http://www.tomsonderup.dk)

Vi skal nok passe godt på dine penge...



Gamle dyder går aldrig af mode. Det handler om tillid, respekt og sikkerhed. Og det skal det også, når det gælder dine penge.

Vores løfte er, at vi *gør dig bedre råd*. Ring og aftal et møde med os, så vi også kan give dig bedre råd.

**Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!**

Tlf. 5575 4000 • [www.diba.dk](http://www.diba.dk)

**DiBa**

## Helse- og Idrætsmassage



**Gavekort  
udstedes!**

Når du ønsker en

### **Professional behandling**

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

[www.idraetmassage.dk](http://www.idraetmassage.dk)

Kottebjerg 5, 1. sal • 4700 Næstved

Tlf. 55 72 46 67 • 40 10 46 67

Ny adr:  
Præstøvei 111. 1



v/eksam. idrætsmassør  
**Pia Nielsen**