



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Klubmestre 2009



Januar Nr.1/2010

# Klubbens Bestyrelse



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 61 29 57 12  
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  
Tine Meyhoff Petersen  
Heimdalsvej 30  
4700 Næstved 28 43 21 31  
E-mail: [tine-mp@live.dk](mailto:tine-mp@live.dk)



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



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

Valgt på generalforsamlingen den 17. februar 2009

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

## Redaktørens spalte

I dette nummer kan vi igen bringe 2 artikler fra den store verden. Nogle af klubbens mange globetrottere har gjort terrænet usikkert i både Belgien og Australien. Der er spændende beretninger fra begge østævner. Og så er formandens klumme atter på banen også med internationalt udsyn!

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 8. marts 2010.**

Da vi får trykt bladet hos en bogtrykker er leveringsdagen vigtig.

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
2-2010	8/3	20/3
3-2010	26/4	7/5
4-2010	26/7	7/8
5/2010	27/9	9/10
1-2011	8/1	17/1

## Indholdsfortegnelse

Side	4-5.:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7.:	Formandens klumme
Side	8-9.:	Juleferie
Side	10-13.:	Global opvarmning?
Side	14-15.:	Vintertræningsløbene 2009/10
Side	16.:	Tirsdagstræningløb
		<i>Ungdomssiderne:</i>
Side	17.:	<i>Ungdomsløbere til divisionsmatch</i>
Side	18.:	<i>Klubmesterskaberne</i>
Side	19.:	<i>Ungdomsudvalgets årsberetning</i>
Side	20.:	<i>Mange mål nået i UU</i>
Side	20.:	Sommerturen 2010
Side	22.:	Generalforsamling 2010
Side	23-24.:	Klubbens sponsorer

# Aktivitetsoversigt

januar

februar

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2	KH Vinterløbetræning	18,30
3			3		
4			4		
5	KH Vinterløbetræning	18,30	5		
6			6		
7			7	VTR Oremandsgård	X - SI
8			8		
9			9	KH Generalforsamling	19,00
10	Jyderup Nytårsstafet	TM	10		
11			11		
12	KH Vinterløbetræning	18,30	12		
13			13		
14			14	VTR Lellinge	X - SI
15			15		
16	KH Voksenbegynder	13,00	16	KH Vinterløbetræning	18,30
17	VTR Rønnebæk Overdr	X	17		
18			18		
19	KH Vinterløbetræning	18,30	19		
20			20		
21			21	VTR Slagelseskovene	X
22			22		
23	Voksenbegynder	KH	23	KH Vinterløbetræning	18,30
24	Ny Tolstrup	X - SI	24		
25			25		
26	KH Vinterløbetræning	18,30	26		
27			27		
28			28	VTR Eriksholm	X - SI
29			29		
30	KH Voksenbegynder	13,00	30		
31	VTR Enø	X - SI			

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

## marts

## april

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Grønholt Vang	Påskeløb
2	KH Vinterløbetræning	18,30	2	Hammermølleskoven	Påskeløb
3			3	Nyrup Hegn	Påskeløb
4			4	Teglstrup Hegn NØ	Påskeløb
5			5		
6			6	TR Herlufsholm	
7	<b>Div.match Viemose</b>	<b>TM 26/2</b>	7		
8			8		
9	KH Vinterløbetræning	18,30	9		
10			10		
11			11		
12			12		
13	VTR Sorø Sønderskov	Finale	13	TR Stenskov	
14	<b>Kredsløb Vintersbølle</b>	<b>Arr. HG</b>	14		
15			15		
16	KH Vinterløbetræning	18,30	16		
17			17	Gribskov Vest	SMstafet
18			18	Ny Tolstrup (Avnstrup)	SM lang
19			19		
20			20	TR Herlufsholm	
21			21		
22			22		
23	KH Vinterløbetræning	18,30	23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27	TR Harrested	
28			28		
29			29		
30	KH Vinterløbetræning	18,30	30		
31			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

## Formanden med sin nye år's klumme

Først en undskyldning til dem, som forventningsfuldt åbnede sidste nummer af Klub-Nyt, bare for at opdage, der ikke var nogen klumme fra formanden. Der må have lydt højlydte suk i de små hjem. Men jeg var lige et smut i Australien med Niels og Arne.

Men her jeg igen. Ukrudt forgår jo ikke så let.

Da vi er startet på et nyt år, vender vi lige 180 grader og skuer tilbage på året der gik.

Klubarrangementet var jo selvfølgelig, SM-Stafet oppe i St. Dyrehave, under Erik Torm' kyndige ledelse. Niels Lyhne havde fået opgaven, at give løberne størst mulige problemer med at finde rundt. Det er jo de 2, som trækker det største læs. Men også en meget stor tak, til de andre som gav en større eller mindre hånd med, alt tæller. Alt i alt var det et arrangement i Herlufsholm kvalitet, i flot forårs solskin d.2. maj.

Når vi nu nævner Herlufsholm kvalitet. Skete der jo det i 2009, at vi fik en Danmarksmester. Det var Merete, som tog et skridt op af skamlen i D55, fra sølv året før til guld, ved DM Ultralang oppe i Harager Hegn og Grib Skov Nord.

Divisionsturneringen gik efter planen i de 2 forårsmatcher. Så klubben skulle løbe om oprykning i efterårsmatchen. Men da 3 af stjerneløberne var i Australien, blev det ved lige ved og næsten.

Årets klubtur gik til O-Ringen i Eksjö. Vejret var ikke 100%, faktisk lidt for meget blæst og regn. Men etaperne lå i gå eller cykle afstand, fra den store campingplads. Resultaterne for de 10 Herlufsholmere der deltog, var lidt komsa komsa.

Højdepunktet for formanden må være turen til Australien. Selv om vi kun var nede i det syd-østlige hjørne, lykkedes det os alligevel, at få kørt 3500 km. Sportsligt gik det som forventet for undertegnede, i hvert fald når vi springer let og elegant hen over finale løbet til WMOC. Undervejs til post 2, da det tættest jeg kunne placere mig selv, med hvor jeg var henad på banen, var New South Wales i Australien, var jeg meget tæt på at opgive løbet og luske hjem i mål. Men da jeg efter en time finder post 2, hvoraf de første 24 min. var gået med at lede efter post 1, beslutter jeg mig alligevel til at fortsætte, man er vel stædig. Andre var ude i længere tid end mig, stakkels dem.

Men selv om jeg ender langt nede på resultatlisten, var terrænet nok noget af det fedeste jeg har prøvet at løbet i. Men det var de generelt,

under hele vores tur down-under. Det er jo det sjoveste, når man kommer ud i nogen nye og anderledes tærrener.

Så kan vi ikke udskyde det mere, et nyt år er startet, endda et nyt årti. Og der er jo faktisk lidt vinter. I hvert fald når jeg skriver dette lille skriv, man er jo nød til at tage forbehold, fordi det kan ændre sig fra dag til dag. Hvid jul har vi endda haft, ikke noget der sker hvert år.

Men bare fordi at det er lidt koldt, så næsen bliver rød ligesom Rensdyret Rudolf, så er orienteringsløbene ikke aflyst. VTR-løbene er startet op igen efter jul, traditionen tro med Nytårsstafetten. Så kom op af den komfi lænestol og ud til et løb, i en af skovene tæt på dig. D.17jan. på Øvelsestærrenet, Haslev Ok står for det. D.31. jan. er det ude på Enø, hvor det er Arne som er primus motor.

Hvis du nu er gået hen og blevet lidt rusten hen over jul, er her et tilbud til dig. Voksenbegyndertræningen starter lørdag d.16januar.

Vi skal også i år arrangere et løb. Et Kredsløb, med KUM udtagelse, nede i Vintersbølleskoven d.14marts. Ikke helt så stort som SM sidste år, men det skal nok blive godt og sjovt. Erik har igen sagt ja, til at styre begivenhedernes gang. Sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis du vil hjælpe til. Det bliver som sædvanlig under mottoet: Selv om det kan være lidt hårdt - skal det altid være sjovt - når der arrangeres i Herlufsholm.

Weekenden før skal vi til vores første div. match i år, nede i Viemoseskoven, hvor O-63 står for det. Her skal du selvfølgelig ned og løbe og støtte op om vores bestræbelser på at komme tilbage til 3 division. I år skal det være ikk.

Husk også Påskeløbene 1-3april og klubturen til Junior VM 4-10juli.

Det næste klubarrangement er Generalforsamlingen tirsdag d.9 februar i Klubhuset, mød op og vær med til præge klubben. Som sædvanlig er der mulighed for en kop Mocca, sodavand eller øl.

Så er det vist tiden at slutte for denne gang, mine 2 sider er ved at være brugte.

Jeg vil slutte med et vi ses i skoven og en meget stor tak, til dem som gav en hånd med, til et eller flere af vores arrangementer i 2009.

Slut fra formanden for denne gang



## Juleferie

Er det afslapning på sofaen eller at ligge ved en pool under sydens sol ?

Naturligvis ikke når der er Sylvester 2009. Og hvad er så det? Det er et 5-dages orienteringsløb i Belgien, hvor den ene dag er WRE-event. Arrangørerne reklamer med at det er sidste chance for at skrabe WRE-point sammen for ranglisten 2009, men det var nu vist ikke derfor at Niels Lyhne og undertegnede drog af sted!!

Stævnet foregik fra den 26.- 30. december i nærheden af Hasselt ( NØ i Belgien ). Ja den ene dag var vi også lige 5 km inde i Holland og løbe. Det er 5 forskellige klubber som arrangerer og der er en gennemgående konkurrence med pointgivning efter det skotske system dvs. vinderen får 1000 point. 4 ud af 5 løb tæller i konkurrencen, så du have en ”dårlig” dag eller helt springe et løb over.

Terrænerne var generelt åbne, flade og dermed letløbelige. Når kortet var brunt var det fordi der blev brugt 1 m højdekurver. Det meste var indlandsklitter med åbne partier og fyrreskov (ikke krat, som i Vestjylland) og et veludviklet stisystem. Flere af terrænerne var militærområder.

Den sidste dag løb vi i Sahara. Så hvis du tror Sahara er noget med varme og tørke må du tro om igen. Det regnede og temperaturen var nok ca. 2 grader (dog plus). Om det var regnen der gjorde sandet ekstra tungt at løbe i eller om det var fordi det var 5. dag skal jeg ikke gætte på.

Resultaterne:	Niels	5	3168 p
	Arne	7	3486 p

### **Hvad så kan man ellers bruge tiden til i Belgien ?**

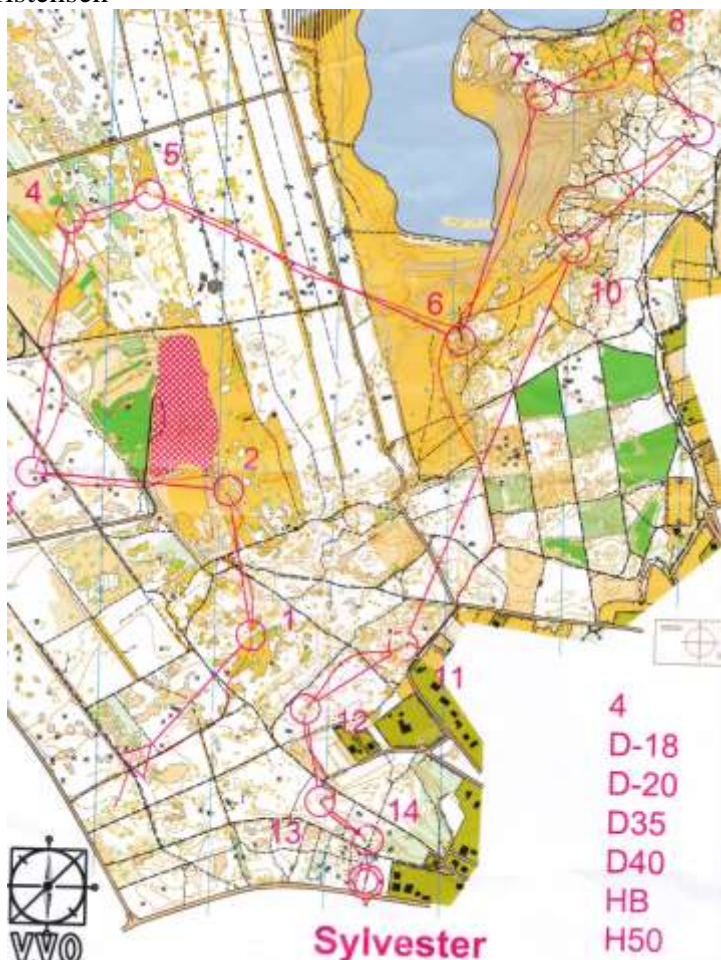
Ja, man kan se en af sine gamle HG klubkammerater i Belgisk TV!!! Man tror det er løgn, men den ene aften mens jeg surfede TV-programmerne igennem faldt jeg over et program, som viste nogle løbere i en konkurrence i snestorm. Det viste sig at være det belgiske mesterskab i lang cross duathlon 2009 i Kasterlee. Det er først 10 km



løb, derefter 105 km MTB, for derefter at slutte med 30 km løb. Arrangørerne var dog i julehumør!!, så de skar en runde af mountainbike-turen, så den blev kun 85 km. Efter den første løbetur var NN ikke i top-10, men kæmpede sig på cyklen frem til en 4. plads ca. 10 min efter den førende. På den afgørende 30 km. løbetur blev afstanden til sidst reduceret til 2,5 min, hvilket var 2. pladsen men en samlet tid på 6 timer 50 min. og 3 sekunder.

Kan du gætte hvem det er?? Løsningen findes et andet sted i klubnyt.

Arne Kristensen



[Se kortet i bedre udgave](#)

## Global opvarmning?

Næh, ikke her.

Vi sidder i læ på tribunen. Nede på grønsværen synger et børnekor under ledelse af en fin ældre dame. Hun minder mig om operadivaen Castafiore – kendt fra Tintin. Så kommer der en byge. Iskold regn står i stænger skråt ind over de letpåkledte børn. Først får de mindste lov at forlade scenen og løbe i tørvejr, mens resten af koret ufortrødent synger videre. Regnen fortsætter ubønhørligt, og vi aner tegn på civil ulydighed. Flere og flere af børnene lister væk, og sangen går i stå. Under tilskuernes klapsalver viser Castafiore sandt lederskab og forlader som den sidste den synkende skude, mens hun dækker den tofarvede frisure med nodeheftet og vakler ud på de fine gule højhælede sko.



Mens koret endnu var nogenlunde intakt

Det er ikke en situation fra en farce. Nej, vi er til åbningsceremoni ved WMOC i Lithgow – en by som ligger i Blue Mountains cirka 150 km nordvest for Sydney. Det var synd for børnene og Castafiore og arrangørerne i øvrigt, men regnen var sådan set typisk for vores ophold down under. Det startede allerede den første dag. Arne og jeg landede i Melbourne en lørdag morgen i september og blev samlet op af Torben, som var rejst et par dage tidligere. Ved middagstid var vi klar til det første løb – ikke i korte bukser og lunt forårsvejr, som vi havde forventet – nej, det var kun 8-9 grader, og det regnede. På vej til start løb vi langs en lille smal creek, som skulle passeres kort inden målet. Da vi senere havde klippet sidsteposten og skulle i mål, var det en veritabel flod, som skulle krydses.

Heldigvis var der indimellem også enkelte dage med solskin. En af dem bragte gensyn med Mount Kooyoora, som jeg tidligere havde brugt lang tid på at komme igennem (se Klubnyt fra dec. 2002). Der er tale om en nationalpark med et fantastisk smukt graniterræn. Store blokke spredt med rund hånd i landskabet. Det var en stor oplevelse at luske rundt og finde skærme i strålende solskin og forårslune 15 grader. Bagefter kravlede vi rundt mellem klipperne på den anden side af bjerget, hvor en berygtet landevejsrøver, captain Melville havde haft sit gemmested for myndighederne i en hule.



Formanden finder en post

En anden minderig dag, hvor vejret artede sig, var ved sprintfinalen, som fandt sted i den olympiske park i Sydney. Minderig fordi vi fik hele fire danske medaljer, og det er vi ikke forvænt med ved WMOC. En af medaljerne var endda af guld og blev vundet af vores flere gange klubmester – godt gået, Leif. (Ja, jeg ved godt, at Leif løber for Tisvilde Hegn OK til daglig).

Sprint er en relativ ny disciplin ved WMOC, men jeg tror, at den er kommet for blive. Det var rigtig sjovt at løbe i den olympiske park med poster i flere etager på det store stadion. Mange poster og hurtige beslutninger. Opløb og mål var på et mindre hesteskoformet stadion, som var åbent og uden tribune i den ene ende. Hvorfor? Jo, for at de store træstammer kan komme ind, når der er skovhuggerkonkurrence. Banen med Torbens vejvalg kan ses på klubbens hjemmeside.



Arne Grøndahl (sølv, H65), Carsten Jørgensen (sølv, H35), Leif E. Larsen (guld, H55) og Peter Larsen (bronze, H75).

De lange baner blev som sagt løbet i Blue Mountain regionen i et typisk australsk 'spur and gully' terræn med indslag af store granitformationer. To kvalifikationsløb og en finale blev det til, og det voldte mange danskere store problemer indimellem. Finalekortet, som mindede om et fraktalbillede, hed meget passende Carwell's Labyrinth. At det var svært kan ses på klubbens hjemmeside. Henvisningen er ikke specielt for at håne formanden. Jeg har selv sprunget en post over og i øvrigt brugt en



hel del rød farve på at tegne vejvalg. Vores sprintverdensmester løb sig helt væk i finalen. Kun Carsten Jørgensen formåede at komme på skamlen. Til gengæld vandt han H35.

På finaledagen hamrede solen lodret ned på os fra en skyfri himmel. Netop den dag – som den eneste – havde jeg glemt min kasket, og paradoksalt nok var det den eneste dag, hvor der rigtig var brug for den. Jo, vejret snød os mange gange, men trods alt var det en stor oplevelse at være med til.

Niels



Ved starten før B-finalen

Løsningen på Arnes spørgsmål er: Dennis Lisbygd

Dennis bor (stadigvæk) i Sorø og træner meget seriøst triathlon. Dennis har stadig ikke helt glemt at løbe o-løb og var OK Sorø ”hemmelige våben” på Tiomilla 2009.

## Vintertræningsløbene 2009/10

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
10.01	HOK	Anneberg	Odsherred Naturskole	Nytårsstafet
17.01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	Rønnebæksholm	X
24.01	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	X - SI
31.01	HG	Enø	Dansk Folkeferie	X - SI
07.02	O-63	Oremandsgård	Husflidsskolen Afm. Præstø- Kalvehave	X - SI
14.02	Køge	Lellinge	Overdrevsvejen	X - SI
21.02	OCS	Slagelse skovene	Askvej, Rosted	X
21.02	Barske	Tisvilde Hegn	?	Troldens Fodspor
28.02	HOK	Eriksholm	Munkholmsbroen	X - SI
07.03	O-63	Viemose	Skovfoged huset	Div. 2-3-4
13.03	Sorø	Sorø Sønderskov S	Skolevej	Finaleløb
14.03	HG	Vintersbølle	Vintersbølle skole	Kredsløb

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.

*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.



Snakken går ved Nytårsstafetten 2009

## **TRU-opgaver & program for 2010**

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

## 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
06.04	Herlufsholm	Pinet	
13.04	Stenskov	Brændeskuret	
20.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
27.04	Harrested	Kyse Overdrevs Vej	
04.05	Rønnebæk	Betonvej	
11.05	Fruens	Bents Hoved	
18.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	
24.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
01.06	Fruens	Skovgrillen	
08.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	Bag Bakkerne	Sct. Hans løb
	SOMMERFERIE		
10.08	Stenskov	Gulerodshuset	
17.08	Herlufsholm	Pinet	
24.08	Stenskov	Brændeskuret	
31.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
07.09	?	?	
26.10	Fruens	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



## *Ungdomssiderne*

### **Ungdomsløbere til Divisionsmatch**

11 ungdomsløbere deltog i divisionsturnering d. 11.10 i Teglstrup Hegn. Og var med til at sikre klubben 2 match point. Vi vandt over OK Skærmen, mens vi tabte til KFIU (KøbenhavnsFunktionæresIdrætsUnion) og OK73 Gladsaxe.

De 2 matchpoint var desværre ikke nok til oprykning til 3. division, og klubben skal i næste sæson derfor løbe i 4. division.

Fra ungdomsafdelingen deltog:

På bane 8, begynder; Kristine P, Oliver og Katrine. Søskendeparret Kristine og Oliver skaffede hver 3 point til klubregnskabet.

På bane 7b, let; Benedikte og Malene. Her skaffede Benedikte 3 point til klubregnskabet.

På bane 7a, let; Sebastian og Kaare som skaffede hhv 9 og 6 point til klubregnskabet.

På bane 6; mellemsvær; Kristine B som skaffede 8 point til klubregnskabet.

På bane 5, mellemsvær; Mads som fortsat har sit først point til gode.

På bane 2, svær; Rasmus H som skaffede 15 point til klubregnskabet.

På bane 1, svær; Rasmus B som skaffede 13 point til klubregnskabet.

Jeg håber, vi kan stille med lige så mange ungdomsløbere til de 3 matcher næste år.



Venlig hilsen Tine

## *Ungdomssiderne*

### **Klubmesterskaberne**

Den 31. oktober blev klubbens mestre fundet ved et veltilrettelagt løb i Kårup skov, hvor de mange bakker medførte stor spredning blandt løberne.

Om aften blev de nye mestre hædret i klublokalet, efter en velsmagende middag.

Nedenfor kan du se nogle af de glade nykårede mestre.

De 2 ungdomspokaler blev vundet af:

Pigepokalen; Kristine Børsting

Benedikte blev nr. 2.

Drengepokalen; Rasmus Hansen

Kaare blev nr. 2.

Desuden deltog Oliver og Kristine P på begynderbanen, hvor de blev nr. 1 og 2.



Tillykke til klubbens nykårede mestre.

## Ungdomsudvalgets årsberetning

Ungdomsudvalgets sammensætning blev i 2009 ændret til at bestå af 3 personer, idet Peter trådte ud i sommerpausen. Udvalget udgøres nu af Jesper, Helle H og Lise.

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

### Året 2009

- Orienteringsskolen. I 2009 afholdtes 9 tirsdags o-skoletræninger i forårs- og 5 o-skoletræninger i efterårssæsonen i vores lokale skove, hvor der 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 3 nye begyndermærker, 2 nye bronzemærker, 4 nye sølvmærker og 1 nyt guldmærke.

- Lørdagssjov. Der blev afholdt 1 samling, hvor vi deltog til Foreningernes dag. Også her var deltagelsen flot med 5 uu-løbere.

- Øvrige løb & kurser. Der har deltaget ungdomsløbere ved nytårsstafet, påskeløbene, pinseløbet, divisionsturneringen, SM-stafet, kredsløb, DM-mellem, Midgårdsorm, DM-Lang, DM-stafet, klubmesterskabet, voksenbegyndertræning og vintertræningsløbene. Desværre har vi ikke haft deltagere med på U-kurser eller sommerlejr i år.

### Året 2010

UU's program for det nye år kendes ikke da ungdomsudvalget har valgt ikke at fortsætte. Det har pt ikke været muligt, at finde afløsere.

Dette var ordene om året der gik.

Jesper, Helle H og Lise, UU

## **Mange mål nået i UU**

Det er med tilfredshed, jeg ser tilbage på 2009. 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 lydhør, 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 2009 var:

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

Næsten nået. Vi har nu 14 aktive.

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

Nået.

- Deltagere på Mini, U1, U2 og junior kurser.

Ikke nået, idet ingen deltog på kurser i år.

- Deltagelse ved DM Lang & stafet.

Nået.

Der er ikke opstillet mål for 2010.

Jesper

Afgående Ungdomsleder

## **Sommer turen 2010**

Klubbens sommer tur 2010 går til verdensmesterskaberne for juniorer (JWOC) d. 4 – 10. juli nær Ålborg.

Selv om der kan synes længe til næste sommer, kan du godt begynde at glæde dig allerede nu. Du får her tilbuddet om, at sammenligne egne løbs tider med de absolut bedste i sporten. For samtidig med JWOC gives mulighed for publikumsløb i de samme terræner, som eliten løber.

Det betyder, at du kan få 6 løb i så afvekslende og spændende terræner, som Blokhus, Ålborg Universitet, Svinkløv, Kollerup og Rebild. På distancer fra sprint over middel til lang.

Dette bliver årets absolut bedste o-tilbud i 2010 med super o-kort og banelægning.

Klubbens hytteskaffer, Arne, er gået på udkik efter en hytte til os alle.

Husk, at planlæg din sommerferie 2010 i perioden 04-10.07. Så ses vi nemlig nær Ålborg.

Du kan læse mere på [www.jwoc2010.dk](http://www.jwoc2010.dk) eller kik i brochuren som ligger i klubben.



Børneaktivitetsteltet ved SM-stafet 2009

## Generalforsamling 2010

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

**Tirsdag d. 9. februar 2010 kl. 19.00.**

Dagsorden:

- 1 Valg af stemmetællere
- 2 Valg af dirigent
- 3 Formandens beretning
- 4 Udvalgenes beretning
- 5a Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2009
- 5b Budget 2010 til orientering
- 6 Evt. indkomne forslag
- 7 Evt. vedtægtsændringer
- 8 Kontingent 2010
- 9 Valg a. Bestyrelse    Næstformand  
                                  Kasserer  
                                  Ungdomsudvalg
- b. 2 suppleanter
- c. 2 revisorer
- d. 1 revisorsuppleant
- 10 Valg til udvalg    Kortudvalg  
                                  Skovudvalg  
                                  Materiel + Klubhus  
                                  Klubtøj  
                                  Scrapbog  
                                  Festudvalg
- 11 Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest d. 1. februar 2010.

Bestyrelsen

## Sponsorer:

**REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP**  
STATSAUTORISERET REVISOR  
[www.tomsonderup.dk](http://www.tomsonderup.dk)

**Er du på udkig efter en god bank?**



Vores løfte er, at **vi gir 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 gir dig bedre råd

bank • bolig • forsikring

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

## Helse- og Idrætsmassage

Når du ønsker en

### **Professional behandling**

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

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

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

**Gavekort  
udstedes!**



v/eksam. idrætsmassør  
**Pia Nielsen**

