



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Klubmestre 2010



Januar nr. 1/2011

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 Holmegaaard 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

I sidste nummer gjorde jeg et forsøg på at lokke o-fotos fra medlemmerne til både blad og hjemmeside ved at udsætte en præmie. Den lokkede nogle få til. Præmien blev vundet af Birgit Børsting og vil blive overrakt ved generalforsamlingen. Tak til alle som bidrog!



Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 7. marts 2011.**

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
2-2011	7/3	16/3
3-2011	1/5	9/5
4-2011	28/7	8/8

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Indkaldelse til generalforsamling
Side	6-7:	Aktivitetsoversigt
Side	8-10:	Formandens klumme
Side	18:	Førstehjælpskursus
Side	11-13:	Vintertræningsløbene (VTR) 2010/11
Side	14-16:	O-løb i San Marino og Venedig
Side	17-18:	TRU-opgaver og tirsdagstræningsløb
Side	19:	Øvrige aktiviteter
Side	20:	Ungdomssiden: Klubmesterskab 2010
Side	21 og 23:	Tipskupon
Side	22 og 24:	Klubbens sponsorer



Medlemsmøde og Generalforsamling 2011

Hermed indkaldes til medlemsmøde og ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Tirsdag d. 8. februar 2010.
Medlemsmødet starter kl. 18,30
og er en præsentation af FIND VEJ I... projektet
ved Anne Marie Kamilles fra Dansk Orienteringsforbund

Generalforsamlingen finder sted efter medlemsmødet, som forventes at vare ca. 1 time.

Dagsorden:

- 1 Valg af stemmetællere
- 2 Valg af dirigent
- 3 Formandens beretning
- 4 Udvalgenes beretning
- 5a Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2010
- 5b Budget 2011 til orientering
- 6 Evt. indkomne forslag
- 7 Evt. vedtægtsændringer
- 8 Kontingent 2011.
 - Forslag: Enkeltmedlemmer hæves med 50 kr. til 500 kr.
 - Familiemedlemskab hæves med 100 kr. til 1100 kr.
- 9 Valg a. Bestyrelse
 - Formand (Torben Kristensen ønsker ikke genvalg)
 - Sekretær (Lene Hansen ønsker ikke genvalg)
 - Træningsudvalg (Tine Meyhoff Petersen er villig til genvalg)

- Medieudvalg (Erik Torm villig til genvalg)
- Ungdomsudvalg (Vakant – skal besættes for et år)
- 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 2011.

Bestyrelsen



Aktivitetsoversigt

Januar

Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	KH Vinterløbetræning	18,30
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6	VTR Slagelse	X - SI
7			7		
8			8	Generalforsamling	KH kl.18
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13	VTR Lellinge	X - SI
14			14		
15			15	KH Vinterløbetræning	18,30
16	VTR Kongskilde	X - SI	16		
17			17		
18	KH Vinterløbetræning	18,30	18		
19			19		
20			20	VTR Glumsø	X
21			21		
22			22	KH Vinterløbetræning	18,30
23	VTR Valborup/Storskov	X - SI	23		
24			24		
25	KH Vinterløbetræning	18,30	25		
26			26	VTR Boserup	Afslutløb
27			27	Barske: Grydebjerg	
28			28		
29			29	KH Vinterløbetræning	18,30
30	VTR Oremandsgård	X - SI	30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 17,30-18,30

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Aktivitetsoversigt

Marts

April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	KH Vinterløbetræning	18,30	1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5	TR Harrested	
6			6		
7			7		
8	KH Vinterløbetræning	18,30	8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12	TR Stenskoven	
13			13		
14			14		
15	KH Vinterløbetræning	18,30	15		
16			16	Oprydn.: Stenskoven	
17			17		
18			18		
19			19	TR Herlufsholm	
20	DIV.match Vestskoven	TM 11/3	20		
21			21		
22	Natløb Herlufsholm	20-20,30	22		
23			23		
24			24		
25	Springcup Haraldsted	1/3	25		
26	Springcup Hvalsø	1/3	26		
27	Springcup Hvalsø	1/3	27		
28			28		
29	TR Stenskoven		29		
30			30		
31			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 17,30-18,30

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

Formanden med sin nye år's klumme

Her sidder man igen og funderer over, hvad man skal skrive om, i det der nok bliver min sidste formandsklumme. Er lidt sent på den som sædvanlig. Det kunne jo være om, at vi har haft en rigtig vinter, måske lidt i overkanten vil nogen nok sige. Det har bl.a. medført at vi er startet sæsonen med at Nytårsstafeten blev aflyst. Det har været lidt vildt nogen dage. Værst er det dog gået ud over Bornholm, hvor de i bogstaveligste forstand blev begravet i sne.

Det kunne jo også være, at man glæder sig til forårets komme, hvor der er Påskeløb i Midtjylland. At tirsdagstræningsløbene starter inden vi har set os om. Eller at man overvejer at tage til Svensk 5-dages til sommer.

Kunne måske læse nogen af de tidligere skrevne klummer. Se om der er noget inspiration at hente fra en af dem.

Måske skulle man gå helt tilbage, ikke til ruders konges tid. Men skrive lidt om, hvordan det er gået med det jeg skrev i min første klumme fra Klub-Nyt nr.2 2005.

Jeg startede jo med at præsentere mig selv som en H45 rimelig aktiv motionist, der en gang imellem kommer lidt i form. Det har ikke rigtigt ændret sig, andet end at jeg nu løber i H50 og har gjort det nogle år nu.

Så var der en kort gennemgang af Henning' begivenhedsrige som formand, hvor man roligt kan sige at der blev rystet lidt i posen. Aktivitets- og igangsætningsniveauet var i hvert fald temmelig højt.

Jeg mener at kunne huske at jeg til generalforsamlingen, efter at jeg var blevet valgt, sagde noget i retning af, at det var ikke sikkert jeg ville sætte så mange nye skibe i søen, men at dem der var søsat skulle blive i vandet. Og jeg synes da at klubben har fastholdt et rimeligt højt aktivitetsniveau. Har hvert år haft et eller flere skibe i søen. Nogen gange et større af slagsen. Der har været Div. matcher, Sjællandske- og Danske mesterskaber. Og vi tager vores del af VTR-løbene. En turnering der er kommet igen og blevet en stor succes, ofte med over 100 deltagere søndag formiddag vinteren over. Den var ellers nede i lidt af en bølgedal. Når vi nu nævner bølger, det være sig dale eller toppe, De Barske er still going strong.

Vores tirsdagstræningsløb kan vist også roligt siges at have fundet en god bølge. Vi har stadig det samme ambitiøse antal løb forår, eftersommer og efterår hvert år. Det er det sidste par år lykkedes at få nye og uerfarne

banelæggere til at kreere de tre baner. Så det ikke kun er de sædvanlige, som er banelæggere. Og det må siges at løber tilstrømningen er blevet ret pæn de sidste år. Særligt fedt er det, at der kommer mange nye som vil en tur i skoven.

Hvis vi så kunne finde de vise sten om, hvordan vi beholder alle de nye løbere ung som gammel, ville det passe som fod i hose til et af de andre punkter jeg skrev om.

Jeg var til mit første repræsentantskabsmøde i DOF oppe i Slagelse. Der blev vedtaget en ny plan "breddesatsning", der bl.a. havde som målsætning, at vi skulle ende med at være 25% flere medlemmer efter tre til fem år. Det gik jo desværre ikke helt sådan.

Planen var udover, at vi skulle få flere nye medlemmer, også at finde ud af hvordan vi kunne fastholde nogen flere, altså stoppe en prop i hullet så udstrømningen blev mindre.

Medlemstallet i vores egen klub, har ligget stabilt omkring 120 medlemmer. Nogen gange lidt under og nogen gange lidt over. Mens andre orienteringsklubber, eller for den sags skyld andre idrætsklubber har haft et medlemsfald. Så jeg ser det egentlig som et succes kriterium, at vi er status quo.

En af grundene kunne være voksenbegyndertræningen, vi har haft kørende en del år nu, hen over vinteren, lørdag eftermiddag og som har givet en del medlemmer. Der er også træningsløbene, både vores egne om tirsdagen og VTR-løbene.

De tre ting har det til fælles at de foregår i eller omkring Næstved, på Syd- eller Vestsjælland, altså tæt på. Folk kan beslutte sig på dagen, tage ud og løbe sin tur og være hjemme igen efter et par timer. Det er måske trenden i dagens Danmark, som flere kloge hoveder siger og de mener at DOF's løbskalender helt eller delvist skal indrettes derefter. Er det vejen frem til de 25% flere medlemmer, who knows?? Ingen har som sagt endnu fundet de vise sten.

Men nu et kig på den nære fremtid.

Kom til vores næste klubarrangement som er Generalforsamlingen tirsdag d.8 februar i Klubhuset, mød op og vær med til at præge klubben. Som sædvanlig er der mulighed for en kop Mocca, sodavand eller øl.

I år starter vi lidt tidligere da Anne Marie Kamilles fra DOF gerne vil komme og præsentere projektet "Find vej i", hvor vi har gang i 4 steder. Vi har jo bl.a. fået penge fra Næstved kommune.

Til sidst skal der fra formanden og bestyrelsen, her lyde en overordentlig stor tak til dem, der i løbet af året har ydet en indsats for klubben. Uden den indsats, stor som lille, går det jo ikke, så sker tingene ikke.

Slut for denne gang med en ønske om at vi mødes lidt oftere ude i skoven, jeg skal nok være der. Gerne med et kort i den ene hånd, og da mener jeg ikke et Dankort men et orienteringskort og et styremiddel i den anden hånd og da mener jeg ikke rattet i bilen men et Kompas.

Jeg har dyrket den her sport i over 30 år. Kan stadigvæk tage mig selv i ude på banen, at tænke at det er da en fantastisk sport det her, hvorfor er der ikke nogen flere danskere der synes det.

Slut fra formanden for denne gang

Kursus i Livreddende førstehjælp.

I samarbejde med Hjerteforeningen afvikler HGs hovedafdeling et kursus i livreddende førstehjælp.

Kurset afholdes Mandag den 31. januar 2011 kl. 18,15-ca. 21,15 i Fritidsklubbens lokale/fælleslokalet.

Der kan max. deltage 15 personer, men der er endnu ledige pladser.

Der bliver serveret sandwich og vand.

Tilmelding sker til Finn Hansen
55724600@mail.dk

Vintertræningsløbene 2010/11



Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
16.01	Sorø	Kongskilde	Kongskilde Friluftsgård	X – SI
23.01	OKR	Valborup/Storskov	Skovvej	X - SI
30.01	O-63	Oremandsgård	Husflidsskolen Afm Præstø- Kalvehave	X - SI
06.02	OCS	Slagelse skovene	Søndermarks- skolen	X – SI 50 års jubilæum
13.02	Køge	Lellinge	Markleddet	X – SI
20.02	Haslev	Glumsø Østerskov	N i skoven	X
26.02	OKR	<i>Boserup Skov</i>	?	<i>Afslutningsløb –SI</i>
27.02	<i>Barske</i>	<i>Gydebjerg/Sorø Sønderskov N</i>	?	<i>Troldens Fodspor</i>

Bemærkninger:

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle speciel løb har andre 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.

Generelle bestemmelser:

Der er fri startret på alle baner.

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

Point:

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i dame og herre, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløbet afgørende.

I sæsonen 2010-11 er der i alt 12 tællende løb.

Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Afslutningsløb - Program/Præmier:

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00

Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 14.00, hvorefter løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering og med den bedst placerede til sidst. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

Program

kl. 13-14 Indprikning

kl. 14.00 Samlet start (Gul, Hvid, Grøn og Sort/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Finalearrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

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.

Resultater:

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.



Sidste posten på finaldagen i WMOC i Schweiz, i august måned 2010.

Foto: Arne Kristensen.

San Marino og Venedig 2010

Mens sne og frost allerede var ved at holde Danmark i et jerngreb midt i november måned, havde jeg tilmeldt mig et 2-dages arrangement i San Marino og det berømte byløb i Venedig.

Jeg ankom kort først til bjergstaten San Marino kl. 12.30 fredag den 12. november. Stævnecenteret var lukket kl. 12, for at flytte ud til løbsområdet Monte Cerreto. Jeg var heldig at finde et hotel, som jeg mente at have set på hjemmesiden og der gik ikke mere end 5 min. så kom der en bus og satte nogle andre løbere af. De blev hentet igen en ½ time senere, så det var blot at køre efter bussen ud til bjerget.

Stævnet blev arrangeret af PWT-Italia, og mange opgaver blev udført af folk fra Tjekket, lige som vel halvdelen af løberne var derfra. Dagens løb var en kort bane og jeg løb 2,3 km med 135 højdemeter på 23,13 min. i H45 (der var 10-års intervaller). Det blev til en placering som nr. 9 af 35 deltagere. Løbet foregik i 15 graders varme, men det blæste noget. Terrænet vekslede mellem mindre skove og åbne udyrkede arealer (som nogle steder var ved at springe i skov !!).

Da stævnet var afsluttet kørte jeg igen efter bussen, men til andet hotel, hvor jeg havde fået et værelse. Hotellet lå strategisk rigtigt for lørdagens løb. Man kunne enten tage en svævebane op til den historiske del af San Marino by eller gå op langs bjergsiden. Det var helt tåget lørdag morgen, men man skulle blot op i byen (100 højdemeter) for at solen skinnede. Det var rigtig flot at stå ved borgmuren og se ud over landskabet indhyllet i tåge, bortse fra enkelte bakketoppe, som stak op (eks. Monte Cerreto)

Dagens løb var et sprintløb. Min distance var 1,6 km i den specielle målestok 1:3000. Her var det lykkedes banelæggeren at placere ikke mindre end 19 poster. Her blev jeg kun nr. 19, idet jeg midtvejs på langstrækket mødte en af de meget høje og solide mure, hvor jeg mente der var en passage. Vinderens tid var 21,40 min. og jeg brugte 28,44 (jeg tør ikke omregne det til en kilometertid).

San Marino

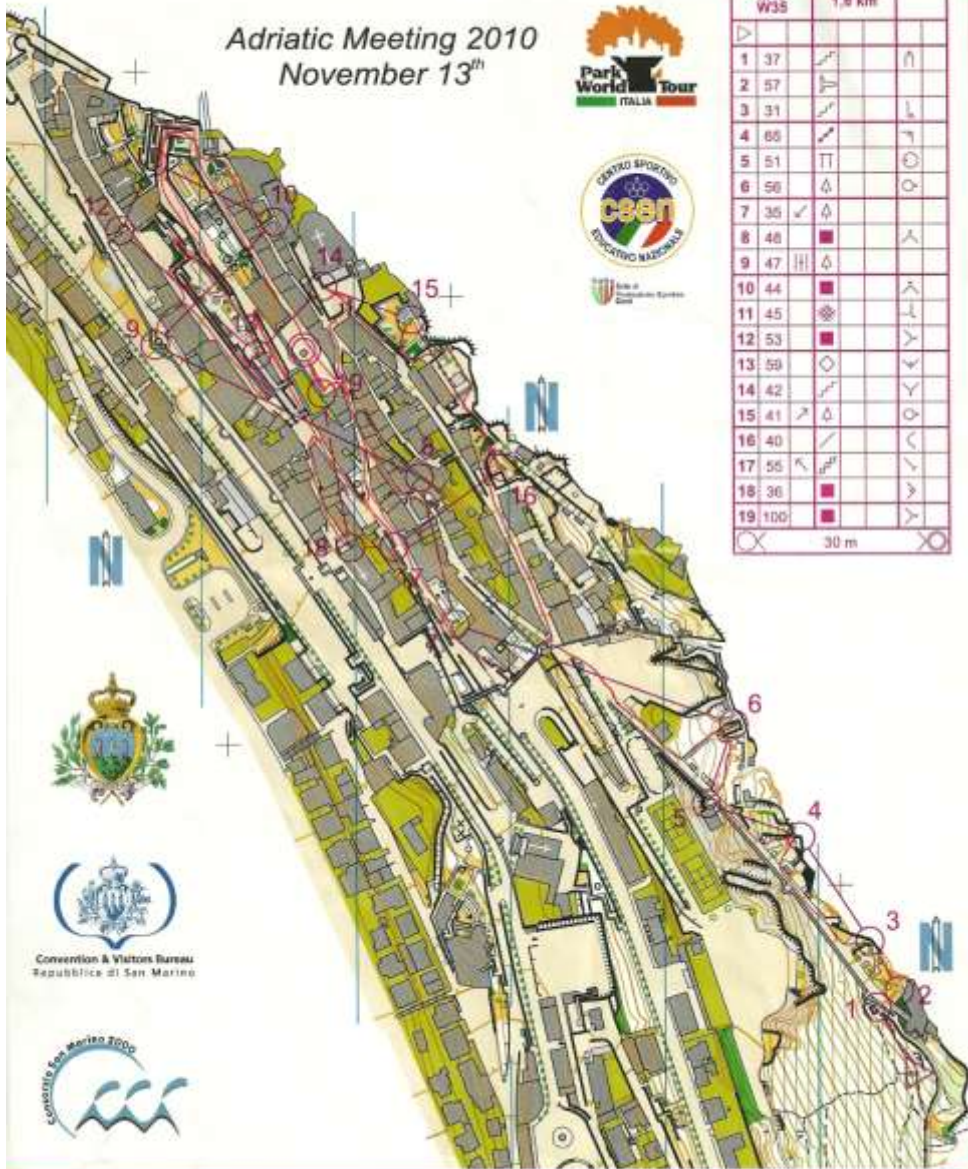
1 : 3 000 E = 2.5m

Adriatic Meeting 2010
November 13th



M45 V355	1,6 km		
▷			
1 37	↘		∧
2 57	↘		
3 31			∨
4 65	↘		↘
5 51	∏		⊙
6 56	△		⊙
7 35	✓	△	
8 48	■		∧
9 47	∏	△	
10 44	■		∧
11 45	⊙		∨
12 53	■		∨
13 59	◇		∨
14 42	↘		∨
15 41	↘	△	⊙
16 40	↘		∨
17 55	↘		∨
18 36	■		∨
19 100	■		∨

30 m



Convention & Visitors Bureau
Repubblica di San Marino



Realizzazione: Remo Madella (Novembre 2008), Aggiornamento: Novembre 2009

Byløbet i Venedig om søndagen var en stor oplevelse. Her kæmpede flere end 3700 løbere med turisterne om pladserne i de smalle gader. Der var mange turister, for vejret var fint med ca. 15 grader og solen som forsøgte at komme gennem disen. Der var løbere fra Australien, USA, Japan og alle europæiske nationer. Vi var kun 2 danskere, så vi var klart i undertal. Jeg mødte den anden dansker om morgenen da jeg stod i Mestre på banegården og ventede på toget til Venedig. Han rejste med WWOP på Høstrejsen og havde dagen før løbet i Kroatien, og skulle om mandagen løbe i Tyskland.

Jeg startede først ved 12-tiden, så jeg havde glæde af alle turisterne!! Det var helt klart bedst at starte kl. 9.30. Kortet var tillempet sprintnormen, men der var en specialsignatur for gader, hvor der kunne forventes mange turister. Jeg synes ikke, at det var en særlig hjælp.

Løbet var normaldistance så jeg løb 6,8 km og med 45 højdemeter (hvordan de har beregnet det er mig en gåde, idet der ikke er højdekurver på kortet). Jeg kom ikke over Marcuspladsen på min bane, men var bl.a. 2 gange over Rialtobroen. Jeg brugte 66,41 min. hvilket rakte til en 48. plads blandt de 134 tilmeldte i H50. Løbet blev vundet af en nordmand på 53,06 tæt fulgt af en schweizer og en svensker.

Arne Kristensen

Banelæggere

Ingen træningsløb uden banelæggere

Så er det tid til at finde banelæggere igen til sommerhalvårets træningsløb.

Tag udfordringen og meld dig – også selvom du måske ikke har prøvet det før – aftal evt. med en erfaren banelægger at hjælpes ad. Man kan kun blive klogere af at prøve det.

Find sammen – gør noget – ellers kommer vi jo ikke i skoven.

Ring eller skriv til Tine-mp@live.dk mobil: 28432131

TRU-opgaver & program for 2011

Træningsudvalget har haft planlægningsmøde, og fastsat programmet for 2011.

Løbstilladelserne er endnu ikke helt på plads, men du kan nedenfor se udvalgets oplæg for det kommende år.

Heraf fremgår et helt nyt terræn ved Tappernøje, som Svend Erik pt er ved at færdiggøre kort over. Desuden er Fruens og Harrested nyrecogniseret i vintret, ligesom der arbejdes på ny kort efter COWI materiale i Stenskoven, Rønnebæk og Sjøllundssletten.

Den nye sæson består af 12 træningsløb i foråret samt 1 natløb, og efter sommerferien af yderligere 5 træningsløb samt 1 natløb.

Udover tirsdagstræningsløbene omfatter TRUs opgaver følgende:

- Oprydning Stenskoven
- Pinseløb Vesterlyng
- VTR-samarbejde
- Midgårdsorm
- Erimitage-løb (Næstved)
- Klubmesterskab

Tirsdagstræningsløb

Starttid: kl. 17,30 – 18.30. Bemærk at der fremover kan startes allerede fra kl. 17,30. Især de første tirsdage er det vigtigt at møde tidligt til start, hvis man ikke skal løbe i tussmørke.

Baner: 2 – 3 km. let
4 – 5 km. mellemsvær
6 – 7 km. svær.

Medhjælpere: Ud over banelæggere er der brug for hjælpere til begyndere og til oprydning efter arrangementerne. Brug **”tipskuponen”** til at fortælle træningsudvalget, hvornår du kan være medhjælper.

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
22.03	Herlufsholm	Pinet	Natløb – start 20-20.30
29.03	Stenskoven	Brændeskuret	
05.04	Harrested	Kyse Overdrevsvej	
12.04	Stenskoven	Gulerodshuset	
19.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
03.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	
10.05	Fruens	Bents Hoved	
17.05	Tappernøje		
24.05	Fruens	Skovgrillen	
31.05	Enø	Dansk Folkeferie	
07.06	Fruens	Bents Hoves	
13.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
21.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
09.08	Stenskoven	Gulerodshuset	
16.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
23.08	Stenskoven	Brændeskuret	
30.08	Herlufsholm	Pinet	
06.09	Rønnebæk	Betonvej midt i øvelsesområdet	
25.10	Fruens	Bents Hoved	Natløb - start 19-19.30
16.04 28.08 09.10 29.10	Stenskoven Sorø Sønderkov Næstved	Brændeskuret Sorø HG Stadion	Oprydning Midgårdorm E-løb Klubmesterskab

Øvrige aktiviteter

Vinterløbetræning

Du kan fortsat nå ud til vinter løbetræning.

Vi løber hver tirsdag fra klublokalet kl. 18.30.

Alle er velkomne. Der løbes i tempo og distance afpasset egne evner.

Træningshilsen
Jesper & Tine

Divisions matcher forår 2011

Husk div.match 20/3 i Vestskoven i Albertslund. Afgang fra HG kl.10.

29/5 skal der løbes div. match i Rude skov.

Tilmelding til Tine 28432131 eller Lene 40641155

Natløb – Ét afviklet og to i støbeskeen

26 oktober lavede Jan Truelsen natløb i Fruens Plantage.

Ca. 10-12 løbere var ude at løbe dette herlige løb.

Sanserne blev skærpet, pudsige lugte og lyde i skoven.....Hvorfor var der lige pludselig masser af dyreliv her..... hallo, måske fordi andre løbere havde lavet et bedre vejvalg – og ikke lige havde været i den del af skoven - stor var glæden når jeg fandt endnu en post.

Tak til Jan!

Vi forsøger med endnu 2 natløb i 2011.

22/3 og 25/10. Kom ud og prøv – det er rigtigt sjovt.

Midgårdsorm d. 28.08 i Sorø Sønderskov

Det er målet, at der stilles 1 hold bestående af 10 mand/kvinder

Klubmesterskaberne

Den 30. oktober blev klubbens mestre fundet ved et veltilrettelagt løb i Rørvig Sandflugts Plantage. I alt deltog 25 løbere, hvoraf 5 var ungdomsløbere.

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; Bennedikte Petersen. Kristine blev nr. 2.

Drengpokalen; Kaare Børsting.

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

Øvrige mestre:

Herrepokalen; Leif Larsen.

Damefadet; Birgit Børsting.

Herre Motion; Kristian Nielsen.

Dame Motion; Helle Pedersen.

Old Boys; Erik Torm.

Old Girls; Lena Hansen.

Tillykke til klubbens nykårede mestre (se bladets forside!).



Tipskupon (afleveres)

Klubbens aktiviteter er afhængige af alles frivillige indsats!

I denne tipskupon er anført alle de opgaver, som har brug for frivillige hjælpere eller løbere.

Skriv dig på og aflever tipskuponen til Tina eller en anden fra bestyrelsen snarest muligt.

1=Ja

X=?(kan spørges)

2=Nej

Opgave	Dato	1	X	2
Jubilæumsløb - Hjælper	2/4			
Jubilæumsreception klubhuset - Hjælper	2/4			
Oprydning Stenskoven	16/4			
Løbe div.match	20/3			
Løbe div.match	29/5			
Løbe Midgårdssorm	28/8			
Skriv selv datoforslag:	↓↓			
Tirsdagstræningsløb - Banelægger				
Tirsdagstræningsløb - Banelægger				
Tirsdagstræningsløb - Vejlede begyndere				
Tirsdagstræningsløb - Vejlede begyndere				
Tirsdagstræningsløb - Oprydning				
Tirsdagstræningsløb - Oprydning				
Formandskandidat				

NAVN: _____

MAIL: _____

TELEFON: _____

Bemærkninger: _____

Sponsorer og annoncer:



Sønderup
revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk



Stærke lokale værdier

Selv om man ikke er stor af størrelse, kan man godt have masser af indlevelse og engagement.

Bliv kunde i en stærk lokal bank - ring til os på tlf. 5575 4000 og få en aftale.

DIBA
bank

www.diba.dk

bank | bolig | forsikring



Helse- og Idrætsmassage

Gavekort udstedes!

Når du ønsker en
Professional behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på
www.idraetmassage.dk



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen

Kirkebakken 74, 4736 Karrebæksminde, Tlf. 40104667



O-service

Brug o-service, når du tilmelder dig:
www.o-service.dk

Tipskupon (Kopi til eget brug)

Klubbens aktiviteter er afhængige af alles frivillige indsats!

I denne tipskupon er anført alle de opgaver, som har brug for frivillige hjælpere eller løbere.

Skriv dig på og aflever tipskuponen til Tina eller en anden fra bestyrelsen snarest muligt.

1=Ja

X=?(kan spørges)

2=Nej

Opgave	Dato	1	X	2
Jubilæumsløb - Hjælper	2/4			
Jubilæumsreception klubhuset - Hjælper	2/4			
Oprydning Stenskov	16/4			
Løbe div.match	20/3			
Løbe div.match	29/5			
Løbe Midgårdssorm	28/8			
Skriv selv datoforslag:	↓↓			
Tirsdagstræningsløb - Banelægger				
Tirsdagstræningsløb - Banelægger				
Tirsdagstræningsløb - Vejlede begyndere				
Tirsdagstræningsløb - Vejlede begyndere				
Tirsdagstræningsløb - Oprydning				
Tirsdagstræningsløb - Oprydning				
Formandskandidat				

NAVN: _____

MAIL: _____

TELEFON: _____

Bemærkninger: _____

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

max
Bank
maxbank.dk