



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Fra VTR på Vesterlyng



Januar nr. 1/2012

## 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



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



Stig Andersen  
Herluf Trolles Vej 57  
4700 Næstved 55 77 22 98  
E-mail: [mest@mail1.stofanet.dk](mailto:mest@mail1.stofanet.dk)



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

Valgt på generalforsamlingen den 8. februar 2011

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

## Redaktørens spalte

Så er Vinterturneringen i gang. Det er traditionelt der, hvor mange af klubbens medlemmer mødes i skoven til konkurrence og socialt samvær.

Det kunne være et nytårsønske, at der af det sidstnævnte kunne udvikle sig samtaler om, hvordan vi styrker klubben og medlemskaren, så vores idræt stadig kan forblive et af de gode tilbud i Næstved Kommune for alle aldre – og at mange opdager, at kvaliteten i vores idræt er, at vi byder på motion for både hjerte og hjerne!

Desværre blev fotokonkurrencen en fuser. Kun én deltager, men **Birgit Børsting** får selvfølgelig sin præmie! Og tilmed en tak for, at hun har sikret fotos til dette nummer af Klub-Nyt.

Indlæg og fotos til næste nummer af Klub-Nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 5. marts 2012**.

**Næste nummer bliver uden fotos, hvis ikke medlemmerne leverer!  
Og måske endda næsten uden tekst!!**

Overgangen til den digitale tidsalder forløber stille og roligt. Flere og flere nøjes med den digitale udgave af Klub-nyt. Det skæpper i klubkassen med sparede udgifter til tryk og porto!

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
2/2012	5/3	9/3
3/2012	30/4	7/5

## Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-8:	Formandens klumme
Side	9:	Ungdomssiden: Klubmesterskabet 2011
Side	10-11:	VTR Løbskalender 2011-12
Side	12:	Løbetræning og nyt fra Træningsudvalget
Side	13:	Tirsdagstræningen i 2012
Side	14:	Indvielse af ”Find vej i..”-projekterne
Side	15-16:	Klubbens sponsorer

# Aktivitetsoversigt

## Januar

## Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5	VTR Harrested	X - SI
6			6		
7			7	Vinterløbetræning	KH
8	Kårup Skov	Nytårsstafet	8	Generalforsamling	KH 19
9			9		
10	Vinterløbetræning	KH 18,30	10		
11			11		
12			12	VTR Vallø	X - SI
13			13		
14			14	Vinterløbetræning	KH
15	VTR Korsør Lystskov	X - SI	15		
16			16		
17	Vinterløbetræning	KH 18,30	17		
18			18		
19			19	VTR Slagelseskovene	X - SI
20			20		
21			21	Vinterløbetræning	KH
22	VTR Hvalsøskovene	X - SI	22		
23			23		
24	Vinterløbetræning	KH 18,30	24		
25			25		
26			26	I Troidens fodspor	
27			27		
28			28	Vinterløbetræning	KH
29	VTR Karlstrup Skov	X - SI	29		
30					
31	Vinterløbetræning	KH 18,30			

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

## Marts

## April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3	VTR Vintersbølle	Afslutn.	3		
4			4		
5			5	Rømø Påskeløb	TM 16/3
6	Natløb Bents Hoved	19,30-20	6	Rømø Påskeløb	TM 16/3
7			7	Rømø Påskeløb	TM 16/3
8			8		
9			9		
10			10	TR Slagelsevej	17,30-18,30
11			11		
12			12		
13	Vinterløbetræning	KH 18,30	13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17	TR Gulerodshuset	17,30-18,30
18			18		
19			19		
20	Vinterløbetræning	KH 18,30	20		
21			21	1.-2. div. Hannenov	Arrangør
22			22		
23			23		
24	SpringCup Tokkekøb	TM 3/3	24	TR Slagelsevej	17,30-18,30
25	SpringCup St.Dyrehave	TM 3/3	25		
26			26		
27	Vinterløbetræning	KH 18,30	27		
28			28	Find vej: Rønnebæksholm	Indvielse
29			29	4.div.	
30			30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

## Formandens første klumme i år

Et nyt år er skudt i gang, det herrens år 2012. Bragene er stilnet af, hverdagen for 2012 har meldt sin ankomst. Det er tid for at kigge lidt fremad.

Vinteren er atter blevet normal, det vil sige at der er ikke mere vinter end at det gør noget. Temperaturen er nærmest forårsagtig. Vi havde vist nok den varmeste juleaftensdag der er målt.

Det er med andre ord, godt vejr at løbe orienteringsløb i. Så op af sofaen, ud af vinterhulen, VTR løbene er jo i fuld gang, i skovene rundt om os. De fortsætter indtil afslutningsløbet nede i Vintersbølle, den 3. marts. Vi skal selv afholde et løb i Harrestedskoven den 5. februar, vist nok med Jesper Børsting som banelægger. Regner med at vi ses.

Her plejer der at blive nævnt noget om skøjteudlejning og voksenbegynder. Hvornår der kommer en skøjtebane op igen, står hen i det uvisse. Der er gået kommunal økonomi og miljø i det, sååååå. Angående voksenbegynder ved jeg at vores træningsudvalgsformandinde har spurgt nogle folk, hvor der vist ikke er givet endelig tilbage melding endnu. Hvis kurset bliver afholdt, vil det først være til marts måned, lige op til, at vores træningsløb starter.

Så efter VTR-løbet bliver det næste klubarrangement, Generalforsamlingen onsdag den 8. februar i Klubhuset. Du er som sædvanlig hjertelig velkommen, så mød op og vær

med til at præge, hvilken vej klubben skal tage. Der er selvfølgelig mulighed for en kop Mocca, sodavand eller øl. Når alle de her Rep.- og Generalmøder samt VTR-løb er overstået går terminslisten, som den jo plejer, i gang.

Påskeløbene er i år henlagt til Rømø, den første uge i april. Den første divisionsmatch klubben skal løbe er den 29. april oppe i St. Dyrehave. Sæt nu hak i kalenderen.

Weekenden før må I gerne sætte et hak mere. Vi skal selv afholde en 1./2. div. match i Hannenov-Ovstrup skovene nede på Falster lørdag den 21. april. Benny Clausen og undertegnede, skal prøve at styre slagets gang som stævneledere. Torsten Grange skal som banelægger, se om han kan give løberne nogen udfordringer.

Benny og jeg vil her i den nærmeste fremtid, spørge jer om afviklingen af dette stævne, ikke var noget I kunne tænke jer at være en del af.

Det sidste forårsarrangement, jeg vil nævne er et landsdækkende "Find vej i" arrangement lørdag den 28. april. Som i sikkert ved har klubben gang i 4 af de her "Find vej i" projekter. Det vil sige, det er Erik Torm som primus motor og Svend-Erik Munck, der har kørt projekterne. Det første projekt, Næstved centrum, som Birgit Børsting styrede, er færdigt. Folkeskoven i Tappernøje skal de lokale spejdere gøre færdig. Det tredje projekt, Rønnebæksholm og Fruens Plantage skal netop indvies den 28. april. Det sidste ude på Enø/Fjordhuset, bliver færdigt en gang til forår/sommer. Gå

ind på vores hjemmeside og klik på "Find vej i" logoet. Der kan der læses om, hvad det her "Find vej i" er for noget.

Alt i alt er der, masser af gode tilbud for dig der vil dyrke klublivet, og samtidig løbe nogle gode løb. Når man hjælper til kan det 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.

Til sidst skal I alle ønskes en glædelig bag jul og et overordentlig godt nytår. Tak til alle dem som gjorde en indsats, stor som lille, i det herrrens år 2011. Vi ses i 2012.

Slut fra formanden for denne gang





## **Klubmesterskaberne**

Den 29. oktober blev klubbens mestre fundet ved et veltilrettelagt løb i Kongsøre. I alt deltog 25 løbere, hvoraf 4 var ungdomsløbere. Om aften blev de nye mestre hædret i klublokalet, efter en velsmagende middag.

Nedenfor kan du se 7 af de 8 nykårede mestre.

De 2 ungdomspokaler blev vundet af:

Pigepokalen; Kristine Børsting.                      Drengepokalen; Kaare Børsting.

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

Øvrige mestre:

Damefadet; Birgit Børsting.	Herrepokalen; Leif Larsen.
Dame Motion; Susanne Tanderup.	Herre Motion; Arne Kristensen.
Old Girls; Lene Hansen.	Old Boys; Erik Torm.



Tillykke til klubbens nykårede mestre.

## Vinterturneringen 2011-12

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
29.10	Haslev	Kongsøre	Sandskredet	Klubmesterskab - SI
06.11	OKR	Rørvig Sandflugtsplantage	Telegrafvej	X - SI
13.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Avnstrup	X - SI
20.11	O-63	Klinteskoven	?	X - SI
27.11	HOK	Vesterlyng	?	X - SI
04.12	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej	X - SI
11.12	HG	Tappernøje	Svingkærvej	X - SI
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
08.01	HOK	Kårup	?	Nytårsstafet
15.01	Haslev	Korsør Lystskov	Midt i skoven	X - SI
22.01	OKR	Hvalsø skovene	Gyldenløvshøj	X - SI
29.01	Køge	Karlstrup skov	Tåstrupvej	X - SI
05.02	HG	Harrested	Kyse Overdrevsvej	X - SI
12.02	Køge	Vallø	Grubeholm	X - SI
19.02	Sorø	Slagelse skovene	Parcelgårdsvej	X - SI
26.02	Barske	?	?	Troldens Fodspor
03.03	O-63	Vintersbølle	Vintersbølle skole	Afslutningsløb - SI

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.

## **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 2011-12 er der i alt 12 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt 100 point.

## **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.

## **Vinterløbetræning**

Det er blevet tid for vinter løbetræning.

Vi løber hver tirsdag fra klublokalet kl. 18.30.

Alle er velkomne. Der løbes i hold, hvor tempo og distance afpasses efter egne evner.

Træningshilsen  
Jesper & Tine

## **TRU-opgaver & program for 2012**

Træningsudvalget har haft planlægningsmøde, og fastsat programmet for 2012.

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

Følgende skove er blevet nyrecogniseret hen over vinteren af primært Svend Erik og Jesper; Harrested, Herlufsholm, Enø, Fruens, Stenskoven og Tappernøje. Dermed skulle der være fine o-kort til banelæggere og løbere i det nye år.

Den nye sæson består af 11 løb i foråret samt 1 natløb, og efter sommerferien af yderligere 5 løb samt 1 natløb.

Udover tirsdags træningsløbene omfatter TRUs opgaver følgende:

- oprydning Stenskoven
- Pinseløb Vesterlyng
- VTR-samarbejde
- Erimitage-løb (Næstved)
- Klubmesterskab
- Stafetsamarbejde med O-63

## Tirsdagstræningsløb

Starttid: kl. 17.30 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. Svær

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
06.03	Fruens	Bents Hoved	Natløb – kl. 19.30-20
10.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
17.04	Stenskoven	Gulerodshuset	
24.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
01.05	Kristiansholm	Vest i skov	
08.05	Fruens	Bents Hoved	
15.05	Tappernøje	Svingkærvej	
22.05	Enø	Dansk Folkeferie	
28.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
05.06	Fruens	Skovgrillen	
12.06	Glumsø Østerskov	Asfaltvej S i skov	
19.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans
	<b>SOMMERFERIE</b>		
14.08	Stenskoven	Gulerodshuset	
21.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
28.08	Stenskoven	Brændeskuret	
04.09	Herlufsholm	Pinet	
11.09	Rønnebæk	Betonevej midt i øvelsesområdet	
23.10	Fruens	Bents Hoved	Natløb - kl. 19-19.30

14.04	Stenskov	Brændeskuret	Oprydning, kl.
07.10	Næstved	HG Stadion	9.00
27.10			E-løb, kl. 11.00
			Klubmesterskab, kl. 13



## Find vej i ...

Der arbejdes hårdt på at få de 3 sidste "Find vej i.."-projekter færdiggjort.

Det ligger allerede nu fast, at projektet på Rønnebæksholm og i Fruens Plantage vil blive indviet på den nationale "Find vej i Danmark"-dag, **lørdag den 28. april** på Rønnebæksholm.

Projektet på Enø vil blive indviet på "Blå Flag"-dagen, som er Grundlovsdag, **tirsdag den 5. juni** ved naturcenteret "Fjordhuset" på Enø.

Endelig vil projektet i Folkeskoven også blive indviet i løbet af vinteren. Information om tidspunkt og sted vil blive bragt på hjemmesiden

# Sønderup

revisorer I/S

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



## Stærke lokale kræfter

Selv om man ikke er stor af størrelse, kan man godt have masser af muskler. DiBa er en robust bank, og selv om vi ikke er Danmarks største bank, så er vi faktisk Danmarks ældste bank.

Vil du også være kunde i en stærk lokal bank?

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

**DiBa**

Bilv kunde i en stærk lokal bank – ring tlf. 5575 4000

## Helse- og Idrætsmassage



Gavekort  
udstedes!

Når du ønsker en

### Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

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

Kirkebakken 74, 4736 Karrebæksminde, Tlf. 40104667



v/eksam. idrætsmassør  
**Pia Nielsen**



## FENSMARK MASSAGE

FYSIURGISK MASSØR • MASSAGETERAPEUT

1/2 times massage idræts- eller skade 150,-

1/1 times massage idræts- eller skade 280,-  
incl. moms

Maj Brandstrup • Akacievej 53, Fensmark • 26 15 61 60

**Online Booking på** [www.majbrandstrup.dk](http://www.majbrandstrup.dk)

**TILBUD**  
til klubbens  
medlemmer

# 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.



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

økonomisk venskab sikrer mental friværld

