



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Her er nogle glade løbere efter juleløbet.



februar Nr.1/2008

Klubbens Bestyrelse

Valgt på generalforsamlingen den 5. februar 2007



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 54 60 17 72
E-mail: ass@mobilixnet.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



Træningsudvalg Stig Kulle
Bogensevej 55, 2. th.
4700 Næstved 43 52 83 08
E-mail: kulle@stofanet.dk



Sekretær Redaktør Tilmelder Lene Hansen
Figenvej 44 B, st
4700 Næstved 55 73 95 60
E-mail: leneha@get2net.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 4. marts 2008.**

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
2-2008	4/3	15/3
3-2008	15/4	26/4
4-2008		

Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5.:	Formanden tager ordet
Side	6-7.:	Vintertræningsløb 2007-2008
Side	8.:	Dagsorden for bestyrelsesmøde 9/10-07
Side	9.:	Generalforsamling 2008
Side	10-11.:	Træningsudvalgets årsberetning
Side	12.:	Vinter løbetræning intensiveres
Side	13.:	Divisionsturneringen 2008 I Troldens fodspor "De Barske"
Side	14.:	Voksen Begyndertræning
Side	15.:	HG på skøjtebanen (pasning af udlejning)
Side	18.:	Klubaften "Bingo" 14/1-2008
Side	16-17.:	Ungdomsudvalgets årsberetning
Side	17.:	Rettelser til medlemslisten
Side	18-19.:	Ungdomssiderne
Side	20.:	Økonomi og tilskudsregler - Ungdom
Side	21.:	Påklædning som O-løber
Side	22.:	U2 kursus
Side	23-24.:	Klubbens sponsorer

AKTIVITETSOVERSIGT.

februar

marts

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemær	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	VU-Beg. Stenskoven	
2	VU-Beg. Rådmandsha.		2	Langdistance”I Troidens foddspor”	
3	VTR. Slagelseskovene		3		
4			4	TR. Løbetræning KH	
5	TR. Løbetræning KH		5		
6			6		
7			7	Skøjteudlejning 14-20	
8	Skøjteudlejning 14-20		8	VU-Beg. Fr.Plantage	
9	VU-Beg. Fr.Plantage		9	Div-Match Kårup VIGTIG	
10	VTR. Åstrup		10		
11			11	TR. Løbetræning KH	
12	TR. Løbetræning KH		12		
13			13		
14			14		
15	Skøjteudlejning 14-20		15	VU-Beg. Rådmandsha.	
16	VU-Beg. Herlufsholm		16		
17	VTR. Iellinge		17		
18			18	TR. Løbetræning KH	
19	Generalforsamling kl. 19.00		19		
20			20	Påskeløb Fanø	Tm 24-2
21	Skøjteudlejning 18.30 – 21.30		21	Påskeløb Fanø	TM 24-2
22	Skøjteudlejning 14-20		22	Påskeløb Fanø	TM 24-2
23	VU-Beg. Fr.Plantage		23		
24	VTR. Stensby		24		
25			25	TR. Stenskoven	
26	TR. Løbetræning KH		26		
27			27		
28			28		
29	Skøjteudlejning 14-20		29		
			30		
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

VTR = Vintertræningsløb

Løbetræning, start hver tirsdag 18.30 fra KH

VTR = start hver søndag mellem 10.00 – 10.30

VU-Beg = Voksen Begynderkursus 13.00-15.00

TR = Træningsløb start kl. 18.00

Formandens første klumme i år

Et nyt år er skudt i gang, officielt skulle bragene være mindre end før, men det var godt nok svært at høre og se.

Vinteren er atter engang, ikke mere vinter end at det gør noget. Temperatureren er nærmest forårsagtig. 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 og fortsætter indtil 1 marts i skovene rundt om os. Vi har selv lige afholdt et sikkert udemærket et af slagsen i Glumsø Østerskov, endnu engang med Arne Kristensen som banelægger, håber i var der.

Der er fuld gang i Skøjtebanen, oppe på Grønnegade. Da den først, efter den sædvanlige forsinkelse, kom i gang har den kørt upåklageligt, næsten da. Meld dig som passer om fredagen, hvis du ikke allerede har gjort det.

Som noget nyt er Voksenbegynder kurset, først startet efter nytår og skal køre lige til tirsdagstræningsløbene starter i foråret.

Formanden var stand-in for Lene den første lørdag. Før kurset startede skulle der lige sættes et par poster ud rundt om klubhuset, noget der ikke burde tage lang tid. Men jeg var jo blevet overtalt til at bruge den elektroniske slags, havde derfor fuldstændigt fejlvurderet tiden. Da jeg lettere forpustet nåede tilbage til klubhuset lidt i kl.13, var det næsten ikke til at komme ind for den menneskemængde der stod og ventede. 18 var vi den første lørdag, hvis det fortsætter med så mange, er det da ikke så ringe endda. Men mød bare op alligevel, og ta' en bekendt med, der er plads til flere, der kunne måske også være brug for lidt hjælp.

Næste klubarrangement er Generalforsamlingen Tirsdag d.19 februar i Klubhuset, mød op og vær med til at præge, hvilken vej klubben skal tage. Der er selvfølgelig mulighed for en kop Mocca, sodavand eller øl.

Der er jo heller ikke lang tid til terminslisten starter, hvor vi lægger ud med at skulle løbe en div. match oppe i Kåup Skov d.9 marts. Ret efter er der Påskeløb på Fanø, det skal prøves, godt terræn. Og så er vi jo selv med til at arrangere en 1/2 div. match nede på Lolland d.13 april.

Alt i alt er masser af gode tilbud for dig der vil dyrke klublivet, og samtidig løbe nogen gode løb. Og 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.

Slut fra formanden for denne gang

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2007-08

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
27.01	Hvalsø	Ny Tolstrup	Gl. skovridergård	X
03.02	OCS	Slagelse skovene	Arne Have hus	X - SI
10.02	OKR	Åstrup	Vejen Nr. Hvalsø-Vester Såby	X
17.02	Køge	Lellinge		X
24.02	O-63	Stensby	Petersværfts	X - SI
01.03	HOK	Holbæk Fælled	Bjergmark skolen	Finaleløb
02.03	HG	Hedeland		Troldens Fodspor

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

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort	4-5 km.
-	Sort, mini	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.

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 starttrækkefølgen til finaleløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point finaleløb. I tilfælde af point lighed er 6 bedste løb afgørende. I sæsonen 2007-08 er der i alt 14 tællende løb. Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Finaleløbsprogram/Præmier

Ved det afsluttende finaleløb, startes:

- for Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00
- for 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. Finaleløbet dog lørdag kl. 14.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

Resultatliste samlet stilling ophænges ved hvert løb.

Dagsorden for bestyrelsesmøde d. 4. december 2007

For at du bedre kan holde dig orienteret om, hvilke emner der aktuelt drøftes i bestyrelsen, kan du her læse dagsorden fra seneste møde.

1. Referater
 - 1.1 Bestyrelsesmøde 09.10.2007
2. Huskeliste
3. Ny hjemmeside
4. Afviklede arrangementer
VTR 18.11.
5. Kommende arrangementer
Juleløb 15.12.
Skøjteudlejning
Voksenbegynder 2008
VTR 20.01.08
1 og 2 divisionsmatch 13. april
Generalforsamling 19.02.08.
6. DM 2007 i Klinteskoven, 8-9 sep.
7. Bordet rundt
8. Eventuelt
9. Næste møde, 22.01.08 kl. 19.00

Husk: Vinter løbetræning

Vil du holde din løbe form ved lige, så mød op i klubhuset hver tirsdag aften og vær klar til at løbe kl. 18.30. Der er stadig plads til flere. Der løbes 2 ruter. Den korte tur mellem 3-5 km i et stille og roligt tempo. Den lange, hvor der løbes ture på op til 13 km med et godt tempo. Mulighed for bad efter løbet.

Trænings hilsen Stig Kulle - TRU

Generalforsamling 2008

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

i Herlufsholm Orienteringsklub
i klublokalet, Herlufsholm Alle 227A
Tirsdag den 19 februar 2008 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 2007
 - b. Budget 2008, til orientering
6. Indkomne forslag
7. Vedtægtsændringer
8. Kontigent 2008
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 5 Februar 2008

Bestyrelsen

Træningsudvalgets årsberetning for 2007

Træningsudvalget udgør undertegnet og Jesper Børsting som har haft følgende på programmet.

O-løbe træning i vores lokale skove, bød på 15 løb, med et gennemsnit på 24 løbere pr. gang (ungdomsløbere ikke talt med) 43 var det højeste antal løbere til et løb og 15 løbere det færreste, så det svinger lidt.

Som ekstra motivation til banelæggerne indførtes som et forsøg, at alle løbere skulle bedømme den bane de netop havde løbet. Banelæggere kunne på denne måde få en respons på den bane de havde lagt. Denne konkurrence fortsætter i næste sæson.

Årets Pinseløb på Vesterlyng blev godt besøgt, knap 100 o-løbere løb den snedige point bane som Torben havde lagt.

Klubben stillede med et hold i Odin klassen (10 mand) til årets Midgårsorm i Sjørup Plantage i det jyske. Holdet blev placeret som nr. 10, midt i feltet.

Klubmesterskabet blev igen i år afholdt af O63 i Vintersbølle skoven. 36 løber stillede til start. Efter løbet var der spisning i klubhuset.

I stedet for at rejse hele vejen til Dyrehaven i København kunne man deltage i det lokale Erimitageløb, som er den samme distance 13,3 km. HG stillede med 3 løbere og de gjorde det rigtig flot. Bjarne vant og Peter og Jesper kom ind ikke lange efter.

Juleløbet blev afholdt i det fineste efterårsvejr med dejlig solskin. 21 løbere var tilmeldt og løb de 2 baner. Efterfølgende var der julehygge i klubhuset, med gløgg og æbleskiver.

Vinterløbetræningen, som foregår hver tirsdag kl. 18.30, har en pæn tilslutning i år. Der løbes i to grupper. Den lange tur løbes af ca. 5 løbere hver gang. Den korte tur løbes af fortrinsvis af ungdomsløbere, som giver den gas på Å-ruten ca. 5 km.

Vintertræningssamarbejdet VTR 2006/2007 bød på 8 løb i foråret inkl. finalen og 7 løb i efteråret.

Der er endnu 8 løb tilbage i denne sæson inden finalen på Holbæk Fælled den 1. marts

Tak til alle de aktive som har benyttet sig af de gode tilbud.

Og en stor tak til alle dem, der har arrangeret og tilrettelagt løb, uden jeres hjælp kan klubben ikke holde dette høje aktivitets niveau.

Træningsudvalgets program for 2008

Den 25. marts starter vi op med tirsdags o-løb igen. Der er planlagt 11 løb før sommerferien, samt 6 efter. Der er en ny skov på programmet i denne sæson nemlig Harrested Skov.

- Pinseløbet på Vesterlyng den 12. maj
- Midgårdssormen i Sorø Sønderskov
- Klubmesterskab
- Erimitage løb i Næstved
- Vintertræningssamarbejdet VTR
- Vinterløbetræning
- Juleløb

Der vil komme en udførlig plan over alle aktiviteter i de kommende numre af klub-nyt samt på klubbens hjemmeside.

Træningsudvalget

Stig Kulle

Løbetræning ,

Inden længe starter o-løbe sæsonen op igen. Så kom og vær med om tirsdagen kl. 18.30 og få hævet konditallet lidt. Du bestemmer selv, kort eller lang tur? Når sæsonen så starter, behøver du ikke at bekymrer dig om kondien er i orden, så kan du koncerterer dig fuldt ud om orienteringen. Fint ik' ;-)

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 PRÆSIS fra klublokalet.

Vi vil følge nedennævnte program frem mod Påsken på Fanø. Længde og intensitet kan afpasses efter ønsker og evner.

<u>Dato</u>	<u>Træningsmoment</u>	<u>Ca. længde</u>
29.01	Jog + Test 30 min	5,5+ 7,5
05.02	Jog + Langinterval 4x(6-3 min.)	4,5 + 8,5
12.02	Langtur	15
19.02	Jog + Langinterval 4x(6-3 min.)	4,5 + 8,5
26.02	Jog + Langinterval 4x(6-3 min.)	4,5 + 8,5
04.03	Jog + Kortinterval 7x(3-1min.)	5,5 + 7,5
11.03	Jog + Kortinterval 7x(3-1min.)	5,5 + 7,5
18.03	Egen træning pga påske	

Husk: Skal du med til Fanø er t.m. senest d. 25.02.

Da DM-lang og DM-stafet afholdes på Rømmø i år, er påsken super velegnet som fortræning, da terrænerne minder meget om hinanden.

Plan over o-træningsløbene bringes i næste nr. af Klub-nyt. Du kan glæde dig til et helt nyt terræn på listen, idet der er nytegnet kort over Harested. Vi har for ca. 10 år siden haft træningsløb i skoven, hvor vi løb på skovkort i sort-hvid.

Sæsonstart bliver tirsdag d. 25.03 i Stenskovens med start fra Gulerodshuset kl. 18.00. Her håber vi, der vil ligge nyrevideret kort klar til dig.

Træningshilsen
Jesper & Stig K

Divisionsturneringen 2008

I år skal vi løbe de 2 indledende matcher hhv

d. 09.03 i Kårup skov

d. 27.04 i Grønholt Hegn

Finalematchen til efteråret vil afhænge af, hvordan det er gået os i de indledende 2 matcher.

Husk sæt kryds i kalenderen allerede nu og tilmeld dig til Lene. 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. 8.00, når vi skal til Kårup. 1. start kl. 10.00.

.....

”De Barske” og Herlufsholm OK indbyder til langdistance O-løb

**”I troldens fodspor” Søndag den 2. marts 2008
i Hedeland, øst og sydøst for Roskilde**

Mødested	Tune skole, Skolegade 10, 4000 Roskilde Afmærkning fra Vindingevej/Tunevej og Tune Landevej
Mødetid	Kl. 9.30 (omklædt). Samlet afgang til start for alle 3 baner kl. 9.45
Baner	3 baner på ca. 7, 12 og 24 km
Startafgift	100 kr.
Tilmelding	Senest den 23. februar 2008 til Lene Hansen HG OK, Figenvej 44B, st., 4700 Næstved, email: leneha@get2net.dk

Eftertilmelding: På løbsdagen, senest kl.09.15, forhøjet startafgift 120 kr

Se også <http://www.maribook.dk/trolden.htm>

Voksne Begyndere.

Kurset startede lørdag den 12. januar 2008 kl. 13.00, og der var mødt hele 18 friske løbere op. En god start, som også gør det nødvendigt at der kommer nogle af "de gamle" for at deltage, evt. som skygger.

Kurset fortsætter hver lørdag mellem kl. 13.00 og 15.00

Kurset er både teori og praksis, så der vil være mulighed for en lille løbetur hver lørdag.

Der er igen i år lavet baner/intro opdelt i hold (nye – let øvede).

Voksen træning i orienteringsløb et tilbud til dig der værksætter naturoplevelser, udfordringer og aktivitet.

ALLE klubbens medlemmer er velkommen til at komme og deltage i løbene, start i skoven ca. 13.30

Dato	tidspunkt	Aktivitet	Mødested
26-01	13 - 15	Kort m.v.	Klubhuset
02-02	13 - 15	Løb med kompaskurs	Klubhuset
09-02	13 - 15	Kurver m.v. Fruens Plantage	Klubhuset
16-02	13 - 15	Supertræning - Herlufsholm	Klubhuset
23-02	13 - 15	Supertræning – Fruens Plantage	P-Pølsevogn
01-03	13 - 15	Supertræning - Stenskov	Stenskov
08-03	13 - 15	Supertræning – Fruens Plantage	P-plads
15-03	13 - 15	Afslutningsløb - Rådmandshaven	Klubhuset

På gensyn til Orienteringstræning - Lene

Skøjteudlejning sæson 2007/2008

Hej alle sammen. Der er stadig nogle få ”huller” i skemaet, se hvor der er skrevet et ?. Kik på din kalender, og se om ikke du kan hjælpe klubben en af dagene.

Husk: klubben tjener 125,- kr. for hver time, og vi skal være 3 deroppe hver gang. Hvis der en fredag ikke er travlt, får en lov til at gå tidligere. Jeg har allerede skrevet mig på de dage hvor jeg kan, så håber jeg at der også er andre der melder sig. Der skal være 1 deroppe hver gang som har prøvet det før. Men nye hjælpere har stor mulighed for hurtig oplæring. Vi plejer at have det hyggeligt de timer vi står deroppe.

Dato	Vagt kl. 14:00-17:00	Vagt kl. 17:00-20:00
25. jan. 08	Lene – Benny – Ruth	Lene – Benny – Lise
1. feb. 08	Lykke – Lone – ?	Lykke – Lone – Helle H. 15-18
8. feb. 08	Lene – Lise – ?	Lene – Lykke – Lone
15. feb. 08 Vinterferien	10.00-15.00 Lene – Helle R 12.00-16.00 ? – ? Der er brug for 2 ekstra her 15.00-20.00 Lene – Peter J. – Marlene	
NYT 21. feb. 08	Diskoteksaften fra 18.30 til 21.30 Lene – ? – ?	
22. feb. 08	Lene – Helle H. – ?	Annie – ? – ?
29. feb. 08	? – ? – ?	Annie – ? – Helle H. 15-18
07. mar. 07	Lene– Benny – Lykke	Lene– Benny – Lykke
14. mar. 07	Lene – Lykke (Nødvendig hvis sæsonen ikke er slut)	

Har du lyst – er du frisk – så ring 4064 1155 eller skriv
leneha@get2net.dk

O-hilsen Lene

Ungdomsudvalgets årsberetning

Ungdomsudvalget blev i 2007 udvidet til at bestå af 4 personer, idet Peter i trådte ind i udvalget, så dette nu udgøres af Jesper, Helle H, Lise og Peter. Desuden er Jan tilknyttet som hjælper.

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

Året 2007

- Orienteringsskolen. I 2007 afholdtes 10 tirsdags o-skoletræninger i forårs- og 6 o-skoletræninger i efterårssæsonen i vores lokale skove, hvor der dels blev indlært teori fra bogen "Kan du finde vej" og trænet o-teknik i skoven. Der har været en flot deltagelsesprocent på næsten 90, 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 og 2 sølvmærker.

- Lørdagssjov. Der blev afholdt 5 samlinger, hvor vi mødtes til noget helt andet end Orientering. Vi har været i svømmehal, på cykeltur, på kanotur, til filmhygge og i BonBon-land. Også her har deltagelsen været flot med 6-10 uu-løbere pr. træf.

- Øvrige løb & kurser. Der har deltaget ungdomsløbere ved nytårsstafet, påskeløbene, pinseløbet, divisionsturneringen, NOC på Bornholm, kredsløb, klubmesterskabet og vintertræningsløbene. Foruden vi har haft deltagere med på mini, U1 og U2-kurserne i Nordsjælland.

Året 2008

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

- Orienteringsskole om tirsdagen i de lokale skove 12 stk. forår og 6 stk. efterår. Nu inddelt på 3 sværhedsniveauer Grøn, Gul og Sort.

- Lørdagssjov med start fra klubhuset, i alt 5 stk.

- Øvrige løb & kurser. Vi vil søge deltage ved nytårsstafet, påsken, pinsen, kredsløb, divisionsturnering, Midgårdssorm, DM'er, klubmesterskab og vintertræningsløb.

Foruden deltagelse i østkredsens kurser på niveau Mini, U1, U2 og U3.

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

Jesper, Helle H, Lise og Peter samt hjælper Jan

UU

Næsten alle mål nået i UU

Det er med stor tilfredshed, jeg ser tilbage på 2007. Dels har det været en stor fornøjelse at have med de unge mennesker at gøre, og desuden har vi sammen nået næsten alle årets målsætninger. De nye unge har været livlige men lydhør, og de er mødt flittigt frem til træning med godt humør og stor energi. Tak til jer forældre som har fodret og opdraget dem. Det er ligeledes mit indtryk, at de fortsat kommer rigtig godt ud af det sammen trods den store aldersforskel.

UU`s målsætninger for 2007 var:

- Øge antal aktive u-løbere fra 13 til 17. Næsten nået. Vi har nu 15 aktive.
- Deltagelse af ungdom i divisionsturnering på banerne 8-7b-7a-6-5. Nået.
- Deltagelse på Mini, U1 og U2 kurser. Nået.

Du kan i næste nr. af klubnyt læse om UU`s nye mål for det nye år. Disse vil være yderligere ambitiøse og kræve støtte fra alle klubbens medlemmer.

Jesper
Ungdomsleder

RERETTELSER TIL MEDLEMSLISTEN

Velkommen i klubben.

Nye medlemmer:

Adresse ændring:

Rettelser: Frede fscheye30@stofanet.dk

Udmeldt:

Preben Sørensen

Ulla Pedersen

Annika Arnstrup

HUSK at give besked hvis der er ændringer i Jeres adr., tlf. og mail.

O-hilsen Lene

Ungdomssiderne

Andre løb og øvrige bemærkninger

Resten af året vil vi forsøge samle jer til følgende arrangementer:

Vintertræningsløb i Syd-, Vest- & Midtsjælland:

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.
27.01	Hvalsø	Ny Tolstrup	8.30	13.00
03.02	OCS	Slagelse skovene	9.00	12.30
10.02	OKR	Åstrup	8.30	13.00
17.02	Køge	Lellinge	9.00	12.30
24.02	O-63	Stensby	9.00	12.30
01.03	HOK	Holbæk Fælled	12.30	17.30

Husk kørerpenge til chaufføren (kr. 0,25 pr km) og penge til startafgift (kr. 10,-). Startafgiften vil blive godskrevet din løbskonto, når sæsonen er forbi.

Sæsonstart på O-skolen 2008

O-skolen på tirsdage starter d. 25. marts kl. 17.30-19.30 i Stenskovens med start fra Gulerodshuset. Du vil kunne læse herom i næste nr. af Klubnyt, sammen med øvrige tilbud frem til sommerferien. Du kan glæde dig, for der bliver tale om endnu flere tilbud end tidligere år.

Ungdomshilsen Peter, Lise, Helle & Jesper

Tilmelding Divisionsmatch

Vi skal løbe divisionsmatch allerede d. 07.03 i Kårup skov, så husk tilmelding til Jesper senest d. 27.02. Vi kører fra klubben kl. 8.00. Anden runde skal løbes d. 27.04 i Grønholt Hegn, så sæt kryds i kalenderen.

Til divisionsmatch har vi brug for alle til at løbe.

Ungdomssiderne

Ungdommen deltager i VTR-løbene

Efter de 8 første VTR-løb er der uddelt følgende point:

Grøn bane (Begynder)

Dato	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12	09.12	16.12	13.01	20.01
Sebastian		86	99					99	
Kaare			100					100	
Lucas			99						
Kristine			100						

Hvid bane (Let)

Dato	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12	09.12	16.12	13.01	20.01
Kaare				92	91	100	87		
Patrick	38				94				
Rasmus H					98				
Kristine	90			84	90	100	100	100	
Malene	45	88	94		96				

Gul bane (Mellemsvær)

Dato	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12	09.12	16.12	13.01	20.01
Rasmus H	44	87		54					
Jacob		90							
Malene								100	

Er du ikke kommet med på listen endnu, kan du stadig nå det. Se løbsplanen og hvornår vi kører fra klubhuset på ungdomssiderne

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.

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.

U2 kursus

Det startede med, at vi skulle mødes ved klubhuset kl. 16. Men Lise kom lidt for sent. Da Lise endelig kom, kørte vi til Helsingør. Her skulle vi fortælle, hvad vi hed, og hvilken klub vi kom fra. Så spiste vi vores madpakker. Og senere på aften skulle vi alle sammen ud og løbe natløb. Vi løb to og to, og enkelte løb alene. Da alle var kommet i mål, kørte vi retur til hytten, og snakkede vejvalg med lederne, og ellers bare slappe af resten af aften.

Lørdag var der morgenmad kl. 8. Herefter skulle vi løbe dagens første løb. Vi måtte vente, til alle var kommet hjem, før vi kunne køre retur til hytten. Lederne kørte dog meget tidligt, da de skulle sætte poster ud til det næste løb. Endelig var alle kommet ind, og vi kunne køre hjem til hytten, og lave frokost. Efter frokosten kunne man lige slappe lidt af, inden vi skulle ud og løbe igen.

Da alle på ny var kommet hjem fra skoven, kørte vi hjem til hytten igen. Nu skal det lige siges, at Rasmus kørte bilen, og vi kørte derud ad. Følger pænt efter de andre leder, og så lige pludselig kunne han ikke se de andre ledes biler. Så vi endte ved Kronborg. Her sagde jeg til Rasmus, ”er vi ikke kørt forkert”. Mobilens frem og ringe til Lise, så hun kunne fortælle, hvilken vej vi skulle køre. Endelig kom vi hjem, og gik i bad. Bagefter snakkede vi vejvalg med lederne, ret spændende. Om aften skulle vi ud og spise, og bagefter hjem og spille banko. Jeg vandt en gang, Lise vandt 2 gange, og jeg mener Rasmus vandt en gang. Senere på aften hyggede vi os, da lederne havde møde.

Søndag var der morgenmad kl. 8. Derefter skulle vi ud og løbe det sidste løb. Det var point løb, hvor vi var 4 på et hold, men man skulle løbe alene. Også galt det bare finde alle de poster man kunne nå inden for 50 min. Næede man det ikke inden 50 min, fik man en straf. Da alle var kommet i mål, kørte vi for sidste gang hjem til hytten. Jeg og nogle andre skulle lave frokost. Da vi var færdig med at spise, skulle der gøres rent. Så alle måtte i gang med at gøre rent. Da vi var færdige, skulle lederne lige sige noget, og så måtte vi godt køre hjem.

På vejen hjem skulle jeg, Lise, Rasmus og Jakob lige på Mc Donald´s og spise, og derefter hjem.

Malene☺



**PAS PÅ
MALINGEN
IKKE "LØBER"
FOR DIG!
BRUG LADY
MALING FRA:**

Sct. Jørgens Farvehandel

55 72 21 77

www.sjfarvehandel.dk

Bilen i dit liv.

KØB INGEN DEN 31. JANUAR
og betal i ydelse den 1. maj.

Original
rå-hvide udført
Beregning
VAFOM
3.788 KR.

107 URBAN 68 HK FRA 115.990 KR.

207
207 XR 75 HK FRA 162.990 KR.

AIC uden
beregning
VAFOM
18.889 KR.

206 X LINE 75 HK
FRA 144.990 KR.

AIC kun
1.000 kr.
SFAK
7.880 kr.

Peugeot 207 er et stykke kunst på fire hjul. Det temperamentsfulde design gør bilen lettere at bygge på. De fantastisk køreegenskaber gør den til en oplevelse at sidde i. Og så toppede det hele af med et sikkerhedsniveau, der scorede de maksimale 5 stjerner. Mange af de dyder deler du med den næsten klassiske Peugeot 206, der har ESP som standard. Og skal du ikke bruge så meget plads, så er Peugeot 107 blevet kåret af FDM til at være Danmarks mest økonomiske bil at eje. Kom ind og prøv, hvilken af de 3 søn kan blive bilen i dit liv.

BILEN I DIT LIV

PEUGEOT NÆSTVED

Henrik Hansen Automobile A/S

Transportbuen 2, 4700 Næstved, telefon 55 77 40 41

Åbningsider:

ma.-fr. 9.30-17.00. lø. 10.00-13.00

www.peugeot.dk



Sponsorer



forandrer hverdagen

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk



"Hvo'n filan får de råd?"

Se mere på diba.dk
– og prøv det før din nabo...

DIBA

Næstved Stor-Center 49, Telefon 5575 4070

VærDiBalance

Helse- og Idrætsmassage 

Gavekort udstedes!

Når du ønsker en
Professional behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på
www.idraetmassage.dk

Kattebjerg 5, 1. sal - 4700 Næstved
Tlf. 55 72 46 67 • 40 10 46 67



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen