



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Vinderholdet fra div. matchen 8. marts.



Marts Nr.2/2009

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 54 60 17 72
E-mail: 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



Træningsudvalg
Tine Mayhoff 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 Holmegaard 55 54 77 32
E-mail: 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

Den nye redaktør glæder sig til samarbejdet med medlemmerne om at skabe et fortsat godt og læseværdigt klubblad.

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 21. april 2009.**

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

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

Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-6.:	Formanden for årsklumme
Side	7.:	Tirsdagstræningsløbene 2009
Side	8.:	Oprydning i Stenskoven
Side	9.:	O-service og sidste tirsdags løbetræning
Side	10.:	Fremtidens klub-blad
Side	11.:	Divisionsmatch den 24. maj og Pinseløb
Side	12-13.:	Resultatet af divisionsmatchen den 8. marts
Side	14-17.:	Ungdomssiderne
Side	18.:	Tilskudsregler for seniorer
Side	19-20.:	Klubbens sponsorer



AKTIVITETSOVERSIGT.

april

maj

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2	SM-Stafet St.Dyrehave	Arr. HG
3			3		
4			4		
5			5	TR Rønnebæk	
6			6		
7	KH Løbetræning	18,30	7		
8			8		
9	Påskeløb Stråsø Pl.		9		
10	Påskeløb Husby Pl.		10		
11	Påskeløb Husby Pl.		11		
12			12	TR Fruens Plantage	
13			13		
14	TR Herlufsholm		14		
15			15		
16			16		
17			17		
18	Oprydning i Stenskoven	9-12	18		
19			19	TR Kristianholms Pl.	
20			20		
21	TR Stenskoven		21		
22			22		
23			23		
24			24	Div. Turn. Gribskov	TM 14/5
25			25		
26			26	TR Rådmandshaven	
27			27		
28	TR Enø		28		
29			29		
30			30		
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

Formanden med sin forårs klumme

Så skete det endnu engang. Fuglene piper lystigt og det begynder at pusle i skovbunden. De sidste orienteringsløbere er kravlet ud af vinterhiet. Ja det er ganske vist, foråret er kommet til land og by, vinteren er ovre for denne gang og orienteringssæsonen er startet endnu engang.

Der vil nu være masser af tilbud til dig der vil ud at løbe orienteringsløb. Det er bare et spørgsmål om at se sig omkring og vælge fra hylderne.

Skøjteudlejningen er slut, hvor Lene har knoklet det bedste hun har lært. Sæsonen har været udmærket. Der har jo været lidt vinter, måske ikke så meget at det gør noget. Men en gang imellem blev sneen da liggende et par dage og temperaturen har været god til skøjte udfoldelser.

Voksenbegynder er ved at være slut for denne gang, sidste gang er lørdag d. 28 marts, med afslutningsløbet, hvor alle er velkomne. Kurset har igen i år været en succes, med forholdsvis mange nye deltagere. Da det her blev skrevet, var det dog ikke fordi vi var blevet overrendt af klubmedlemmer. Om det har ændret sig efter at supertræningen startede, skal være usagt.

Finaleløbet for VTR-løbene, som den her sæson var overdraget Herlufsholm, blev afviklet i god ro og orden, som altid når bestyrer hvervet er overdraget til Jesper. Der var alt fra fællesstart over butterfly poster og svøm med sauna til kagemand. Jeg ankom først til kagemandstid, da jeg været havde ude og udøve mit formandshverv til DOF's repræsentantskabsmøde oppe i Sorø. Der skete ikke de store ting. Regnskabet balancerede, dog med et lille underskud. Og der blev valgt en ny formand eller forkvinde til eliteudvalget, Dorthe Hansen, ikke en person som Herlufsholm har så meget at gøre med. Men det kunne jo være vi skulle se, om der ikke var et eller andet vi kunne bruge vores breddekonsulent til, Gert Nielsen hedder manden.

Vi har også haft vores generalforsamling, som også gik stille og roligt uden de store dikkedarer. Vi kunne bl.a. høre at ungdomsløberne er begyndt at være aktive til terminslisteløbene og at Merete gjorde sig fortjent til årets Bommert. Selv en Danmarksmester kan altså bomme. Det var lykkedes den barske kasserer at fikle et overskud frem på

regnskabet, selvom der var budgetteret med underskud. Hvis nogen ønsker sig et eksemplar af regnskabet fra 2008 og et referat, skal de bare henvende sig til en fra bestyrelsen.

Men nok af alt det bagskuerrig, det er fremtiden der gælder og man må jo sige at sæsonen er startet godt. Vi gjorde rent bord til den første divisionsmatch oppe i Slagelse Vest skoven d.8 marts. 50 var vi tilmeldt. Der var dog en del frafald på dagen. Men dem der mødte op, på en ualmindelig kedelig og regnvåd søndag morgen, gjorde det godt. Lad mig bare nævne et rigtig godt eksempel. Formanden var den bedste fra Herlufsholm på bane 1, det er et par dage siden at det er sket. Det viser jo bare at, hvis man træner hårdt og koncentreret gennem vinteren, kan alt lade sig gøre. Lad det være en lærestreg til dem der har ligget der hjemme hele vinteren og lumret, med alle de tilbud der har været, i stedet for at have været ude og løbe rundt på banerne.

Nu kommer de store forårsløb som perler på en snor, Nordjysk 2-dages er afviklet når i læser det her blad, man kan nok stadig nå Spring-Cup her sidst i marts og selvfølgelig Påskeløbene midt i april, hvor klubben plejer at være godt repræsenteret.

Efter påske starter vores træningsløb igen, hvor det går løs hen over forår, sommer og efterår om tirsdagen. Stig Kulle måtte desværre stoppe som træningsudvalgsformand, kunne ikke tidsmæssigt få det til at hænge sammen. Men han skal da' have tak, for de sæsoner det nåede at blive til. Så der er en ny mand eller rettere sagt kvinde på posten, Tine. Så når I brænder efter at blive banelægger til et træningsløb, er det nu hende i skal melde jer til. Det er selvfølgelig stadig tilladt, bare at møde op og snuppe en bane. Kom og prøv det, der er dejligt derude i skoven om foråret.

Der kunne jo også være et formål med møde op til træningsløbene, den næste divisionsmatch vi skal løbe, d.24. maj oppe i Gribskov, hvor jeg håber opbakningen bliver lige så stor som den vi lige har deltaget i. Også selvom vi skal længere væk.

Et andet arrangement jeg vil nævne endnu engang, er SM stafet d.2 maj, som vi arrangerer, meld dig til Erik.

Med disse ord vil jeg slutte for denne gang med et, vi ses derude i skoven, jo oftere jo bedre, for frisk luft er jo godt for dig, siges der. Boing...boing...boing, spring ud i det, kom ud og nyd foråret.

Tirsdags trænings løbene 2009

Nedenfor kan du se forårets løb på tirsdage i skoven.

Dato	Skov	Startsted	Banelægger	SI
14.04	Hørlufsholm	Slagelsevej	Leif/Bjarne	
21.04	Stenskov	Brændeskuret		
28.04	Enø	Dansk Folkeferie		
05.05	Rønnebæk	Betonvej		
12.05	Fruens	Bents Hoved	UU	
19.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov		
26.05	Rådmandshaven	Pinet	Bent	
01.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet		
09.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Frans	
	SOMMERFERIE			
11.08	Stenskov	Gulerodshuset		

SI- Sport-ident. Husk brik.

Start mellem kl. 18.00 -18.30. Ungdom/Voksenbegynder kl. 17.30

Baner: Lang 6-7 km. svær
 Mellem 4-5 km. mellemsvær
 Kort 2-3 km. let

Pris: Gratis for klubbens medlemmer. Øvrige kr. 15,-.

En forudsætning er dog, at der melder sig banelæggere til at afholde løbene. Har du mod herpå, så meld dig til undertegnede.

Du er meget velkommen til at afprøve teknikbaner m.m., hvis du synes almindelige o-baner bliver for kedeligt.

Der benyttes enten bambusspyd (30 stk. fra 61-90) eller sport-ident spyd (60 stk. fra 100-159).

Du må meget gerne tage vand/saft med i skoven til løberne.

Har du behov for hjælp eller lån af nøgle til klubhus/depot, siger du blot til.

Bemærk: Banerne bedes klar og afleveret til Jesper senest ugen før. Dette er med henblik på at kunne klargøre ungdomstræningen på 3 niveauer. Glæd dig, for der kommer MANGE ungdomsløbere hele sæsonen.

Tine Meyhoff, TRU, Tlf. 28432131. E-mail: tine-mp@live.dk

Oprydning i Stenskoven

Skovfoged John Hansen fra Herlufsholm skovdistrikt har spurgt os, om vi kan hjælpe med at rydde op i Stenskoven.

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben

Lørdag d. 18.04 kl. 9 -12.

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret.

Opgaven går på, at samle affald langs de store veje som gennemløber Stenskoven. Der vil være behov for minimum 16 hjælpere, men jo flere jo bedre. Vi vil gå i hold af 2.

Undertegnede koordiner affaldssække og gl. dansk. Medbring selv morgenkaffen og arbejdshandsker.

Har du mulighed for, at lægge trailer til ? Vi får brug for 2 stk.

Leif Bjørnholm

Tlf. 61262631 Mail: leif.hansen@stofanet.dk

Oprydningskoordinator



Ovenfor kan du se resultatet af sidste års anstrengelser.



En ny og spændende O-sæson er startet, og de første af sæsonens konkurrenceløb er allerede afholdt, men der er heldigvis flere i vente her i forårs månederne. Faktisk er der op mod 200 løb på terminslisten for hele 2009.

Du kan selv tilmelde dig et eller flere af disse løb via O-service, hvis du har adgangskode hertil.

Såfremt du ønsker adgangskode til O-service kan du kontakte en af nedenævnte klubadministratorer.

O-service er primært et løbstilmeldings program for alle aktive medlemmer af DOF, men du kan via løbskalenderen også se kurser og andre begivenheder som relaterer sig til O-sporten. Ligeledes kan du se alle medlemmer af DOF e-mails m.m.

Så vil du gøre det nemmere for dig selv og Lene, så tilmeld dig O-service.

Du er selvfølgelig også fortsat velkommen til at ringe og tilmelde dig løb via Lene.

O-Service, klubadministratorerne

Lene Hansen, Tlf. 55739560

Jesper Børsting, Tlf. 55739085

Løbetræning om tirsdagen

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

Vi løber hver tirsdag med start kl. 18.30 fra klublokalet. Sidste vinterløbetræning tirsdag d. 07.04, herefter starter o-løbene om tirsdagen.

Fremtidens klubblad kan downloades !

På generalforsamlingen blev vort klubblad diskuteret i lyset af, at det er en meget stor udgiftspost for klubben, idet hvert klubnyt koster ca. 20 kr. Vi ved, at mange er glade for at få bladet i papirudgave, men efterhånden overtager vor hjemmeside mere og mere af informationen til medlemmerne, hvilket gør bladet mindre betydningsfuldt for mange.

Vi har på denne baggrund et ønske om at reducere oplaget, og vil derfor opfordre medlemmer, som ikke ønsker bladet som papirudgave, at sende en mail til Erik Torm (torm@fleksibelskole.dk).

Det vil fremover altid være muligt at se og downloade klubbladet på vor hjemmeside www.orientering.dk/hg

Mvh
Bestyrelsen



Klik på ”Indhold – Navigation” på klubbens hjemmeside. Under fanen ”Klub-Nyt” finder du klubbladet i PDF-fil, som nemt downloades og printes ud.

Divisionsmatch

**Husk: 2. runde af divisionsmatchen er d. 24.05 i Gribskov V.
Tilmelding senest d. 14.05.**

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.. 1. start kl. 10.00.

Træningshilsen
Jesper & Tine

Et stemningsbillede fra årets generalforsamling



Merethe får en uventet ”præmie”.

Pinseløb

Husk pinseløbet på Vesterlyng den 1. juni. Indbydelsen vil komme på hjemmesiden under ”Arrangementer”.

Resultatet ved divisionsmatchen d. 8 marts i Slagelse skovene

Det blev til 3 sejre ved 1. runde af årets divisions turnering. Dermed har klubben et godt udgangspunkt inden 2. runde d. 24.05 og gode muligheder for at kvalificere sig til oprykningssmatchen.

OK Skærmen – HG	50 - 67
Køge OK – HG	50 – 69
PI – HG	55 – 59

Klubben havde tilmeldt 50 løbere, hvoraf 42 stillede til start. I alt var der tilmeldt 154 fra de 4 klubber.

Følgende tog point til klubben på de forskellige baner:

Bane 1 H17-39 2 tællende

Skærmen – HG 7-3, Køge – HG 6-4, PI – HG 7-3.

Her fik vi 3 nederlag.

Alle klubbens løbere fik point. Torben (2-3-2) som nr. 6 og Bjarne (1-1-1) som nr. 9. Begge løbere var rykket op for at kunne bemande banen, og set i det lys klarede de 2 drenge sig pænt.

Bane 2A H40-54 3 tællende

Skærmen – HG 8-13, Køge – HG 8-13, PI – HG 12-9

Her fik vi 2 sejre og 1 nederlag.

Bedste fra HG blev Arne (6-6-6) som nr. 1. Øvrige point tagere blev Svend-Erik (4-4-2) og Frans (3-3-1) som nr. 7 og 8. Et fornuftigt resultat set i lyset af, at 2 drenge var rykket op på bane 1.

Bane 2B D17-39 2 tællende

Skærmen – HG 0-7, Køge – HG 3-6, PI – HG 5-5

Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort.

Bedst fra HG blev Ann-Dorthe (4-4-4) som nr. 1. Desuden tog Tine (3-2-1) som nr. 6. Tine var rykket en bane op, for at kunne bemande banen.

Bane 3A H55-64 2 tællende

Skærmen – HG 3-7, Køge – HG 3-7, PI – HG 0-7

Her fik vi max point og 3 sejre.

Bedste fra HG blev Jens (4-4-4) som nr. 1. Desuden tog Frede (3-3-3) som nr. 2. Dejligt at se, vi igen tager gode point på denne bane.

Bane 3B D40-49 2 tællende

Skærmen – HG 3-7, Køge – HG 3-7, PI – HG 3-7

Her fik vi ligeledes max point og 3 sejre. Flot piger.

Bedste fra HG blev Birgit (4-4-4) som nr. 1. Desuden tog Helle R (3-3-3) som nr. 2.

Bane 4A H65- 2 tællende
Skærmen – HG 6-4, Køge – HG 6-4, PI – HG 3-6
Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag.
Bedst placeret blev Niels (3-3-4) som nr. 3. Desuden tog Arne (1-1-2) som nr. 10.

Bane 4B D50- 2 tællende
Skærmen – HG 5-5, Køge – HG 3-7, PI – HG 4-5
Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort.
Bedst fra HG blev Merete (3-4-3) som nr. 3. Desuden tog Susanne (2-3-2) som nr. 4.

Bane 5 H17B- 6 tællende
Skærmen – HG 8-13, Køge – HG 11-10, PI – HG 12-9
Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag.
Martin (6-6-6) blev bedste HG-er som nr. 1, Kristian fik (4-3-2) som nr. 8 og Rasmus H fik (3-1-1) som nr. 10.

Bane 6 D17B- 4 tællende
Skærmen – HG 7-3, Køge – HG 5-5, PI – HG 4-5
Her fik vi 1 sejr, 1 uafgjort og 1 nederlag.
Bedst fra HG blev Kristine (2-3-3) som nr. 6. Desuden tog Lone (1-2-2) som nr. 7.

Bane 7A H15C 0-2 tællende
Skærmen – HG 1-1, Køge – HG 0-2, PI – HG 2-0
Her fik vi 1 sejr, 1 uafgjort og 1 nederlag.
Tællende løbere fra HG blev Benny (1-1-0) som nr. 4 og Sebastian (0-1-0) som nr. 5.

Bane 7B D15C 0-2 tællende
Skærmen – HG 0-2, Køge – HG 0-2, PI – HG 1-1
Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort..
Tællende løbere fra HG blev Bennedikte (1-1-1) som nr. 2 og Helle H (1-1-1) som nr. 3.

Bane 8 Beg. 2 tællende
Skærmen – HG 2-2, Køge – HG 2-2, PI – HG 2-2
Her fik vi 3 uafgjorte.
Klubbens 2 tællende løbere blev Lena som nr. 4 og Ruth som nr. 6..

Tak til kagebagerne og præmiegiverne, som gjorde det muligt at hygge i teltene efter løbet før det traditionelle holdfoto og lodtræknings-præmierne m.m.

Næste divisionsmatch er d. 24.05 i Gribskov Vest.

Ungdomssiderne

U-kurser & sommerlejr

Nedenfor kan du se østkredsens plan for kurser og sommerlejr i de forskellige u-grupper for 2009. Du kan også se, hvilken gruppe du er tilmeldt i den komne sæson. I det omfang vi kan deltage, vil Jesper tage med dig på U1 og Lise vil tage med dig på U2.

Gruppe	Deltager	Kursus	Sommerlejr
U1	Kaare, Lucas, Sebastian	21-22.11	Uge 27
U2	Rasmus H, Patrick, Frederik, Kristine, Benedikte	21-23.08, 27-29.11	Uge 27
Junior	Rasmus B, Malene, Jacob, Mads	20-22.03 27-29.11	Uge 29

Ønsker du deltage på kurser, skal du blot give besked til undertegnede eller tilmelde dig direkte via O-service. Klubben betaler din deltagelse.

Udtagelsesløb til KUM d. 10-11.05

KredsUngdomsMatchen er den årligt tilbagevendende holdkonkurrence mellem landets 3 kredse. 6 løbere fra hver løbsklasse op til H/D-20 udtages som repræsentant for hver kreds. Har du ambition om at løbe dig på Østkredsens hold, bør du deltage i disse løb.

22.03 Geelskov

28.03 Tisvilde Hegn

03.05 Grivskov Mårum

Ungdomspokalløb

4 ud af 5 løb tæller i konkurrencen: Har du ambition om at begå dig i denne konkurrence, bør du deltage i mindst 4 af disse løb.

23.08 Grøntved Overdrev

06.09 Kongsøre

27.09 Jostrup Vang

18.10 Tisvilde

25.10 Gribskov Nøddebo

Ungdomstræning (Orienteringsskole) – Tirsdage

Så starter vi O-skole igen. Første gang bliver tirsdag d. 14. april kl. 17.30-19.30 i Herlufsholm. Vi vil i år inddele undervisningen på 3 niveauer hhv:

grøn (begynder/let) , træner Helle og Lise

gul (let/mellemsvær), træner Peter og Rasmus H

sort (mellemsvær/svær), træner Jesper og Rasmus B.

Programmet de komne tirsdage frem til sommerferien ser sådan ud:

Dato	Terræn	Startsted	Grøn/Gul/Sort
14.04	Herlufsholm	Slagelsevej	Skyggeløb
21.04	Stenskoven	Brændeskuret	O-løb – Ven med
28.04	Enø	Dansk Folkeferie	Postuds/indsamling
05.05	Rønnebæk	Betonvej	Banelægning
12.05	Fruens	Bents Hoved	Løbsafholdelse
19.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	Mærkeprøve
26.05	Rådmandshaven	Pinet	Træningsløb
01.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
09.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans løb
	SOMMERFERIE		
11.08	Stenskoven	Gulerodshuset	Skyggeløb

Vi vil hver tirsdag gå/løbe i skoven, hvorfor du skal huske fornuftigt tøj og fodtøj afhængigt af vejret.

Vi vil desuden hver tirsdag gennemgå lidt teori, før end du løber i skoven, og afprøver tingene i praksis.

Ta' en ven med til orientering

Tirsdag d. 21. april er du velkommen til at tage en ven eller veninde med til ungdomstræning. Det kunne jo være han/hun fik smag for det, og vil komme igen.

Hele ungdomsudvalget med hjælpere vil stå klar, så din ven/veninde kan få en god oplevelse i skoven. Bagefter vil vi hygge os ekstra med saft, kage og guf.

Andre løb og øvrige bemærkninger

Ud over den faste ungdomstræning om tirsdagen vil vi søge deltage i følgende arrangementer frem til sommerferien:

Kredsløb, søndag d. 22.03 i Geel skov. Afgang kl. 8.00 fra klubhuset.

Kredsløb, søndag d. 05.04 i Ravnsholt. Afgang kl. 8.00 fra klubhuset.

Påskeløbene 09-11.04 i nordvest Jylland. Afgang onsdag d. 08.04.

Oprydning i Stenskoven, lørdag d. 18.04 kl. 9.00 v/Brændeskuret.

Kredsløb, søndag d. 19.04 i Grønholt Vang. Afgang kl. 8.00 fra klubhuset.

SM-stafet, lørdag d. 02.05 i St. Dyrehave. Afgang kl. 9.00 fra klubhuset.

Kredsløb, søndag d. 03.05 i Tisvilde. Afgang kl. 8.00 fra klubhuset.

Kredsløb, søndag d. 10.05 i Klosteris. Afgang kl. 8.00 fra klubhuset.

Divisionsmatch, søndag d. 24.05 i Gribskov. Afgang kl. 8.00 fra Klubhuset.

VTR-resultater

Vintertræningsløbene om søndagen er færdige for denne sæson. Til afslutningsløbet d. 28.02 i Herlufsholm blev følgende ungdomsløbere præmieret for deres samlede resultat:

Grøn, drenge nr. 2 Kaare Børsting

Gul, piger nr. 2 Kristine Børsting

Tillykke



Ungdomshilsen Lise, Peter, Helle & Jesper

Ungdomsløbere til Divisionsmatch

4 ungdomsløbere deltog i årets første divisionsmatch d. 08.03 i Slagelse skovene, og bidrog med vigtige point i klubbens samlede regnskab. Klubben fik 6 matchpoint med sejrene over PI, Køge og OK Skærmen.

Bane 7B; Benedikte tog 3 point til klubregnskabet.

Bane 7A; Sebastian tog 1 point til klubregnskabet.

Bane 6; Kristine tog 8 point til klubregnskabet.

Bane 5; Rasmus H tog 5 point til klubregnskabet.

Stillingsopslag – Ny ungdomsleder

Den nuværende ungdomsleder, Jesper Børsting, har meddelt, at dette bliver hans sidste sæson. Klubben søger derfor allerede nu efter en afløser til næste generalforsamling i februar 2010. Det har desværre ikke været muligt, at skaffe en afløser blandt de nuværende medlemmer af ungdomsudvalget.

Har du lyst, at træne den nye ungdom er du velkommen til at kontakte undertegnede for at høre om opgaven. Det er ligeledes muligt allerede nu gradvist, at blive introduceret i ungdomsgruppen.

UU's nuværende opgaver er følgende:

Arrangerer træning og øvrige aktiviteter for ungdomsløberne.

Motiverer ungdomsløberne til løbs deltagelse og kursusaktivitet.

Holde kontakt til kredsens ungdomsudvalg.

Administrere SI-lånebrikker og tøj udlån til ungdommen.

Du vil få meget frie rammer til, hvilke øvrige tiltag der skal ske i ungdomsafdelingen.

Du kan forvente opbakning fra den øvrige bestyrelse og det nuværende ungdomsudvalg bestående af Helle, Lise og Peter.

Jobbet er ulønnet, og tiden du skal afse, bestemmer du i høj grad selv afhængigt af ønsket aktivitetsudbud. Af ungdom under 21 år har vi i dag 19, hvoraf 15 er aktive.

Ungdomshilsen

Jesper Børsting, Nuværende ungdomsleder

Tilskudsregler for seniorer

Løbstilskud

Klubmesterskab: Fri start

Divisionsturneringen: Fri start

DM-er: Fristart,
hvis DM-status er opnået.

Ranglisteløb: Fri start for D 21, hvis man er mellem de første
25 på senior ranglisten.

For H 21, hvis man er mellem de første 50 på listen.

Ellers er der ikke løbstilskud.

Kurser

Uddannelseskurser som af bestyrelsen vurderes at kunne komme en bredere del af klubbens medlemmer til gode:

Kursusafgift + transport dækkes.

Transporttilskud til DM

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

Eksempel: DM ved Vejle
344 km retur, broafgift Storebælt kr. 440,-, kørselstakst kr. 1,-

$$\frac{344 \times 1 \text{ kr.}}{4} = \text{kr. } 86,-$$
$$\frac{440}{4} = \text{kr. } 110,-$$

Tilskud kr. 196,-

Kørselsdækning til andre løb

Bemærk, at der kun i få tilfælde dækkes kørselsudgift af klubben.

Så husk, når du skal til løb at medbringe penge til chaufføren.

Aktuel pris er pt:

$$\frac{1 \text{ kr.} \times \text{kørte km}}{\text{Antal personer}}$$

Eksempel: Løb i Hvalsø – Afstand fra Næstved 50 km – 5 personer i bilen:

$$\frac{1 \text{ kr.} \times 100 \text{ km}}{5} = \text{kr. } 20,- \text{ pr. person}$$



forandrer hverdagen

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk

Vi skal nok passe godt på dine penge...



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

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

Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!

Tlf. 5575 4000 • www.diba.dk

DiBa

Helse- og Idrætsmassage

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

**Gavekort
udstedes!**



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen