



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Kredsløb i Vintersbølle Skov



Marts nr. 2/2010

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 Holmegaard 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

Med dette nummer af Klub-Nyt kan vi se tilbage på et vel overstået kredsløb i Vintersbølle Skov. Selvom den lidt usædvanlige vinter var årsag til mange bekymringer omkring arrangementets gennemførelse, så viser de billeder fra stævnet, som vi bringer her i bladet, at en smule sne ikke kan afskrække HGs mange aktive medlemmer.

Tak til alle som bidrog til et vellykket stævne fra redaktøren og stævnelederen!

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 26. april 2010.**

Og indlæg efterlyses! Dette nummer mangler indlæg fra medlemmerne.

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
3-2010	26/4	7/5
4-2010	26/7	7/8
5/2010	27/9	9/10
1-2011	8/1	17/1
2-2011	7/3	16/3

Indholdsfortegnelse

Side	4-5.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-7.:	Formandens klumme
Side	8.:	Løbetræning
Side	8.:	O-service
Side	9.:	Tirsdagstræningsløb
Side	10.:	Oprydning i Stenskov
Side	11-12.:	Pinseløb Vesterlyng

Ungdomssiderne:

Side	13.:	<i>U-kurser og sommerlejr</i>
Side	14.:	<i>Udtagelse til KUM 8. maj</i> <i>Ungdomspokalløb</i>
Side	15.-16.:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

april

maj

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Grønholt Vang	Påskeløb	1		
2	Hammermølleskoven	Påskeløb	2		
3	Nyrup Hegn	Påskeløb	3		
4	Teglstrup Hegn NØ	Påskeløb	4	TR Rønnebæksholm	
5			5		
6	TR Herlufsholm		6		
7			7		
8			8		
9			9		
10	Oprydning Stenskov	9-12	10		
11			11	TR Fruens Plantage	
12			12		
13	TR Stenskov		13		
14			14		
15			15		
16			16		
17	Gribskov Vest	SMstafet	17		
18	Ny Tolstrup (Avnstrup)	SM lang	18	TR Kristiansholm Pl.	
19			19		
20	TR Herlufsholm		20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24	Vesterlyng	Pinseløb
25			25		
26			26		
27	TR Harrested		27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			1.6	TR Fruens Plantage	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

Formanden med sin (forårs) klumme

Når I læser det her, er vinterens aktiviteter afsluttet. Voksenbegynder, skøjteudlejningen, VTR-løbene og De Barske har haft deres løb "I Troldens Fodspor". Det har jo i år været rigtig vinter her i Danmark. Vi har endda oplevet flere arrangementer blive aflyst på grund af vejret. Selv en lørdag med voksenbegynder blev aflyst, efter at undertegnede havde været ude og inspicere Fruens Plantage og konstateret at snemængden var lidt for voldsom til begyndere. Men intet er så skidt, at det ikke er godt for noget. Skøjteudlejningen var jo i første omgang blevet aflyst, da indkøbet af den kunststofbane, der skulle have været brugt, blev udskudt på ubestemt tid. Men så tog naturen, eller vinteren over og der blev mulighed for naturlig is. Så udlejningen kom i gang, et par måneder.

Men nu viser kalenderen, at vi har passeret 1. marts. Så det skulle være forår nu. Men det er som vejret og kalenderen ikke rigtigt har koordineret aktiviteterne. For vinteren er stadigvæk til stede, i nogle dele af landet mere end andre. Men det går fremad, det skal nok komme, foråret, vi skal bare lige af med nattefrosten. Jeg har fra erfaren kilde at anemoner, vintergækker og andet flor i skovbunden står på spring, til at titte frem. Lige så snart sne og frost det behager.

Men selvom vinteren ikke er meget for at slippe taget er orienteringssæsonen startet. Desværre blev det første løb aflyst. Den divisionsmatch nede i Viemose, som vi skulle have deltaget i. Sneen ville simpelthen have givet for store problemer for arrangører, O-63 og løberne. Måske ikke så meget for os voksne og erfarne, men mere børn og begyndere, der f.eks. ville have svært ved at se stierne. Heldigvis lå vores arrangement i Vinterbølle, en uge senere. De 2½ uge, fra O-63 tog deres beslutning om at aflyse. Til vi skulle have vores arrangement, gjorde heldigvis at sneen svandt betragtelig. Flere steder i Vinterbølle var der næsten helt bart. Så fortvivl ikke, foråret skal nok komme.

Lige lidt om vores arrangement dernede ved Nyråd. Det gik som sædvanlig når Herlufsholm arrangerer, fristes man næsten til at sige, udmærket. Desværre med lidt for få deltagere, hvor en af grundene nok var, at der var afslutningsløb i VTR-løbene, dagen før oppe i

Sorø. Ikke så smart en disponering. Men jeg tror da, at dem der kom og løb, var tilfredse. Jeg hørte ikke de store mishagsytringer. Specielt var der ros til de fantastiske baner, der var kreeret af den gode banelægger.

Han havde godt nok glemt, at sætte en enkelt enhed ud på en post. Held i uheld var, at det var kortvendsposten, så der var ikke noget problem med om løberen havde været der eller ikke. Jeg hørte også noget om, at en funktionsleder var blevet glemt i Næstved. Igen en mindre detalje. Men miseren blev heldigvis opdaget, da personen ringede og klagede sin nød. Transport blev hurtigt arrangeret. Så alt endte lykkeligt. Men spøg til side.

Der skal fra Stævnelederen og formanden/banelægger, lyde en stor tak til dem som ydede en indsats, stor som lille, alt tæller. Mange tak.

Det næste arrangement, hvor man vil blive bedt om at møde op, er til den divisionsmatch vi skal deltage i d.30. maj, oppe i Stenholt Vang. Sæt kryds i kalenderen og mød op, der er jo kun den match der tæller, da den første match blev aflyst. Vi skulle jo gerne løbe oprykningsmatch igen, til efteråret.

Men der er jo masser af muligheder, for at komme ud at løbe inden den dag. Vi er som sædvanlig en del, der skal til Påskeløb, i år alle 3 dage i Frederikshåb Plantage, ovre syd for Billund. Og så starter træningsløbene jo, tirsdag efter påske i Herlufsholmskoven, med start fra Pinet. Så kommer de ellers som perler på en snor i foråret. Check i Klub-Nyt og på vores hjemmeside om tid og sted. Kom ud og deltag, der er så dejligt i de sydsjællandske skove, her om foråret.

Så lidt fra det overordnede plan, det er jo årsmødernes tid. DOF, HG' hovedafdeling og vores egen. Først vores egen generalforsamling, der gik stille og roligt uden de store ting, under kyndig ledelse af Arne Krogh. Der var som sædvanlig en god debat om dette og hint. Det var igen lykkedes den barske kasserer, nede fra sydhavsøen, at få overskud på regnskabet.

Der har været repræsentantskabsmøde i HG' hovedafdeling. Fremmødet var i modsætning til vores egen, lidt pauvert da kun 4 afdelinger var repræsenteret. Der blev valgt en ny næstformand, Troels Heilmann Knudsen fra amerikansk fodbold. Næste år skal vi have en ny formand, hvilket nok er en større hurdle. Vi er næsten

4000 medlemmer i HG, med svømning og fodbold som de største afdelinger. Den store Multihal i Næstved, er lagt i skuffen for g(l)emte sager, så en Herlufsholmhal nr. 2 er igen aktuel, nu kun som en træningshal. Regnskabet viste også her overskud, selvom økonomien i specielt Fritidsklubben strammer til. Kommunen skærer mere og mere i betalingen pr. barn. Den er i forvejen mindre, end til de kommunale institutioner. I årene fremover bliver det nok ikke bedre, da Næstved kommune fattes penge.

Og til sidst DOF' rep.møde. Formanden Helge Søgård og økonomimanden Lars Olsen, blev genvalgt. Og trenden med overskud på årsregnskabet fortsatte. Planen "Vision 2015", blev efter en god debat, vedtaget. Den skal kort fortalt være en inspirationskilde til os alle, hvor det overordnede er, at orienteringsløb, skal være lettere at gå til for løberne og arrangere for klubberne. Den er delt op i 5 hovedpunkter, klubberne, børn og unge, løbsarrangører, talenter og elite og til sidst idrætsanlæg. Hvert punkt har igen 5 indsatspunkter. Det er ikke en stor forkromet plan, der kræver en masse penge. Men forslag til, hvor orienteringssporten skal bevæge sig hen ad i de kommende år. I vil sikkert høre mere til planen, den næste tid.

Nu er det vist tid at slutte, for denne lange gang. Tastaturet gik lige lidt amok, men nu har jeg fået kontrol over det igen. Til sidst bak op om de 1+1 divisionsmatcher klubben skal deltage i den her sæson. Og kom nu ud i naturen og væn jer til den friske luft, så i er klar når træningsløbene starter d.6 april, lige efter påske.

Frisk luft er jo godt for dig, siges der. Boing...boing...biing, spring ud i det, kom ud og nyd foråret. Lige pludselig er det der.

Slut fra formanden for denne gang

PS! Formanden har et kompas, han gerne vil af med. Det er fundet ude i klubhuset, nærmere bestemt materialerummet. Hvis du mener at det er dit, kan du bare prikke ham på skulderen. Det ligger og venter på den rette ejermand eller kvinde.



Løbetræning om tirsdagen indtil 30. marts

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. 30.03, herefter starter o-løbene om tirsdagen.

Træningshilsen
Jesper & Tine

O-Service

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 2010.

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 nedennævnte 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, klubadministratorer

Lene Hansen
Tine Meyhoff Petersen

Tirsdagstræningsløb fra 6. april

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Starttid: kl. 18.00 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

Dato	Terræn	Startsted	Bem. - Banelægger
06.04	Herlufsholm	Pinet	Torben og Lise
13.04	Stenskov	Brændeskuret	Jan
20.04	Herlufsholm	Slagelsevej	Peter
27.04	Harrested	Kyse Overdrevs Vej	Jesper
04.05	Rønnebæk	Betonvej	Frede
11.05	Fruens Plantage	Bents Hoved	Rasmus og Kristian
18.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	?
24.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb - Jesper
01.06	Fruens Plantage	Skovgrillen	Erik
08.06	Sjølundssletten/ Hovedmosen	Bag Bakkerne	Sct. Hans løb Frans
	SOMMERFERIE		
10.08	Stenskov	Gulerodshuset	?
17.08	Herlufsholm	Pinet	Lene
24.08	Stenskov	Brændeskuret	?
31.08	Herlufsholm	Slagelsevej	?
07.09	Fruens Plantage	Skovgrillen	Arne
26.10	Fruens Plantage	Bents Hoved	Natløb, 1. Start 19.00
10.04	Stenskov	Brændeskuret	Oprydning
29.08		Århus	Midgårdsorm
03.10	Næstved	HG Stadion	E-løb
30.10			Klubmesterskab
14.11	Fruens	Rønnebæk skole	VTR-løb

Oprydning i Stenskov

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

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben

Lørdag d. 10.04 kl. 9 -12.

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret.

Opgaven går på, at samle affald langs de store veje som gennemløber Stenskov. 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.



Her ser du resultatet af sidste års anstrengelser

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

Leif Bjørnholm

Tlf. 61262631 Mail: lpbjoernholm@gmail.com

Oprydningskoordinator

Pinseløb d. 24. maj på Vesterlyng

- Mødested/Parkering/Mål: P-plads ved vandet midt i skoven.
Afmærkning fra Eskebjerg.
- Afstand til start: P – start 50 m. Personlig fremvisning.
Fælles afgang kl. 9.55 PRÆCIS.
- Kort: Vesterlyng,. Nytegnet 2009. Ækv. 2,5 m.
1:10000.
- Terræn: Åben hedelandskab med god
gennemløblighed og oversigt. Krydret med
tungtløbede sandpartier og tætte enebær
områder med svær gennemløblighed og ingen
oversigt. Kun få veje/stier men tilgængelig
mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer
et mindre reelt stykke skov midt i området,
hvor der tilgængelig er mange veje/stier.
- Baner: Kort, let 2,5 km. Almindelig o-bane. Enkeltstart.
Mellem, svær 5,0 km.Pointløb. Fællesstart.
Lang, svær 8.0 km.Pointløb. Fællesstart.
- Maxtid: 60 minutter. Postindsamling starter kl. 12.00.
- Kontrolkort: Manuelt klipkort.
- Postbeskrivelse: IOF-symboler. Påsat løbskortet.
- Tidsprogram: Kl. 9.30 udlevering/indprikning af eget kort.
- 9.55 fælles afgang til start.
- 10.00 fællesstart Lang.
- 10.05 fællesstart Mellem.
- 10.10 1. start let bane.

Efter løbet er der som altid mulighed for havbad og et
slag rundbold. Husk madpakken.

Væske: Forefindes kun ved mål.

- Postmarkering: Der benyttes postspyd forsynet med 1 kliptang. Eksempel er opsat ved start.
- Målprocedure: Efter målgang afleveres kontrolkort. Løbskortet kan beholdes.
- Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på HG's hjemmeside tirsdag d. 01.06.
- Præmier: Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.
- Startafgift: Kr. 25,-. Enten på giro 3222 7187378 I/HG eller kontant på dagen.
- Tilmelding: Gerne klubvis og senest mandag d. 17.05 kl.18 til Jesper.
Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.
- Banelægger Jesper Børsting
Stævneleder & Fællesejvej 16, 4700 Næstved
Overdommer Tlf. 55739085
E-mail: jesperborsting@post.tele.dk

Vester-
lyng
Pinsen
2009



U-kurser & sommerlejre

Nedenfor kan du se Østkredsens plan for kurser og sommerlejre i de forskellige u-grupper for 2010.

Gruppe	Deltager	Kursus	Sommerlejr
U1	11-12 årige	05-06.03 13-14.11	Uge 26, 28.06-01.07
U2	13-14 årige	20-22.08 26-28.11	Uge 26, 26.06-02.07
U3	15-16 årige	08-10.10 19-21.11	Uge 29, 19-24.07
Junior	17-20 årige	19-21.11	Uge 29, 17-23.07

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



Fotos fra Vintersbølle den 14. marts.

Udtagelsesløb til KUM d. 08-09. maj

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.

14.03 Vintersbølle

27.03 Gribskov N

18.04 Ny Tolstrup



Foto fra Vintersbølle 14. Marts.

Ungdomspokalløb

5 ud af 7 løb tæller i konkurrencen: Har du ambition om at begå dig i denne konkurrence, bør du deltage i mindst 5 af disse løb.

14.03 Vintersbølle

27.03 Gribskov N

18.04 Ny Tolstrup

05.09 Rørvig Sandflugt plantage

12.09 Gribskov Esum

03.10 Tisvilde

10.10 Avnstrup

Sponsorer:

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk

Er du på udkig efter en god bank?



Vores løfte er, at *vi gi'r dig bedre råd*. Gode råd, der giver råd til mere. Lad det komme an på en prøve. Ring og aftal et møde med os, så vi også kan give dig bedre råd.

Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!

Tlf. 5575 4000

henviser til nærmeste filial

DiBa

– vi gi'r dig bedre råd

bank • bolig • forsikring

www.diba.dk

Helse- og Idrætsmassage



*Gavekort
udstedes!*

Når du ønsker en

Professional behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

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



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen

Her er plads til din annonce.

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 friværldi

Her er plads til din annonce.