



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



VTR afslutningsløb den 26. februar 2011



Marts nr. 2/2011

## 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

Hermed er et nyt nummer af Klub-Nyt i luften. Redaktøren glæder sig over, at det har været nemt at få indlæg. Det må gerne fortsætte og for at animere hertil, udskrives igen en fotokonkurrence! Foto **leveret inden 1. maj 2011** deltager i lodtrækningen om en grønlandsk præmie!



Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 1. maj 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:	Aktivitetsoversigt
Side	6-8:	Formandens klumme
Side	8:	Ekstra Træningsløb
Side	9:	Salg af HG dragter
Side	10-13:	Indbydelser til jubi-løb og Vesterlyng
Side	14:	Oprydning i Stenskoen
Side	15-16:	TRU-opgaver og tirsdagstræningsløb
Side	17-19:	Årets bommert
Side	19-20:	Læserbrev fra tidligere formand
Side	21-22:	Ungdomssiderne og et O-løb
Side	23-24:	Klubbens sponsorer

# Aktivitetsoversigt

## April

## Maj

April			Maj		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2	Jubi-løb og reception	10 og12	2		
3			3	Kristianholms Pl.	17,30-18,30
4			4		
5	TR Harrested	17,30-18,30	5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10	Fruens Pl.	17,30-18,30
11			11		
12	TR Stenskoven	17,30-18,30	12		
13			13		
14			14		
15			15		
16	Opryd.: Stenskoven		16		
17			17	Tappernøje	17,30-18,30
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24	Fruens Pl.	17,30-18,30
25			25		
26	TR Herlufsholm	17,30-18,30	26		
27			27		
28			28		
29			29		
30	Ekstra TR Fruens Pl.	11,30-12,00	30		
			31	Enø	17,30-18,30

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

# Aktivitetsoversigt

## Juni

## August

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7	TR Fruens Pl.	17,30-18,30	7		
8			8		
9			9	TR Stenskov	17,30-18,30
10			10		
11			11		
12			12		
13	Vesterlyng	Pinseløb	13		
14			14		
15			15		
16			16	TR Herlufsholm	17,30-18,30
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21	Sjølundssletten	Skt.Hans	21		
22			22		
23			23	TR Stenskov	17,30-18,30
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28	Midgårdssormen Sorø	TM
29			29		
30			30	TR Herlufsholm	17,30-18,30
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

## Formanden med sin forårs klumme

Når I læser det her, burde foråret have meldt sin ankomst. VinterTRænings-løbene er afsluttet, De Barske har haft deres løb "I Troidens Fodspor" og terminsliste løbene er startet, så der må være noget om snakken.

Et andet tegn på, at foråret er på vej, er alle årsmøderne. Først havde vi vores egen Generalforsamling d.8. feb. Der jo igen forløb ret smertefrit. Bortset fra at formanden blev genvalgt og at Lene Hansen valgte at stoppe efter ca. 20 år i bestyrelsen. Der skal fra formanden lyde en stor tak, for alt det arbejde hun over årene har lagt i bestyrelsen og klubben. I bestyrelsen har hun vist været sekretær og løbstilmelder alle de år jeg kan huske. At være løbstilmelder var før O-service et noget mere omfattende job, da hver enkelt løber tilmeldte sig til hende, som så samlet blev sendt videre til løbsarrangørerne. Til løbsstævnerne har hun været at finde ved mål eller i beregning, igen så længe jeg kan huske. Hun var med de år, hvor vi havde skoleorienteringsløb, været med til at starte Voksenbegynder og har stået for skøjteudlejningen. Der godt nok er et arrangement under Næstved Idræts Union. De sidste år er hun blevet mormor flere gange, hvilket der går en del tid med at være. Og da man kun har så meget fritid, har hun valgt at trykke på pauseknappen. For helt stoppet er hun ikke. Vil stadigvæk stå for O-service, der jo er vores løbstilmelder nu til dags. Og man kan godt slå på tråden til løbsarrangementer.

Som ny blev Stig Andersen valgt ind i bestyrelsen, for første gang. Velkommen til ham. Kassereren fik et mindre plus på vores regnskab. Og det lykkedes Kaj Munck at få tiltusket sig årets bommert. I kan som sædvanlig få et referat tilsendt, hvis det ønskes.

HG havde Repræsentantskabsmøde d.28 feb. Her fortsatte formanden Flemming Jørgensen også 2 år mere. Med det håb at han inden for den tidshorisont, kunne få startet den nye træningshal, der skal ligge ved siden af den nuværende Herlufsholmhal.

Kassereren kunne her ikke fremvise et overskud. Og så er der tæt på 4000 medlemmer i HG. Hvor vi er ca. 125 deraf.

D.5 marts havde DOF deres Repræsantsskabsmøde. Her var det næstformanden der var på valg. For første gang i mange år, er der en formand for alle udvalgene. De vigtigste punkter var at MountingBike-Orientering, nu er fuldgyldigt medlem med sit eget udvalg. Der var en gennemgang af, hvordan det går med Vision 2015, hvor der er 11 af 25 punkter i gang i øjeblikket. Vision 2015 går kort fortalt ud på at Orientering skal være lettere. Ikke at banerne skal være lettere, men at det skal være lettere at gå til. Lettere at arrangere, komme til, finde frem til for nye, i det hele taget skal det ikke være så kompliceret. Hvis man vil vide mere om hvad Vision 2015 går ud på, kan den findes på DOF's hjemmeside. Det var endelig lykkedes kassereren at komme ud med overskud, endda på de kr.100.000 som det er ønsket. Så det er måske lidt mærkeligt at efterfølgende blev der foreslået og vedtaget en kontingent forhøjelse. Klubkontingentet blev, efter ønske fra de små klubber ikke ændret. Men medlemskontingentet blev forhøjet væsentligt og samtidig stiger løbsafgiften også.

Grunden til forhøjelsen skyldes forskellige ting bl.a. at MTB-O skal have lidt flere penge at gøre godt med. Så har Dansk Idræts-Forbund startet et 40 millioners projekt op, som går på at skabe synlighed omkring de idrætter, der er under DIF. Af dem har DOF fået 2.6 millioner. Men for at få sådan nogen penge, skal de så at sige bruges, og til noget bestemt. Til det har man ansat en ny person, som DOF selv betaler en andel af. Hvor meget Herlufsholm skal blandes ind i det nye projekt er et godt spørgsmål. Vi skulle nok lige se, at få de 5-6 "Find vej I" projekter i sikker havn først. Før det skal vi, nok ikke have flere skibe i søen.

Som nævnt tidligere er sæsonen 2011 er startet, forår eller ej. Klubben har deltaget i en Divisionsmatch d.20 marts oppe i Vestskoven. Det er jo selvfølgelig gået godt. Vores tirsdagstræningsløb er lige ved at starte. Tirsdag d.29 marts ligger

Formanden selv ud som banelægger. Derefter går det løs hen over forår, sommer og efterår. Så kom ud og oplev foråret i sit fulde flor med anemoner og alle de andre ting. Anemoner og ny udsprungen bøg, kan jeg nok ikke klare til den 29., men kom alligevel, du er hjertelig velkommen. Som nævnt flere gange jo flere vi er, jo sjovere er det.

I skulle jo også gerne komme i træning, så vi kan vinde de 3 divisionsmatcher i år. Som tidligere nævnt har vi eller skal snart løbe den første. Den anden er d. 29. maj. Og så er der selvfølgelig op- eller nedrykningsmatch i efteråret.

Til sidst vil jeg lige nævne vores 40 års jubilæum som afholdes d.2 april i vores klublokaler. Først et O-løb i Herlufsholmskoven og så vil der være reception bagefter hvor der vil være lidt at spise og drikke

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...biong, spring ud i det, kom ud og nyd foråret.

### **Slut fra formanden for denne gang**

#### **Ekstra HG trænings tilbud:**

På fruens plantage. Start Rønnebæk skole.

Lørdag den 30. april.

Start Kl. 11,30. Sidste start Kl. 12,00.

Tidstagning : Sport- ident.

Baner: Begynder - let og mellemsvær

Banelængde 2 til 8 km.

For ikke klubmedlemmer koster turen 25 kr.

Med venlig hilsen

Jan Truelsen.



## HG dragter



### **Overtræksdragt**

Jakke 350 kr.

Buks 300 kr.

### **Løbedragt**

Bluse 280 kr.

Buks 220 kr.

**T-shirt** 50 kr.

Kan bestilles hos: Jan Truelsen. Når vi ses i skoven eller  
Telefon: 41 63 59 49.  
Mail : [janstog@stofanet.dk](mailto:janstog@stofanet.dk)  
og skal betales til kassereren ved næste kontingent indbetaling.

## Indbydelse/Instruktion til 40 år's jubilæumsløb lørdag d. 02.04.2011 i Herlufsholm-skovene og reception

Mødested/Parkering: Klubhuset på Herlufsholm stadion.  
Afstand til start: P – start/mål 350 m. Følg afmærkning.  
Start: Put & run mellem kl. 10.00 – 10.30.  
Kort: Sort Lang & Mellem; Herlufsholm-skovene, rev. 2010. Ækv. 2,5 m. 1:10000.  
Øvrige baner: Rådmandshaven, rev. 2010. Ækv. 2,5 m. 1:7500.  
Terræn: Åben blandingsskov med god gennemløblighed og mange veje/stier og detaljer i øvrigt.  
Baner: Bemærk, at banerne Sort Kort & Sort Lang har ”butterfly” sløjfe. D.v.s, at 1 post skal opsøges flere gange.

Bane	Længde	Poster	”Butterfly”
Sort, Lang	8,8	19	X
Sort, Mellem	6,3	15	
Sort, Kort	4,5	13	X
Sort, Mini	3,6	12	
Gul	4,0	10	
Hvid	3,1	10	
Grøn	2,6	9	

Kontrolkort: Sport-Ident.  
Postbeskrivelse: IOF. Er påsat kortet. Forefindes også løse v/start.  
Tidsprogram: Kl. 09.30- løbsregistrering/betaling.  
- 10.00-10.30 put & run.  
- 12.00-13.00 reception i fælleslokalet.  
Væske: Forefindes kun ved mål.  
Postmarkering: Der benyttet SI-spyd forsynet med 1 kliptænger.  
Eksempel er opsat ved start.  
Målprocedure: Efter klip af målpost fortsættes til klubhuset, hvor tid aflæses. Løbskortet kan beholdes.  
Resultater: Ophænges.  
Præmier: Ingen.

Bad & Omklædning: I bygning ved siden af klubhuset.  
Startafgift: Over 16 år kr. 25,-.  
Under 16 år kr. 10,-  
Tilmelding: På dagen i klublokalet.

Banelægger Jesper Børsting  
Stævneleder & Fællesejvej 16  
Overdommer 4700 Næstved Tlf. 55739085  
E-mail: [jesperborsting@post.tele.dk](mailto:jesperborsting@post.tele.dk)

## **Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 13.06.2011 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 PRÆSIS.

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 tilgængæld mange  
detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et  
mindre reelt stykke skov midt i området,  
hvor der tilgængæld 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: Sport-Ident.

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. Eksempel er opsat ved start.

Målprocedure: Efter målgang afleveres kontrolkort. Løbskortet kan beholdes.

Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på OK Sorø's hjemmeside fra onsdag d. 15.06.

Præmier: Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.

Startafgift: Kr. 25,-. Enten på giro 0541 0127988/OK Sorø eller kontant på dagen.

Tilmelding: Klubvis og senest mandag d. 06.06 kl.18 via Lene, tlf. 55739560-40641155.

Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.

Banelægger  
Stævneleder &  
Overdommer

Claus Mikkelsen  
Færøvej 16, 2 th  
4200 Slagelse  
Tlf. 58523078  
E-mail: [c.mikkelsen@post11.tele.dk](mailto:c.mikkelsen@post11.tele.dk)



Klar til start på Vesterlyng

## 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. 16.04 kl. 9 -12.**

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret.

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

Undertegnede koordinerer 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 anstrengelserne.

## TRU-opgaver & program for 2011

- Tirsdagstræningsløb (dag-nat) o-løb + oprydning Stenskov
- Pinseløb Vesterlyng
- VTR-samarbejde
- Midgårdsorm
- Erimitage-løb (Næstved)
- Klubmesterskab

### VTR-samarbejde

Der indkaldes til evaluering/planlægning af VTR-løbene samt følges op på løbstilladelser m.m. overfor klubberne i region Sjælland, og der findes banelæggere til egne løb.

### Midgårdsorm d. 28.08 i Sorø Sønderskov

Det er målet, at der stilles 1 hold i Odin klassen.

### Tirsdagstræningsløb

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Starttid: kl. 17,30 – 18.30.

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



Fra VTR  
afslut-  
ningsløbet

## Løbskalender:

<b>Dato</b>	<b>Terræn</b>	<b>Startsted</b>	<b>Bemærkninger</b>
22.03	Herlufsholm	Pinet	Natløb – start 20-20.30
29.03	Stenskoven	Brændeskuret	
05.04	Harrested	Kyse Overdrevsvej	
12.04	Stenskoven	Gulerodshuset	
26.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
03.05	Kristiansholm Plantage	Vest 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	Ved Åsen	Sct. Hans
	<b>SOMMERFERIE</b>		
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 Midgårdsm E-løb Klubmesterskab



## **Årets Bommert 2010 – Kaj Munch, Divisionsmatch søn. d. 16.05 i St. Dyrehave**

Nedennævnte historie er delvis blevet mig fortalt af andre, og delvis selvopleven. Derfor vil den fulde sande historie nok være anderledes i detaljen, men min historie er ikke mindre god, og den får du her.

Årets Bommert går for 2010 til en person, som havde en mindre heldig dag i forbindelse med årets 1. divisionsmatch, søndag d. 16. maj i St. Dyrehave.

Vanen tro havde vores klubkammerat tilmeldt sig også denne divisionsmatch med ønske om, at bidrage med sine evner på klubbens hold.

Vedkomne mødte frem på stævnepladsen i passende tid til sin start, dvs de sædvanlige 20 minutter før egen starttid, og klædte straks om i klubteltet, for herefter at begive sig på vej de 500 m ud til start.

Vel ankommet til start begyndte udfordringerne så. For da SI-brikken skulle nulles, konstateredes vantro, at den ikke var kommet med. Brikken lå fortsat i rygsækken i klubteltet på stævnepladsen. Heldigvis var der fortsat nogle minutter til fremkald, og med yderligere 4 min. i startslusen, kunne der måske lige nås et returløb til SP inden starten skulle gå.

Men nu tog udfordringerne rigtig fart, for med benene på nakken, og i ungdomsårenes bedste sprinterstil – og ungdomsårene ligger for vores klubkammerat en del dusin år tilbage – gik det over stok og sten retur mod SP.

Med pulsen hastigt stigende mod de 90-95 % af maksimal ydeevne, og åndedrættet heftigt sugende al ilt ud af den nyudsprungne bøgeskov, fik vedkommende den ”lyse ide”, at der ssv kunne spares 50 m i tilbageløbet ved at skære et hjørne på vejen.

Denne hjerneblødning skulle få fatale konsekvenser, for pludselig var den opfangende afmærkning mellem SP og start borte. Nu var dyre råd ekstra kostbare, skulle bommerten erkendes. Og dermed vendes om og løbe retur mod start for at genfinde afmærkningen, eller skulle der tages en chance og søges videre i den retning, hvor SP formodes at ligge.

Her vil det måske være på sin plads, at berette om en anden stor løber, som tidligere har vist sin evner for at løbe sig væk inden start. Nemlig Husen fra Farum, som ved et Nordisk Mesterskab i en svensk skov under sin opvarmning forsvandt. Dette betød hun kom 8 min. for sent til start, og efterfølgende løb et rædsomt løb. Dette blot som en trøst for årets bommert, at også dygtige landsholdsløbere har lavet denne klassiske fejl, at løbe vild til eller ved start.

Når tilbage til Herlufsholm's udgave af en effektiv forsvinden. Efter nogle minutters planløs søgen efter SP, gav anstrengelserne det ønskede resultat. Der lå SP. Hurtigt hen til teltet efter SI-pind. Også ellers retur mod start, nu klog af skade, følgende den afmærkende snitzling uden genveje og afskårne hjørner.

På ny, vel ankommen til start, kan SI-brikken tømmes. Og frem til for sent startende, nu 8 min. efter løbet skulle være skudt i gang. Til gengæld var kroppen nu varmet godt op. Pulsens pumpende på 180 slag i minuttet, og kræfterne total opbrugt, samt psyken helt ude af balance.

Herefter gik det ellers ud på den lange bane 1, startende med bom og tilhørende tidstab allerede på post 1. Det blev alt i alt en skidt tur med flere fejl undervejs, og alt for få kræfter til distancen. Så efter godt 2 timers hiroisk kæmpen med banen, kortet og skoven i øvrigt. Kunne vores klubkammerat konstatere, at der ingen pointhøst blev denne gang. For 2 andre løbere fra klubben lå komfortabelt foran og tog dagens point. Og end ikke en lodtrækningspræmie kunne det efterfølgende blive til som trøst.

Tak til Kaj Munch for dagens muntre indslag, og tak for du altid stiller op, når klubbens farver skal forsvares. Du er aldrig bleg for, at tage den længste eller sværeste bane, uanset din dåbsattest, dit helbred og din

vægtklasse tilsiger, at du hører hjemme på en kortere bane med ældre mænd.

Tillykke med pokalen, og velkommen i det fine selskab med os andre

Jesper



Her ses Kaj Munch

En af klubbens mest trofaste medlemmer, når klubbens farver skal forsvares, og aldrig bleg for at tage den længste eller sværeste bane.

## **Her er en lille hilsen fra en tidligere formand i Herlufsholm**

### **Kære generalforsamling.**

Orienteringsklub. Jeg skriver dette fordi jeg har læst at Torben har accepteret at fortsætte som formand, selvom han havde meddelt og besluttet sin afgang. Det er synd for Torben, og det er synd for klubben. Som formand for en så god en orienterings klub som Herlufsholm OK, kræver det at formanden ”vil” jobbet, ellers duer det ikke, og når Torben meddeler at nu er tiden moden til en ny formand... ja så skal generalforsamlingen ikke overtale ham til at blive. Det der sker nu er, at bestyrelsen kun arbejder det mest nødvendige, og at formanden passer sit

arbejde, uden lyst og engagement, og ikke mindst bare glæder sig til at det snart kan blive generalforsamling igen, så der kan blive valgt en ny formand. Det er ligesom at pisse i bukserne... det varmer med det samme, men senere bliver det koldt!!!

En klub som Herlufsholm OK, som er Sydsjællands stærkeste Orienteringsklub, skal have visioner, målsætning, og ikke mindst have en engageret formand, som ser fremadrettet, og som sammen med sin bestyrelse skaber succeserne i klubben, og som skaber resultater, til gavn for klubbens fremtid

Nu skal det ikke være sådan, at jeg ikke tror at Torben kan det, men han har selv meddelt at han gerne vil trække sig tilbage, og rent mentalt betyder generalforsamlingens beslutning nu, at klubben står i stampe. Det at være formand for en klub som Herlufsholm OK, er og skal være en tidsbegrænset periode, ellers gror klubben ind i de "sædvanlige" vaner, så derfor er det også generalforsamlingens opgave at sige stop, hvis en formand sidder forlænge !!. Det har Torben nu ikke, men han har meddelt at han gerne ville stoppe.

Jeg havde selv 8 forrygende år som formand for Herlufsholm OK, og ville aldrig have undværet et eneste minut, men da jeg så kunne mærke at nu var der ved at være udsolgt, så valgte jeg at sige stop, og heldigvis fandt vi en ny formand på generalforsamlingen i 2005.

Jeg håber inderligt at der en af klubbens mange medlemmer der kunne have lyst til at melde sig som formand for klubben... bruge 1-2 år på at finde sig tilrette, og så være den inspirator, indpisker og formand som klubben fortjener... Vedkommende vil aldrig fortryde det for en periode på 6-8 år

Så kære generalforsamling.... Det er en ommer!!..... Det fortjener Torben, og Herlufsholm OK.

Stor tak til alle dem der bakkede op om mig mens jeg var formand i Herlufsholm, og til de personer der var i bestyrelserne i de 8 år...uden Jeres opbakning... Havde det aldrig gået!!

.....  
PS... Kommer selvfølgelig til klubbens 40 år jubilæum, og lunter en tur i skoven. og deltage i jubilæet.. Jeg håber at møde alle øvrige tidligere formænd af vores klub Herlufsholm OK

Mvh.

Henning Davidsen Formand 1997-2005

## Ungdomssiden

### U-kurser & sommerlejre

Nedenfor kan du se Østkredsens forløbige plan for kurser og sommerlejre i de forskellige u-grupper for 2011.

Gruppe	Deltager	Kursus	Sommerlejr
U1	11-12 årige	01-02.04 19-20.11	Uge 26
U2	13-14 årige	11-13.03 12-14.08 18-20.11	Uge 26
U3	15-16 årige	04-06.02 18-20.11	Uge 26
Junior	17-20 årige	18-20.11	

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

### Udtagelsesløb til KUM d. 14-15.05

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.

26.03 Hvalsø

17.04 Slagslunde skov

01.05 Tisvilde Hegn

07.05 Geel skov

## Ungdomspokalløb

5 ud af 8 løb tæller i konkurrencen: Har du ambition om at begå dig i denne konkurrence, bør du deltage i mindst 5 af disse løb.

26.03 Hvalsø                      21.08 Rude skov  
17.04 Slagslunde skov      27.08 Grønholt Hegn  
01.05 Tisvilde Hegn      04.09 Kongsøre skov  
07.05 Geel skov                02.10 Gurre Vang

## VTR afslutningsløb på banen: Sort Kort

Her er redaktørens bane med vejvalget indtegnet i grøn farve.

**Boserup**  
1:10.000  
Ækvivalens 2,5 m

GetMoving.dk  
60

VTR finale 2010-11	
Sort Kort	4,3 km
1	204
2	192
3	194
4	195
5	197
6	195
7	181
8	184
9	187
10	200
11	167
12	171

Natsprint 2012 Hørsholm  
Klansok 27/2 Hvalsø  
Staf 2011 Hvalsø

Husk tilmelding senest 1  
måned - o-ansætt eller  
[www.sprintcup.dk](http://www.sprintcup.dk)

**ROSKILDE**  
RYSKIDSKOLEN

**ELITEsport**

Spurekassen Sjælland

Boserup  
1 : 10000  
ækv. 2,5m  
feb. 2011

**LOBEREN**  
401 i udgave 10 juli

# Sønderup

revisorer I/S

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

bank i bolig i forsikring

## Helse- og Idrætsmassage



Gavekort  
udstedes!

Når du ønsker en

### Professional 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.

økonomisk venskab sikrer mental friværdi



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

