



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Formanden arbejder på at "Find(e) vej i Fruens Plantage"!



Marts nr. 2/2012

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



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



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

Valgt på generalforsamlingen den 8. februar 2012

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

Redaktørens spalte

Dette nummer af klub-nyt er redigeret fra redaktørens stol i Uummannaq i -30°. Her er redaktøren på vej efter varm kaffe i et forsøg på at overleve redaktionsarbejdet under disse ekstreme forhold!



Klub-nyt	Deadline	Udkommer
3/2012	30/4	7/5
4/2012	30/7	6/8

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7:	Formandens klumme
Side	8:	Oprydning i Stenskov
Side	9-10:	Opråb vedr. div.matchen den 21/4
Side	11:	Hip-hip hurra! HG's jubilæumspris uddelt
Side	12:	Ungdomssiden: U-kurser og sommerlejre
Side	13:	Tirsdagstræningen i 2012
Side	14:	Indvielse af "Find vej i.."-projekterne
Side	15-16:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

Marts

April

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

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Maj**Juni**

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	TR Kristiansholm	17,30-18,30	1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5	TR Fruens Pl.	17,30-18,30
6			6		
7			7		
8	TR Fruens Pl.	17,30-18,30	8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12	TR Enø	17,30-18,30
13			13		
14			14		
15	TR Tappernøje	17,30-18,30	15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19	Sjølundssletten	Skt. Hans løb
20			20		
21			21		
22	TR Enø	17,30-18,30	22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28	Vesterlyng	Pinseløb	28		
29			29		
30			30		
31			Juli	Sommerløb se O-service	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Formanden med sin forårs klumme

Vinteren skulle meget gerne være overstået for denne gang. Kalenderen viser det, så det skulle være ganske vist. Vintertræningsløbene er i hvert fald overstået. Det samme gælder for General- og Rep.møderne.

Vores egen Generalforsamling forløb vel. Regnskabet gav et gevaldigt underskud. Men der var en god forklaring, at vi af forskellige grunde ikke havde fået et tilskud til "Find vej I" projektet, inden årsskiftet. Men det er bragt i orden nu, så kassereren er glad. Hvis nogen ønsker sig et eksemplar af det endelige regnskab og et referat, skal de bare henvende sig til en fra bestyrelsen. Der var som sædvanlig mange tilstede, specielt når vi sammenligner os med andre foreninger.

Hovedafdelingen har også haft deres Rep. møde. De holdt sig heller ikke tilbage, regnskabet viste også her et større underskud. Og så fik et par af vores klubmedlemmer en lille pris. Læs om det andetsteds i bladet. Men da ingen af dem kunne være til stede den aften, vil den blive overrakt ved en passende lejlighed senere.

Til sidst har der lige været Rep.møde i Dansk Orienteringsforbund, hvor der blev valgt ny næstformand. Ellers var der ikke noget opsigtsvækkende, ud over at regnskabet her fik det ønskede overskud på lidt over hundred tusind.

Da alle vintertingene er vel overstået, kan foråret godt komme frem af sit hi. Med sig bringer det masser af tilbud her i lokal området.

For dem, hvor teknikken er blevet lidt rusten her hen over vinteren, starter der d.10 marts Voksenbegynder. Nye løbere er selvfølgelig også velkomne. Når formen så er pudset af, eller de nye har lært de grundlæggende teknikker. Så starter

vores træningsløb tirsdagen efter Påske med fortsættelse hen over foråret. Alle dage i vores nærområde.

For dem der vil lidt længere væk, er det første terminslisteløb d.18 marts oppe i Ny Tolstrup. Påskeløbene er i år på Rømø.

Jeg håber selvfølgelig også at I vil bakke op om de 2+1 divisionsmatcher vi skal løbe i år. Den første d. 29. april. I år skal det være, vi skal løbe om oprykning ikk'?

Man kan også få lov til at arbejde lidt. Lørdag formiddag d. 14. april, skal der samles skrald ude i Stenskov, er nok nævnt andetsteds i bladet.

Jeg tror også at Tine har et par indbydelser til træningsløbsarrangementer, som ikke er delt ud. Prøv det, det er spændende og udfordrende. Hvis man syntes at det er for stor en opgave og tænker jeg kan nok ikke finde ud af det, er der hjælp at hente, bare sig til. Det er sjovt at prøve og man lærer en masse om orienteringsløb, ved at være på den anden side af bordet.

Og så er der jo lige vores eget løb d. 21. april nede i Hanneov-Oustrup skovene på Falster. Der er stadig ledige pladser, for dem der har lyst til at hjælpe.

Og alt det her er kun i marts og april måned, så de orienteringsløbere der endnu ikke har rejst sig fra lænestolen, kan godt se at få lettet måsen, for det er foråret som banker på. Orienteringssæsonen er startet endnu engang. 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.

Slut fra formanden for denne gang

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. 14.04 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.

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

Leif Bjørnholm

Tlf. 61262631 Mail:lpbjoernholm@gmail.com

Oprydningskoordinator



Ovenfor kan du se resultatet af anstrengelserne sidste år.

Hjælp(ere) til div.match den 21. april

Klubben har som målsætning, så vidt muligt, at afvikle mindst et årligt arrangement som kan tilføre klubkassen gode danske bidefaste kroner. Sådanne arrangementer kan ikke afvikles uden personel ressourcer, så ved sådanne arrangementer, er der virkelig brug medlemmernes klubånd og sociale sammenhold.

Klubben afvikler lørdag den 21. april 2012, en 1. og 2. divisionsmatch i Hannenov – og Oustrup skove på Falster.

Stævneledelse og funktionsledere er på plads, men der skal bruges mange hjælpere. Nogle funktionsledere har selv fundet hjælpere, men der er stadig stort behov for hjælpere

Det var derfor lidt skuffende, at der på den nyligt afholdte generalforsamling, hvor 25 medlemmer var mødt frem (flot fremmøde), kun var en der skrev sig på de rundsendte lister, der opfordrede til at melde sig som hjælpere til matchen den 21. april.

Flere af deltagerne på generalforsamlingen var selvfølgelig allerede engagerede som funktionsledere m.m., men det må kunne gøres bedre. Så derfor, giv mig eller Torben et ring eller en mail, hvis I kan hjælpe, og ikke er optaget andre aftaler.

Benny Clausen



Fra klubbens VTR-løb i Harrested Skov

Behøver ikke at bo I Nørregade

*Er der en bager
I medlemsskåren
Behøver ikke
At vær' erfaren
En bradepande
Vi satser på
Og kļejner for den
I nok skal få !*

Anvendelssedato 21. april 2012. Interesserede producenter ring Benny 20193701, Potientelle aftagere, 400 sultne løbere.



Natløbstilbud i Sorø

OK Sorø har en række nat træningsløb i marts, hvor du er velkommen til at deltage:

tirs 13.03 Sorø Sønderskov

tirs 20.03 Horsebøgg

tirs 27.03 Bulbro

Start: 19-19.30

For startsted tjek OK Sorø's hjemmeside.

Hip-Hip-Hurra

HGs "Jubilæumspris" 2012 gik til Orienteringsafdelingen

På hovedafdelingens repræsentantskabsmøde d. 21. feb. 2012, kunne formand Flemming Jørgensen meddele, at **HGs Jubilæumspris 2012** var tildelt 2 medlemmer fra Orienteringsafdelingen nemlig:

Erik Torm og Svend Erik Munck

Baggrunden for vores beslutning om at indstille Erik og Svend Erik til prisen, har primært været det store arbejde de 2 har udført i forbindelse med "Find vej i - -" projekterne. Opgaven har krævet masser af timer i skovene, bag computeren og ved diverse møder med samarbejdspartnere i projekterne.

Økonomisk giver projekterne grundet bl.a. det frivillige arbejde der udføres med korttegning, nedgravning af stolper m.m., også penge i klubkassen til glæde for alle ikke mindst den barske kasserer fra Lolland!

Som det fremgår på vores hjemmeside, kulminerer projekterne den 28. april 2012, som er fælles "Find vej i - -"dag over hele landet. Projekterne Rønnebæksholm/Fruens plantage og Folkeskoven er planlagt indviet den dag.

De 2 prismodtagere vil ved den lejlighed få prisen overrakt på Rønnebæksholm. Udover ovennævnte begrundelse, har bestyrelsen også fremhævet det gode arbejde Erik udfører som redaktør og webmaster. Arbejdet har bevirket, at vi i dag har et både læse- og se-venligt klubblad, som roses fra mange sider, og en altid opdateret og á jour ført hjemmeside.

Hjemmesiden er i dag det naturlige sted at søge oplysninger om tilbud, aktiviteter o.a. Den opdaterede hjemmeside sparer tillige for formand o.a. tid med at svare på spørgsmål om div. aktiviteter.

Svend Eriks opgave som kortudvalgsformand, som han løser på bedste vis, medfører et stort tidsforbrug på rekognoscering i div. skove med et efterfølgende arbejde med rettelser eller nyttegning af pågældende kort. Kortet er naturligt nok klubbens vigtigste arbejdsredskab.

Herudover er begge prismodtagere meget aktive løbere.

Fra bestyrelsen skal der lyde et stort og velfortjent tillykke med prisen til begge og samtidigt en stor tak for det store arbejde I udfører for klubben.

Benny Steen Clausen

U-kurser & sommerlejr

Nedenfor kan du se Østkredsens plan for kurser og sommerlejr i de forskellige u-grupper for 2012.

Gruppe	Deltager	Kursus	Sommerlejr
U1	11-12 årige	02-03.03 16-17.11	Uge 27
U2	13-14 årige	02-04.03 25-27.05 10-12.08 16-18.11	Uge 27
U3	15-16 årige	02-04.03 16-18.11	Uge 27
Junior	17-20 årige	03-05.02 09-11.11	Uge 29

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. 05-06.05 i Stenholt og Kompedal skovene

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.

- 18.03 Hvalsø
- 24.03 St. Dyrehave
- 22.04 Grønholt Hegn
- 28.04 Grib skov

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.

- 18.03 Hvalsø 09.09 Kommer senere
- 24.03 St. Dyrehave 14.10 Ll. Hareskov
- 22.04 Grønholt Hegn 28.10 Tisvilde Hegn
- 28.04 Grib skov

Tirsdagstræningsløb

Nedenfor kan du se forårets løb på tirsdage i skoven.

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

Starttid: kl. 17.30 – 18.30.

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

Pris: Gratis

Trine Meyhoff, TRU, Tlf.: 28 43 21 31



”Find vej i Dk”- dagen lørdag den 28. april

Der bliver 3 ”Find vej i...” dags arrangementer i Næstvedområdet den 28. april, som er henvendt især til familier med børn:

1. Næstved By kl. 10-12 med start fra Helligåndshuset i Ringstedgade.
2. Rønnebæksholm og Fruens Plantage kl. 14-16. Her er der tale om en indvielse, som vil ske ved borgmester Carsten Rasmussen. Allerede kl. 11 kan der tages forsmag på turene i Fruens Plantage med udgangspunkt fra Naturbasen.
3. Folkeskoven i Tappernøje, som også indvies, og det sker ved kulturudvalgsformand Anne Grethe Camilles.
Se nærmere om tid i dagspressen.

Hvert af stederne vil der blive tilbudt oplevelsesture og motionsture af forskellig sværhedsgrad. Barnevogne og kørestolsbrugere kan også være med. Der udleveres kort over ruterne. Brugere af smartphones/iphones og GPS har specielle muligheder for spændende oplevelser.

Der vil blive serveret forfriskninger og frugt til alle deltagerne, og der vil være lodtrækningspræmier og børnepræmier.

Og det bedste af det hele:

Det er gratis at deltage.

Sønderup

revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk

Helse- og Idrætsmassage

*Gavekort
udstedes!*

Når du ønsker en

Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

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

TILBUD
til klubbens
medlemmer



Alle kan være med...

Tag med DiBa til **Danmarksstafetten** !:

- Næstved den 10. juni
- Køge den 13. juni
- Ringsted den 25. august

Få mere information og tilmeld dig på
www.diba.dk under "Særtilbud".

DI·BA

Få mere ud af dine penge!

Det koster kun ½ time af din tid at lade os kigge
på din økonomi og finde nye muligheder.

Kontakt os.

Find nærmeste filial på www.spls.dk

