



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



En lille del af løberne efter Div.-Match den 9. marts



Marts Nr.2/2008

Klubbens Bestyrelse

Valgt på generalforsamlingen den 19. februar 2008



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 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 29. april 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
3-2008	29/4	10/5
4-2008	12/8	23/8
5-2008	21/10	1/11

Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-6.:	Formanden tager ordet
Side	7.:	Dagsorden for bestyrelsesmøde 24/1-08
Side	8-9.:	Start på ny sæsonen
Side	10.:	Ny kontingenttype
Side	11.:	Oprydning i Stenskoven
Side	12.:	O-Service
Side	13.:	Resultater fra VTR 2007-08
Side	14.:	UU – Indbydelse – Sveriges tur 4-5 april
Side	15.:	Ungdomstræning
Side	16.:	Ungdomssjov m.m.
Side	17.:	Ny ungdomstræner – Flotte VTR-resultater
Side	18.:	U-kurser & Sommerlejre
Side	19-21.:	Ungdomsudvalgets målsætning 2008
Side	22.:	Rettelser til medlemslisten
Side	23-24.:	Klubbens sponsorer

AKTIVITETSOVERSIGT.

april

maj

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	TR. Herlufsholm		1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6	TR. Kristiansholm Pl.	
7			7		
8	TR. Stenskoven		8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12	Pinseløb - Vesterlyng	
13			13		
14			14		
15	TR. Herlufsholm		15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20	TR. Rønnebæk Overd.	
21			21		
22	TR. Stenskoven		22		
23			23		
24			24		
25			25		
26	Oprydning i Stenskoven 9-12		26		
27	Div-Match Kårup		27	TR. Fruens Plantage	
28			28		
29	TR. Harrested		29		
30			30		
			31		

TM = Tilmelding
 KH = Klubhuset
 TR = Træningsløb

TR = Træningsløb start kl. 18.00
 UU = Ungdomstræning hver tirsdag kl.17.30

Formanden med sin forårs klumme

Når i læser det her, er den sidste af vinterens aktiviteter, voksenbegynder, afsluttet. Det samme gælder skøjteudlejningen, VTR-løbene og De Barske har haft deres løb "I Troldens Fodspor".

Så nu kan blikket vendes fremad mod forårets aktiviteter. Nogen af Orienteringsløberne er jo nærmest som kører der bliver sat på græs om foråret. Boing...boing...boing springer de af sted. Men der er jo heller ikke noget som forventningens glæde. Man kan begynde at mærke solens varme og se frem til årets første store løb. Om det så er Nordjysk 2-Dages, Påskeløbet eller Spring Cup som man har valgt at starte i. Nogen tager dem alle sammen, som perler på en snor. Alle 3 er jo noget af det bedste der tilbydes. Det bliver ikke meget bedre i Danmark.

Men inden folk tager ud og drøner rundt i ind- og udland, vil jeg da godt lige henlede opmærksomheden på vores nærområde, det er jo så moderne. Sæsonen er jo allerede startet med fynd og klem, klubben har deltaget i en 3 divisions match oppe i Kårup (bjerg). Det er jo selvfølgelig gået godt, også selv om formanden desværre ikke kunne deltage.

Vores træningsløb er lige ved at starte. Tirsdagen efter Påske går det løs hen over forår, sommer og efterår. Kom ud og prøv et, det er jo så hyggeligt når der er trængsel ved korttegningsbordet og banelæggeren bliver så glad når nogen gi'r komme og prøve resultatet af hans eller hendes anstrengelser.

På det sådan lidt mere overordnede plan, er det jo årsmødernes tid. DOF har haft sit repræsentantsskabsmøde, hvor vi fik ny formand, Helge Søgård og ny næstformand for økonomi, Lars Olsen. Der var langt om længe overskud på regnskabet og en ny breddeplan er også på vej.

Vi har også haft vores generalforsamling, der jo gik stille og roligt uden de store ting. Regnskabet viste overskud og det blev vedtaget at vi indfører passivt medlemskab, læs mere om det andet steds i bladet. 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 en god debat. Den her gang bl.a. om træningsløbene eller rettere, hvordan vi undgår at det skal være et problem at få banelæggere. Der var mange forskellige forslag. Min mening er, at det er noget man skal have lyst til. Man skal have lyst og tid til at bruge et par

timer eller mere, på at kreere 3 baner, som kan give de fremmødte en god og hyggelig tirsdag aften, måske også lidt udfordring. Man skal have lyst til at tilbringe et par timer eller lidt til, om eftermiddagen i skoven dybe stille og afslappende atmosfære, også selv om det regner, med at sætte poster ud. Når man så er klar og løberne kommer væltende kl.18, kan man da godt være lidt spændt. Men man skal altid huske, at der er selvfølgelig plads til at fejle, det er jo et træningsløb. Der er ikke noget der hedder en dårlig bane, når bare man har prøvet. Og det er sjovt at prøve, man lærer en masse om orienteringsløb, ved at være på den anden side af bordet. 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.

Men som det siges, man kan trække hesten til trugget men man kan ikke tvinge den til at drikke. Dem der kun har tid og lyst til at komme og løbe deres bane tirsdag aften, måske hjælpe til med at hente et par poster er hjertelig velkomne. Det går jo i sidste ende ud på at få så mange som muligt i skoven med kort og kompas, og prøve hvor fedt orienteringsløb er.

Selv om jeg skrev at det er tid at kigge frem mod en ny sæson vil jeg da lige vende blikket lidt tilbage, for en kort bemærkning, på den vinter der ikke var der. Skøjteudlejningen er slut. Det gik jo en hel del bedre den her vinter end sidste år, endnu engang med Lene som primus motor. Voksen begynder er just overstået, da det jo først startede efter nytår. Om det har været en succes, først at slutte lige før træningsløbene starter finder vi jo ud af, hvis de yderst aktive løbere der har deltaget over forløbet, stadig fortsætter til træningsløbene og måske skal ud at prøve et løb eller to udenbys.

Men nok om fortiden, det er bedre at se fremad, mod den nye sæson. Som det kan ses af den indlagte tipskupon, er der arrangementer, hvor du bare skal deltage, andre som klubben arrangerer og hvor der er brug for hjælp. Udfyld den og aflever den til undertegnende eller en fra bestyrelsen.

Jeg håber b.l.a. i vil bakke op om de 2+1 divisionsmatcher vi skal løbe igen i år. I år skulle det jo gerne slutte med at vi skal løbe d.7 sep. Oprykningsmatchen og ikke d.28 sep. Nedrykningsmatchen.

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

Slut fra formanden for denne gang

Dagsorden for bestyrelsesmøde den 24. Januar 2008

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 04 dec. 2007
2. Huskeliste
3. Afviklede arrangementer

Juleløb 15 dec.

Klubaften Bingo 14 jan.

VTR Glumsø Østerskov 20 jan.

Skøjteudlejning 2007

Voksenbegynder start

4. Kommende arrangementer

Skøjteudlejning 2008

Voksenbegynder 2008

1 og 2 divisionmatch 13 april

MBT-O Klinteskov 27 september

5. Generalforsamling 19 feb.

Generelt

Regnskab

6. Bordet rundt

Huslejererefundering fra Næstved Kommune

7. Eventuelt
8. Næste møde, d. 11.03.2008 kl.19
9. Bowling senest kl. 22

Start på ny sæsonen

Sig tiden nærmer, hvor vi igen skal løbe orienteringsløb i vores lokale skove. Første løb er i Stenskov den 25. marts. Derefter er planlagt yderligere 16 træningsløb for denne sæson.

Der er ny skov på programmet dette forår nemlig Harrested skov.

Bent Børsting som er vores skovkontakt, tager sig af det første løb i skoven, da skovens ejere lige skal se os orienteringsløbere lidt an. Håber at det kan blive en fast skov vi kan løbe i.

Plan indtil sommerferien.

Hele planen kan ses på klubbens hjemmeside www.orientering.dk/hg

Dato	Skov	Startsted	Bemærkning	Banelægger
25.03.	Stenskov	Gulerodshuset		Stig Kulle
01.04.	Herlufsholm	Pinet		Stig Kulle
08.04.	Stenskov	Brændeskuret		
15.04.	Herlufsholm	Slagelsevej		
22.04.	Stenskov	Skovvejen		
29.04.	Harrested	Afm. Kyse Overdrevs vej		Bent Børsting
06.05.	Kristiansholm Plantage	Øst i skov		
12.05.	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb	
20.05.	Rønnebæk Overdrev	Skyttemarksvej		Bent Børsting
27.05.	Fruens Plantage	Bent´s Hoved		Lene Hansen
03.06.	Rådmandshaven	Pinet		Erik Torm
10.06.	Sjølundssletten/Hovedmosen	Bag Bakkerne 25	Sct. Hans Løb	Frans Andersen
Sommerferie Sommerferie Sommerferie				
05.08.	Herlufsholm	Pinet		

Start

Træningen vil foregå som sædvanligt. Start mellem kl. 18 og 18.30
Voksenbegynder kan få instruktion fra kl. 17.30 Ungdom starter ligeså
kl. 17.30

Baner

Der vil være 3 baner at vælge imellem:
Begynder på grøn bane 2-3 km, let orientering
Øvede løbere på gul bane 4-5 km, mellemsvær orientering
Rutineret løber på sort bane 6-7 km, svær orientering

Løber registrering

Når du skal løbe orienteringsløb i skoven er det vigtigt, at du bliver registeret i løbsmappen med **navn, bane, start tid og slut tid**.
Og husk specielt at få skrevet din slut tid, så banelægger kan se, at du er kommet hjem.
Hvis du låner en SI brik eller et kompas skal det også registreres i bogen.

Banelægningskonkurrence

Der vil som sidste år være en konkurrence for banelæggerne. Derfor er det vigtigt, at løberne får afgivet deres bedømmelse/stemme.
Så, **kære** løber husk derfor når du er kommet mål, at udfylde en stemmeseddel og vær med til, at give banelæggeren en respons på den bane han/hun har lagt. Så kan det være i får en endnu bedre bane næste gang i løber.
Der vil i år også være lodtrækning mellem alle banelæggerne om fine præmier.

Hvis der er noget i vil spørge om så ring til Stig Kulle 31 36 83 75
Håber, at alle må få nogle gode og fornøjelige timer i skoven.

Med venlig hilsen
Stig Kulle, TRU

Ny kontigenttype

På årets generalforsamlingen blev det besluttet, at indføre en ny kontigenttype til en reduceret pris. Du kan derfor fremover vælge mellem 2 følgende hovedtyper af kontigent:

**Aktiv kontigent – uændret kr. 225,- halvårligt pr. medlem.
(Familie kr. 500,- halvårligt)**

Der kan deltages i alle o-løb, herunder divisionsmatch, kredsløb m.m.
Du modtager fortsat DOF's officielle blad Orientering.dk.

Passiv kontigent – ny kr. 150,- halvårligt.

Der kan alene deltages i klubbens egne arrangementer, herunder træningsløb, klubmesterskab og VTR-løbene.
Men der kan ikke løbes terminslisteløb, herunder divisionsmatch, kredsløb m.m.
Du modtager fortsat Klubnyt.
Men ikke DOF's officielle blad Orientering. dk.

Såfremt du ønsker ændre dit nuværende Aktive kontigent til Passivt, skal du kontakte klubbens sekretær Lene Hansen, tlf. 5573 9560 eller mail: leneha@get2net.dk eller klubbens kasserer Jens Asserbo, tlf. 54601772, mail: jass@stofanet.dk

Oprydning i Stenskoven

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

En sådan opfordring må vi selvfølgelig tage op, så vi kan bibeholde vores gode forhold til Herlufsholm.

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben

Lørdag d. 26.04 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.

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 2008.

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

Resultater fra VTR-løb 2007-08

Så er endnu en sæson med VTR-løb blevet afviklet, med succes kan man vist sige.

Resultaterne fra finaler er denne gang at finde på Holbæk OK's hjemmeside:
<http://www.holbaekorienteringsklub.dk/>

I en tid hvor man eller taler om vigende deltagerantal til O-løb, er det dejligt at se, at VTR løbene med årene får flere og flere deltagere.

Det må altså være et koncept, der tiltaler mange.

I de løb jeg selv har deltaget i, har banerne været gode. Skovene er OK, når man ikke kommer i dem så tit. Flere og flere bruger SportIdent - det burde alle måske gøre?

Her er lidt data for 2007-08:

I alt har 400 forskellige løbere deltaget (reelt lidt færre, da nogle få har deltaget i mere end en klasse)

I alt har der været 1433 starter i de 15 løb. I gennemsnit 95 løbere pr løb. Mindste antal var 67 løbere (finalen) og det største antal deltager var 140 løbere (Glumsø).

Jeg har lavet en lille sammenligning med de foregående år.

Se her: (See attached file: VTRstat08.xls)

Som det ses er deltagerantallet steget i løbet af de 3 år.

Som regel er finalen et af de mindst besøgte løb. Hvorfor det? Er det ikke den rigtige løbsform (den omvendte jagtstart), er det fordi det er en lørdag, eller ??

Alle resultater kan ses på OK Roskildes hjemmeside.

Hilsen Janne OK Roskilde

Indbydelse – Sveriges tur d. 4-5. april – Lund, Skåne

Klubben tilbyder dig/jer til en o-weekend i Sverige, med mulighed for deltagelse i 2 svenske konkurrence løb.

Overnatning vil ske på hårdt underlag i Lunds OK's klubstuga i Dalby. Her forefindes primitivt køkken med service.

Løbene: Lørdag løbes mellemdistance, svarende til 2/3-del af normal længde. Da svenske løb i forvejen har afkortede længder, bør du måske overveje at rykke en løbs klasse op.

Søndag løbes almindelig distance.

Praktisk: Vi kører i egne personbiler med 4 i hver. Vi kører via Øresundsbroen. Kort over mødested/overnatning udleveres/sendes til chaufføren i ugen op til.

Program:

Lør. 05.04 kl. 7.00 Afgang fra klublokalet, HG stadion.
kl. 10.00 1. start.
kl. 18.00 Spisning.

Søn. 06.04 kl. 7.00 Morgenmad & frokost smøring og oprydning.
kl. 10.00 1. start.
kl. 14.00 Afgang fra Dalby.
kl. 16.00 Ankomst klublokalet, HG stadion.

Medbring: Sovepose, underlag, løbetøj, praktisk skiftetøj, lommepenge (SEK), madpakke til lørdag og KAGE.

Pris: Kr. 300,- over 21 år & Kr. 200,- under 21 år v/4 i bilen, som dækker 2xstartafgift, overnatning, mad og transport. Afregnes kontant med Jesper på turen.

Tilmelding senest d. 25.03 kl. 18 til Jesper. Husk, at opgive ønsket løbs klasse.

TUREN ER ÅBEN FOR ALLE KLUBBENS MEDLEMMER.

Tilmelding lukker ved 20 løbere!.

O-hilsen

Jesper, tur arrangør

Tlf. 55739085, mail: jesperborsting@post.tele.dk

Ungdomssiderne

Ungdomstræning (Orienteringsskole) – Tirsdage

Så starter vi O-skole igen. Første gang bliver tirsdag d. 25. marts kl. 17.30-19.30 i Stenskoven. Vi vil i år inddele undervisningen på 3 niveauer hhv:
grøn (begynder/let), træner Helle og Lise (Lise er dog fraværende 01.03-01.06)
gul (let/mellemsvær), træner Peter og Tine
sort (mellemsvær/svær), træner Jesper.
Programmet de komne tirsdage frem til sommerferien ser sådan ud:

Dato	Terræn	Startsted	Grøn	Gul/Sort
25.03	Stenskoven	Gulerodshuset	Målestok	Skyggeløb
01.04	Herlufsholm	Pinet	O-løb	O-løb
08.04	Stenskoven	Brændeskuret	Signaturer	Perlekæde
15.04	Herlufsholm	Slagelsevej	O-løb	O-løb
22.04	Stenskoven	Skovvejen	Kortvending	Mangepostløb
29.04	Harsted	Afm. Kyse Overd.	Kompas	Linjeløb
06.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	Retvending + kurs	Kompasbane
12.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb	
20.05	Rønnebæk Overdrev	Betonvej	Følg John	O-løb
27.05	Fruens	Bent's hoved	Højdekurver	Følg John
03.06	Rådmandshaven	Pinet	Mærkeprøve	
10.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans løb	
	SOMMERFERIE			
05.08	Herlufsholm	Pinet	Skyggeløb	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 i grøn-gruppe læse/lære lidt teori fra bogen:

Kan du finde vej ?

Og øve os på teorien ude i skoven.

I gul/sort-gruppe vil vi ligeledes hver gang gennemgå lidt teori, før end du løber i skoven, og afprøver tingene i praksis.

Du vil ikke få lektier for fra gang til gang, men det er vigtigt, du prøver komme hver tirsdag, så du kan følge undervisningen. Når vi har gennemlæst bogen, vil du få den med hjem til sommerferien. Så kan du vise dine forældre, hvad du har lært. Fortvivl ikke, hvis du synes vores sport er svær. Det tager 10 år, at blive en dygtig orienteringsløber, hvis man træner fysisk og teori 3-7 gange ugentlig.

Ungdomssiderne

Ungdomssjov

En gang om måneden vil vi søge samle jer til noget helt andet end orientering.

Frem til sommerferie ser programmet således ud:

Lør d. 17.05 Cykeltur til Karrebæksminde. Afg. kl. 10.00. Husk funktionsduelig cykel.

Lør d. 14.06 Kanotur. Afg. kl. 10.00. Husk evt. badetøj. Pris kr. 50,-.

Vi mødes hver gang i klubhuset. Husk tøj til udendørs brug og madpakke.

Andre løb og øvrige bemærkninger

Ud over den faste ungdomstræning om tirsdagen og de månedlige ungdomssjov samlinger vil vi forsøge deltage i følgende arrangementer frem til sommerferien:

Kredsløb, søndag d. 20.04 i Stenholt Vang. Afgang kl. 7.30 fra klubhuset.

Divisionsmatch, søndag d. 27.04 i Grønholt Hegn. Afgang ca. kl. 8.00 fra Klubhuset.

SM-stafet, lørdag d. 03.05 i Gribskov Esrum. Afgang kl. 8.30 fra Klubhuset.

Pinseløbet, mandag d. 12.05. Afgang kl. 8.30 fra klubhuset. Se indlæg i næste nr. af Klub-nyt.

Sct. Hans løb, tirsdag d. 10.06 kl. 17.30 på Sjølundssletten. Se indlæg i næste nr. af Klub-nyt

Ta' en ven med til orientering

Tirsdag d. 1. 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.

Ungdomssiderne

Ny ungdomstræner

For at kunne tilbyde ungdomstræning på 3 niveauer, har vi valgt at udvide ungdomsudvalget med yderligere en træner nemlig:

Tine Meyhoff, 44 år. Tine har løbet orienteringsløb i 3 år. Hun er allerede en habil D40-løber, takket være en ihærdig træningsindsats.

Du kender allerede Tine, for hun er mor til Rasmus H.

Tine vil primært træne gul-gruppe sammen med Peter.

Herefter vil Ungdomsudvalget udgøres af Jesper, Helle, Lise, Peter & Tine. Desuden vil Jan fortsat hjælpe når der er behov.

Flotte VTR-resultater

Vintertræningsløbene om søndagen er færdige for denne sæson.

Til afslutningsløbet d. 01.03 i Eriksholm blev følgende ungdomsløbere præmieret for deres samlede resultat:

Hvid, drenge nr. 5 Frederik Lobanoff

Hvid, drenge nr. 6 Kaare Børsting

Grøn, drenge nr. 2 Kaare Børsting

Grøn, drenge nr. 3 Sebastian Hansen

Grøn, drenge nr. 9 Lucas Nordstedt

Hvid, piger nr. 1 Kristine Børsting

Hvid piger nr. 3 Malene Karberg

Grøn, piger nr. 4 Kristine Børsting

Tillykke

PS: Ungdomstræneren Tine blev i øvrigt også præmieret med en placering som nr. 5 på sort, kort.

Ungdomshilsen

Tine, Lise, Peter, Helle & Jesper

Ungdomssiderne

U-kurser & sommerlejr

Nedenfor kan du se østkredsens plan for kurser og sommerlejr i de forskellige u-grupper for 2008. Du kan også se, hvilken gruppe du er tilmeldt i den komne sæson. I det omfang vi kan deltage, vil Helle H tage med dig på Mini, Jesper vil tage med dig på U1 og Lise vil tage med dig på U2.

Gruppe	Deltager	Kursus	Sommerlejr
Mini	Kaare, Lucas, Caroline, Sebastian, Frederik	26.04, 24.05, 28.06, 23.08, 27.09, 25.10	Ingen
U1	Kristine, Bennedikte	16-17.08, 15-16.11	Uge 27
U2	Rasmus H, Christina, Anna, Patrick	23-25.05, 15-17.08, 21-23.11	Uge 27
U3	Rasmus B, Jacob, Malene	03-05.10	Uge 32
Junior		03-05.10	Uge 27

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

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.

16.03 Tokkekøb Hegn
19.03 Gribskov S
20.04 Stenholt Vang

Ungdomspokalløb

3 ud af 4 løb tæller i konkurrencen: Har du ambition om at begå dig i denne konkurrence, bør du deltage i mindst 3 af disse løb.

24.08 Buresø skovene
12.10 Jonstrup Vang
19.10 Rørvig Sandflutsplantage
26.10 Rude skov

UngdomsUdvalgets målsætninger 2008

Vi vil gerne opfordre alle klubbens medlemmer, til at støtte op om de fortsatte tiltag på ungdomssiden. Disse går på, at udvikle den ny ungdomsgruppe fra begynderniveau til sort niveau. På medlemslisten er der i dag 21 medlemmer under 21 år, hvoraf 15 er aktive, dvs deltager i trænings- eller konkurrenceløb.

Ungdomsgruppen opdeles i 3 niveauer:

Grøn bestående af 4 drenge/piger på begynderniveau,

Gul bestående af 7 drenge/piger på let niveau,

Sort bestående af 4 drenge/piger på svær niveau.

Ambitionerne i ungdomsgruppen er, at de unge løbere på niveau Grøn i løbet af foråret bliver oplært i de grundlæggende o-færdigheder, så de efter sommerferien kan løbe selvstændigt i skoven. De skulle da gerne føle sig så trygge med skoven og egne færdigheder, så de ikke længere er bange for selv at løbe rundt i skoven på lette o-baner. Løberne på niveau Gul forventes løftet fra at kunne løbe selvstændigt på lette baner til at kunne gennemfører mellemsvær bane.

Løberne på niveau Sort forventes løftet fra at kunne løbe selvstændigt på mellemsvære baner til at kunne gennemfører svære bane, og dermed kunne løbe i a-klassen for deres alder.

På o-skolen vil vi, afhængig af den enkeltes niveau, gennemfører og udvikle teknisk træning, som bomteknik, sidste sikre udgangspunkt, trafiklys, temposkifte, glidende løb m.m.

Du kan andet steds i bladet læse om, hvad der sker om:

Tirsdagen til ungdomstræning/o-skole

Lørdagen til ungdoms sjov

Her ud over vil vi deltage i:

VTR-løbene, Nytårsstafet, Divisionsturneringen, Kredsløb, Påsken, SM-stafet, DM-er, Midgårdssormen og Klubmesterskab.
Foruden kredsens Ungdomskurser & sommerlejre.

På længere sigt er ambitionen desuden at deltage i:

Udenlandske flerdags løb og træningsweekends.

Forældre opfordring

Ungdomstræningen vil næsten udelukkende træne o-teknik, men det er også vigtigt at træne fysikken. En god fysik, giver overskud til at lære o-teknik, og dermed begås færre og mindre fejl i skoven. Jeg vil derfor opfordre jer forældre til en gang ugentlig, at løbe en tur med jeres børn eller støtte dem i deltagelse i andre sportsgrene, så de får styrket fysikken.

Som forældre bør i væbne jer med tålmodighed, hvis i synes jeres barn kun gør langsomme fremskridt o-teknisk. Orientering er en vanskelig sport at lære. Typisk går der 2-3 år før end der kan løbes rimeligt fornuftigt på svære baner, og ca. 10 år før sporten mestres. Og det vel og mærke, hvis der trænes målrettet 3-7 gange ugentlig !

Ungdomsudvalgets øvrige målsætninger for 2008

Øge antal aktive fra nuværende 15 til 17 drenge/piger under 21 år.

Deltagelse i Divisionsturneringen: Min. 1 ungdomsløber på banerne 8 (Begynder og H/D-10), 7a (H-12) og 7b (D-12), 6 (D-14 og D-16B), 5 (H-14 og H-16B), 2a (H-16), 1a (H-20).

Deltagelse i ungdomskurser: Min. 2 deltagere på Mini, U1, U2 og U3 kurserne.

Deltagelse ved DM-lang og DM-stafet.

Jeg håber ovennævnte tanker/ambitioner, vil give dig lyst til at støtte op om klubbens ungdomsarbejde. Start med at tage din søn/datter med til ungdomstræningen, så skal Tine, Peter, Lise, Helle og jeg gøre vores bedste for at lære ham/hende orientering, samt give ham/hende nogle gode og spændende oplevelser.

PS: Der er mange fagudtryk i vores sport, og jeg ved det er svært, at følge med i den ofte indforståede o-sjargon og de mange regler/løbstyper/løbsklasser som præger sporten. Ovennævnte indlæg er nok et meget godt eksempel her på, for hvad er eksempelvis Divisionsturnering, Kredsløb, Midgårdssorm, KUM mm. Jeg kan kun undskyldte med, at en uddybning heraf vil være for omfattende og i stedet opfordre til, at du spørger de erfarne o-løbere i klubben herom. (Du kan kende os på det grå hår og rynkerne).

I øvrigt kan jeg henvise til:

Klubben hjemmeside: www.orientering.dk/hg, hvor du kan læse om klubben og vores aktiviteter.

Dansk Orienteringsforbund: www.orientering.org, hvor du kan læse om senest nyt på o-fronten og terminslisteløb. Du kan også her læse om sportens love og regler samt forbundets tilbud til børn og unge.

Orientering.dk, som er forbundets officielle blad. Dette tilgår alle klubbens aktive medlemmer.

RERETTELSER TIL MEDLEMSLISTEN

Velkommen i klubben.

Nye medlemmer:

Finn Lobanoff
????64
Stenskovvej 37, Fensmark
4700 Næstved
Tlf. nr.: 55 54 74 33
E-mail: ael@tdcadsl.dk

Frederik Lobanoff
????96
Stenskovvej 37, Fensmark

Karen Brøgger
231072
Kählersvej 2 B
4700 Næstved
Tlf.: 22 38 66 58

Passiv: Ulla Stauner
150355
Abrikosvej 72
4700 Næstved
Tlf.: 55 73 90 20

Passiv: Sanne Jensen
200762
Ladbyvej 83
4700 Næstved
Tlf.: 26 21 61 52

Adresse ændring:

Rettelser:

Jens Asserbo jass@stofanet.dk

Udmeldt:

Christine Petersen

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

O-hilsen Lene



**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 INDEN DEN 31. JANUAR
og betal i ugeåse den 1. maj.

Original
60-hjulet uden
berøring
VÆRDI
3.778 KR.

107 URKAN 48 HK FRA 115.990 KR.

207 XR 75 HK FRA 162.990 KR.

A/C uden
berøring
VÆRDI
1.889 KR.

206 X LINE 75 HK
FRA 144.990 KR.

A/C kun
1.090 kr.
SPAR
7.997 kr.

Peugeot 207 er et stykke kunst på fire hjul. Det temperamentsfulde design gør bilen behagelig at kigge på. De fremadstikende køreegenskaber gør den til en oplevelse at sidde i. Og så toppes det hele af med et sikkerhedsniveau, der scorede de maksimale 5 stjerner. Mange af de dydere stiler din 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, hellere af de 3 som kan blive bilen i dit liv.

BILEN I DIT LIV

PEUGEOT NÆSTVED

Henrik Hansen Automobiles A/S

Transportbuen 2, 4700 Næstved, telefon 55 77 40 41

Åbningstider:

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



Slip for gebyrer med DiBa Plus

Har du 20 DiBa-aktier og samlet dine forretninger hos os, så stryger vi de daglige gebyrer.

Er du ikke kunde i DiBa, så lad os fortælle, hvordan det kan betale sig for dig at blive DiBa Plus-kunde!

Ring på tlf. 5575 4000 og hør, hvor du finder din nærmeste rådgiver.



DiBa
- vi gør dig bedre til



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

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



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen