



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Affaldsoprydning i Stenskov 18. april



Maj Nr.3/2009

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

En del medlemmer har allerede henvendt sig med besked om, at de fremover gerne vil (for)nøjes med Klub-nyt elektronisk. Se nærmere om hvordan du gør på side 14 i dette Klub-nyt.

Lørdag den 18. april var redaktøren sammen med en snes andre klubmedlemmer på ”skovsvinejagt” i Stenskov. Det er blevet bemærket både i Sjællandske og Ugebladet den 21/4. Det er den slags PR, som vi kan være rigtig godt tjent med. Og både i Sjællandske Næstved-bladet var vores sæsonstart omtalt takket være Jesper. Det er dejligt at det nytter at henvende sig til pressen.

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 28. juli 2009.**

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

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
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 klumme
Side	7.:	Tirsdagstræningsløbene 2009
Side	8.:	Indbydelse til pinseløb
Side	9.:	Skt. Hans løb
Side	10.:	Midgårdsorm, Nyt fra kassereren
Side	11-12.:	Ungdomssiderne
Side	13.:	Næste divisionsmatch
Side	14.:	Elektronisk Klub-nyt
Side	15-16.:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

maj

juni

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Pinseløb Vesterlyng	TM 24/5
2	SM-Stafet St.Dyrehave	Arr. HG	2		
3			3		
4			4		
5	TR Rønnebæk		5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9	Skt. Hans løb	Se s. 9
10			10		
11			11		
12	TR Fruens Plantage		12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19	TR Kristianholms Pl.		19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24	Div. Turn. Gribskov	TM 14/5	24		
25			25		
26	TR Rådmandshaven		26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

Formandens klumme

Så er foråret kommet til Danmark, man kan lige nu, opleve skovbunden dækket af anemoner. Bøgetræerne er nok også sprunget ud når i læser det her. Kom ud og nyd det. En god måde, er at troppe op til et tirsdagstræningsløb.

Der er allerede fuld gang i den, både hos ungdommen og andet godtfolk. Banelæggerne og formanden er enige om at jo flere der myldrer rundt i skovbunden jo bedre, selvom det næsten er synd at trampe rundt på alle de flotte anemoner.

Nogen gange bliver der dog trampet ekstra meget, selvom løberne er udforskyldt. Som hin tirsdag aften i Stenskov, hvor banelæggeren sendte os på lidt af en goosechase, efter en post placeret i et hul. Da formanden kom til den post på banen var det ikke til at komme til for løbere, som rendte forvirret rundt. Efter et kort møde, blev vi enige om at der ikke var nogen post at finde. I målområdet gik der godt nok rygter om at nogen havde fundet posten, selvom de vist ikke var helt pålidelige. Ingen kunne i hvertfald rigtigt udpege på et kort, hvor det var den set.

Da der skulle samles poster ind påtog formanden sig den utaknemmelige opgave at tage det hjørne af skoven, hvor posten formodes at stå. Banelæggeren blev hårdnakket ved med at påstå, at den var placeret helt korrekt. Efter uden problemer at have samlet de første poster ind, kom turen til Posten. Efter forgæves at have kigget i alle huller, vendt hvert et blad og sten i området, hvor den formodes at kunne være placeret, måtte formanden med bøjet nakke gå videre med forurettet sag. Men hvad sker der, på vej videre til den sidste post, ser jeg posten i et lille unseeligt hul adskillige meter fra, hvor den burde være. Så langt væk, at selv banelæggeren nok ikke havde fundet den igen. Men nu endte alt jo lykkeligt alligevel takket formanden, som har mange opgaver inklusive at finde forsvundne poster.

Nå spøg til side, det var nogen gode baner som var kreeret den famøse tirsdag aften. Og mange var mødt frem, for at prøve dem, ung som gammel. Det er jo det går ud på, at få folk ud og dyrke motion i naturen, så de kan få noget frisk luft. Og med den sidegevinst at

hjernen også bliver motioneret, når den bliver udfordret som her. Så forhåbentlig fortsætter folk med at møde op i hobetal.

Ud over løbene i vores egen andedam, er der også gang i den på Sjælland og andre steder i landet. Vi har været til Påskeløb oppe i nordvest Jylland, hvor der virkelig var noget at se til. Det var 3 gode og svære dage, i Stråsø og Husby plantager, hvor mange vist var en del længere i skoven end de havde regnet med. Det var ikke så ringe endda, som de ville sige på de kanter.

Vi har også, når dette læses, været ude på den korte bane til Sprint nede i Vordingborg og været ude på den lange bane til Ultralang oppe i Gribskov. 2 DM'er i hver sin ende af længdeskalaen. Om der er har været nogen Herlufsholmere på skamlen, vides af gode grunde ikke i skrivende stund.

Vi har forhåbentlig også afviklet en god og succesrig SM-Stafet oppe i St. Dyrehave.

Hvis der er nogen, som efter den levende ovenstående beretning, alligevel får lyst til at komme en tur i skoven og prøve et orienteringsløb, så fortvivl ikke for vores træningsløb fortsætter i skovene omkring Næstved. Nogen kunne måske endda overveje at prøve et af dem, som klubberne omkring os arrangerer og prøve skov lidt længere væk. Og så er der jo også løbene i weekenden, på resten af Sjælland og omegn.

Der er ikke nogen undskyldning for ikke at bevæge sig ud i skoven. Den er klar til at tage i mod os, med alle blomsterne i skovbunden og de måske allerede udsprungne bøgetræer.

Vi ses derude i skoven - Formanden



Formel 1 klipning i Husby

Tirsdagstræningsløb:

Så er vi kommet godt i gang med træningsløbene om tirsdagen.

Ungdom/voksenbegynder starter kl.17.30 og andre kan starte frem til kl.18.30.

Det er en rigtig god ide at starte tidligt, hvis du holder af at være meget længe i skoven. De første poster på banerne bliver taget ned kl.19.30 og kl.20 forventes alle løbere at være tilbage og derefter samles de sidste poster ind.

Det er i øvrigt vældigt populært, hvis man en gang i mellem har mulighed for at blive en halv time længere og hjælpe med, at samle nogle poster ind. (Sikke en bonus)

Nedenfor kan du se forårets løb på tirsdage i skoven.

Dato	Skov	Startsted	Banelægger	
05.05	Rønnebæk	Betonvej	Jens Fladberg	
12.05	Fruens	Bents Hoved	UU	
19.05	Kristiansholm Plantage	Øst i skov	Lone og Lykke	
26.05	Rådmandshaven	Pinet	Bent	
01.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Jesper finder BL	
09.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Frans	
	SOMMERFERIE			
11.08	Stenskov	Gulerodshuset	Erik	
18.08	Helufsholm	Pinet	Birgit og Henrik	

SI- Sport-ident. Husk brik.

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

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

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

Indbydelse/instruktion til pinseløb d. 01.06 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.

Kort:

Vesterlyng, nyttegnet 2009. Ækv. 2,5 m. 1:10000.

Baner;

Kort, let 2,5 km. Alm. O-bane. Delvis snitzlet. Enkeltstart

Mellem, svær 5,0 km. Alm. O-bane, startende med 6 valgfrie poster. Fællesstart

Lang, svær 8,0 km. Alm. O-bane, startende med 6 valgfrie poster. Fællesstart

Maxtid: 2 timer.

Kontrollkort: 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. Husk badetøj og madpakke.

Væske: Forefindes kun ved mål.

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

Startafgift: Kr. 25,-.

Tilmelding: Senest mandag d. 24.05 kl.18 til Jesper Børsting, Fællesejevej 16, 4700 Næstved. Tlf 55739085. E-mail: jesperborsting@post.tele.dk
Angiv om i har egen SI-brik (der er brikker til dem der mangler)
Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.



Se indbydelse til Pinseløb på Vesterlyng på s. 8

Sct. Hans Løbet

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 9. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen er traditionelt med start kl. 17.30/18.00 fra Frans have (Bag Bakkerne 25).

Efter løbet er der mulighed for at grille i Frans have.

Husk derfor at medbringe bestik, service, drikkevarer og mad til grillen.

Forhåbentlig er vejret med os, så vi kan få en hyggelig aften i det fri.

Dette er sidste tirsdags løb før sommerferien. Vi starter igen tirsdag d. 11. august i Stenskov. Men husk nu, at holde træningen ved lige hen over sommeren. Så bliver det meget sjovere og nemmere at komme i form til efterårs o-sæsonen.

O-hilsen
Jesper & Tine, TRU

Midgårdsormen 2009

Årets Midgårdsorm løbes søndag d. 30.08 i Frederikshåb Vest ved Kolding. Dagen før er der DM-Mellem i Gøddinge skov ved Vejle..

Det forventes, at vi stiller hold i Odin klassen, som er den store 10 mands stafet. Hvorledes banernes længde og sværhedsgrad er vides ikke i skrivende stund. Men mon ikke der fortsat vil være både dag og nat ture af varierende længder og sværhedsgrad. Har du lyst at være med, så tilmeld dig enten direkte via o-service eller via undertegnede. Så vil vi søge stille stærkest mulige hold og koordinere transport, overnatning og mad m.m.

TRU-hilsen
Jesper & Tine

Vedr.banelægning:

Der er fundet banelæggere til stort set alle løb til forårs- og efterårs-sæsonen – Dejligt med så mange som har lyst til at bidrage med en indsats, for at vi kan komme i skoven. Nogle skal prøve at lave baner for første gang, (altid godt med nye folk med mod på sporten) og andre af sæsonens banelæggere er vidst født med et kort i den ene hånd og et kompas i den anden.

Har I brug for hjælp (ups, måske vil det øge forvirringen at bede mig om hjælp) (men jeg ved hvem der er gode til at hjælpe med hvad) – så er I velkomne til at kontakte mig på tlf.28 43 21 31 eller E-mail: Tine-mp@live.dk



Vigtig meddelelse

Med dette nummer af klubnyt er vedlagt dit kontoudtog.
Heraf fremgår det tydeligt hvad du skylder.
Du skal derfor **straks** indbetale din gæld til vor konto 3222 7187378.

Med venlig hilsen fra
Kassereren

Ungdomssiderne

Ungdomstræning (Orienteringskole) – Tirsdage

Programmet de komne tirsdage frem til sommerferien ser sådan ud:

Dato	Terræn	Startsted	Grøn/Gul/Sort
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.

Start kl. 17.30. Afslutning kl. 19.30.

Bemærk: Pinseløbet d. 01.06 på Vesterlyng kræver tilmelding senest 8 dage før. Husk; madpakke og badetøj. Afgang fra klubben kl. 8.00. Retur til klubben kl. ca. 16.00.

Husk: Medbring bestik, service, drikkevarer og mad til grillen d. 09.06 til Sct. Hans løbet. Denne aften afsluttes ca. kl. 20.30.

Mærkeprøve

Tirsdag d. 19.05 afholder vi mærkeprøve i Kristiansholm Plantage. Vi mødes kl. 17.30, som vi plejer.

Denne aften vil du få mulighed for at tage enten begynder, bronze, sølv eller guld mærke. Kravene er, at du selvstændig kan gennemføre dagens bane indenfor en bestemt tid.

Efter prøven vil der være overrækkelse af mærker og fotografering.

Ungdomssiderne

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. 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. 10.30 fra Klubhuset.

Ungdomshilsen Peter, Lise, Helle & Jesper

GENOPSLAG:

Da der desværre ikke har været nogen respons på nedennævnte opslag, bragt i sidste nr. af Klubnyt, prøver vi bringe opslaget på ny.

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

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. 10.30. 1. start kl. 12.45. **Bemærk – Ny afgangstid**

Træningshilsen
Jesper & Tine



Stemningsbillede fra divisionsturneringen i 2008

Genudsendelse: Fremtidens klubblad kan fås elektronisk!

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).

Fremover vil man så alene modtage Klub-nyt elektronisk.

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

Bestyrelsen



Fra årets påsketur. Maden er klar til servering!

Sponsorer:

Ligesom i o-løb er her mange baner

-her er
det bare
tapet-baner.



colorama

SCT. JØRGENS FARVEHANDEL
SCT. JØRGENS PARK 84, 4700 NÆSTVED
TLF. 5572 2177

BEGRÆNS
CO₂-UDSLIPPET

207

1.1600 cc Diesel
 110 km/h
 170 km/l
 1.900 km/år
 1.900 km/år
 1.900 km/år
 1.900 km/år

1.600 cc Diesel
 140 km/h
 180 km/l
 2.000 km/år
 2.000 km/år
 2.000 km/år
 2.000 km/år

1.600 cc Diesel
 140 km/h
 180 km/l
 2.000 km/år
 2.000 km/år
 2.000 km/år
 2.000 km/år

Model	1.1600 cc Diesel	1.600 cc Diesel	1.600 cc Diesel	1.600 cc Diesel	1.600 cc Diesel	1.600 cc Diesel
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
0-100 km/h	11,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5

www.peugeot.dk

Peugeot er et af de mest miljøvenlige bilmærker i verden. Det er derfor vigtigt at vælge en bil med et lavt CO₂-udslip. Peugeot 207 er en af de mest miljøvenlige biler i sin klasse.

BILEN I DET LØB
 PEUGEOT

PEUGEOT NÆSTVED
Henrik Hansen Automobiler A/S



forandrer hverdagen

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk



Alle kan være med...

Tag med DIBA til *Danmarksstafetten* i

- Køge den 3. juni
- Næstved den 14. juni
- Ringsted den 22. august

Læs mere og tilmeld dig på **diba.dk** på forsiden under "særtilbud".



Helse- og Idrætsmassage

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

*Gavekort
udstedes!*



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen