



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Fra påskeløbet 2010



Maj nr. 3/2010

# 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)



Sekretær  
Tilmelder

Lene Hansen  
Figenvej 44 B, st  
4700 Næstved 55 73 95 60  
E-mail: [leneha@mail.tele.dk](mailto:leneha@mail.tele.dk)



Medier  
Hjemmeside  
Klubblad

Erik Torm  
Platanvej 21, Fensmark  
4684 Holmegaard 55 54 77 32  
E-mail: [torm@fleksibelskole.dk](mailto: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

I over 1 måned har redaktøren været i Nordgrønland, og dermed langt væk fra det danske forår og alt, hvad der har med o-løb at gøre.

Vel hjemkommet gennem askeskyer er tiden inde til at tænke på Klub-Nyt. Desværre er der ikke indgået særlig megen post til redaktøren under bortrejsten. Derfor sidder du nu meget et meget tyndt nummer af Klub-Nyt i dine hænder. Det er der kun en løsning på:

**Send nogle indlæg til redaktøren!**

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

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
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	6-7:	Formandens klumme
Side	8:	Tirsdagstræningsløbene
Side	9-10:	Pinseløb Vesterlyng
Side	11:	Skt. Hans løb
Side	11:	Midgårdsorm 2010
Side	12:	Oprydning i Stenskoven
Side	13-14:	MTB-O stævne på Møn
Side	14:	Kontingent og løbskonto
Side	15-16:	Klubbens sponsorer
Side	16:	Annonce for JWOC!!



# Aktivitetsoversigt

maj

juni

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	TR Fruens Plantage	
2			2		
3			3		
4	TR Rønnebæksholm		4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8	TR Sjølundssletten	Skt.Hans
9			9		
10			10		
11	TR Fruens Plantage		11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16	<b>Div.turn. St.Dyrehave</b>	TM 7/5	16		
17			17		
18	TR Kristiansholm Pl.		18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23	MTB-O Møns Klint	HG arr.	23		
24	Vesterlyng	Pinseløb	24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30	<b>Div.turn. Stenholt V.</b>	TM 21/5	30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

**juli****august**

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4	JWOC Blokhus	TM 1/6	4		
5	JWOC Universitetet	TM 1/6	5		
6	JWOC Svinklev	TM 1/6	6		
7			7		
8	JWOC Aalborg	TM 1/6	8		
9	JWOC Kollerup	TM 1/6	9		
10	JWOC Rebild	TM 1/6	10	TR Stenskov	
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17	TR Herlufsholm	
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24	TR Stenskov	
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29	Midgårdsormen Århus	TM til TRU
30			30		
31			31	TR Herlufsholm	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

TRU = Træningsudvalget

SI = Sport Ident

## For(års)mandens klumme

Så er det endelig sket, som forudsagt i sidste nr. af Klub-Nyt er foråret kommet til Danmark. Anemoner dækker skovbunden i hvidt og gult, og bøgen er næsten sprunget ud overalt. En god måde at komme ud se det botaniske vælde, er vores træningsløb om tirsdagen. Det er der da heldigvis en masse der syntes. Deltager antallet har været midt i trediverne til de første træningsløb, med en blanding af nye og gamle, unge og knap så unge. Banerne, som har været kreeret af både lidt og meget erfarne folk, har været gode.

Det er jo dejligt at se som formand, når medlemmerne har lyst til at komme ud i skoven, for at prøve en bane. Som jeg har nævnt før er det jo det samme arbejde for banelæggeren, om der står 10 eller 50 der vil ud at løbe en tur. Men det er da sjovere når der er en trængsel og alarm. Håber at det store fremmøde fortsætter, der er stadig mange løb tilbage i foråret, inden vi slutter med det efterhånden traditionsrige Sct. Hans løb på Sjællandssletten.

Men træningsløbene er jo ikke det eneste der har været gang i. Vi har siden sidst været til Påskeløb i Frederikshåb Plantage. Der var jo en del fra Herlufsholm som deltog, med varierende resultater som det plejer. Bortset fra 1'et dagen, var baner og terræn i orden. Prisen for at have samme stævneplads alle 3 dage. Foråret var ikke rigtigt kommet til Midtjylland, kan man vist roligt sige. Nogen vil måske endda gå så langt, som til at sige at vejret var lidt skidt.

Af andre ting har vi været ud og samle affald i Stenskov, en lørdag formiddag i dejligt vejr. Vi har været oppe og SM' den i Gribskov midt og i Ny Tolstrup. Været til DM i en kort og en lang på Fyn.

Når I læser det her, er klubben på vej til den første divisionsmatch i foråret, den 16. maj. Det er erstatningsmatchen, for den som blev aflyst. Men håber mange støtter op, selvom datoen kom lidt sent. Formanden lægger for med et knap så godt eksempel, ved at være fraværende. Men jeg vender frygtelig tilbage den 30. maj.

Selvom terminslisten tynder lidt ud, her resten af foråret, kan man stadig få et kort og kompas i hånden, hvis man vil udfordres lidt på turen i skoven. Vores træningsløb fortsætter som nævnt lige til d.8. juni. Check også omegns klubbernes træningsløb, på deres

hjemmesider. Der sker faktisk ikke noget ved at komme ud og løbe orienteringsløb 2 gange på en uge.

Det er jo dobbelt op med frisk luft og hjerne-gymnastikken. Rigtig godt vil nogle kloge hoveder sige. At man i øjeblikket har anemonerne i skovbunden og den nyudsprungne bøg at kigge på, er jo bare en sidegevinst.

Slut for denne gang, med et check lige de efterfølgende 3 PS'er.

Vi ses i skoven - Formanden

PS-1! Selvom nogen af jer lige har været til en divisionsmatch, er der en igen d.30maj, Tine og Lene hører gerne fra jer.

PS-2! Som man kan se på vores hjemmeside skal vi arrangere et MountingBike-Orienteringsløb, nede på Møn den 23. maj (pinesøndag). Der mangler et par hjælpere til start og mål. Man har ikke nød at have nogen erfaring med MTB-Orientering. Hvis det har nogen interesse, så slå på tråden eller prik mig på skulderen til træningsløbene.

PS-3! Er der virkelig ingen som savner det kompas, som formanden har fundet i materielrummet.

Tilmeld dig div.matcherne den 16/5 og 30/5.



Foto fra  
div.matchen  
den 24. maj  
2009

## Tirsdagstræningsløbene

Starttid: kl. 18.00 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

Løbsplan:

Dato	Terræn	Startsted	Bem. - Banelægger
06.04	Herlufsholm	Pinet	Torben og Lise
13.04	Stenskoven	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	Sanne og Sverri
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	Stenskoven	Gulerodshuset	?
17.08	Herlufsholm	Pinet	Lene
24.08	Stenskoven	Brændeskuret	?
31.08	Herlufsholm	Slagelsevej	?
07.09	Fruens Plantage	Skovgrillen	Arne
26.10	Fruens Plantage	Bents Hoved	Natløb, 1. Start 19.00
10.04	Stenskoven	Brændeskuret	Oprydning
29.08		Århus	Midgårdsorm
03.10	Næstved	HG Stadion	E-løb
30.10			Klubmesterskab
14.11	Fruens	Rønnebæk skole	VTR-løb



## 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 badetøj og 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 & Fællesejevej 16, 4700 Næstved  
Overdommer Tlf. 55739085  
E-mail: [jesperborsting@post.tele.dk](mailto:jesperborsting@post.tele.dk)

Vester-  
lyng  
Pinsen  
2009



## **Sct. Hans Løbet**

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 8. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen er traditionelt med start kl. 18.00 fra Frans have (Bag Bakkerne 25).

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

**Husk derfor 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 stater op igen tirsdag d. 10. 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 2010**

Årets Midgårdsorm løbes søndag d. 29.08 i Storskoven ved Århus. Dagen før er der DM-Mellem i Sukkertoppen ved Horsens.

Det forventes, at vi stiller hold i Odin klassen, som er den store 10 mands stafet. Har du lyst at være med, så tilmeld dig enten direkte via o-service eller via undertegnede. Så vil jeg søge stille hold og koordinere transport, overnatning og mad m.m.

Du må meget gerne allerede nu tilkendegive om Midgårdsorm er noget for dig, så jeg kan vurdere om deltagelse er realistisk.

TRU-hilsen

Jesper

## Oprydning i Stenskoven

Tak til alle, som hjalp til med oprydning af affald i Stenskoven lørdag d. 10. april.

Vi fik fyldt 4 trailerlæs, og havde 3 travle timer i skoven med bukken og slæben.

Nedenfor kan du se resultatet af anstrengelserne.



Leif Bjørnholm  
Oprydningskoordinator

**Herlufsholm OK indbyder til:**  
**WRE Mellemdistance, 3. afdeling af MTB-O Cup**  
**den 23. maj 2010 i Klinteskov, Møns Klint**

- Løb: Løbet er 3. afdeling af Friluftsland MTB-O Cup 2010 og WRE-event.  
Distancen er mellemdistance.
- Kort: Klinteskov ækvidistance 2,5 m, revideret for aug. MTB-O 2008  
1:10.000 for H/D50 og H/D60, 1:15.000 for alle andre
- Terrænbeskrivelse: Varieret stibillede med en del utydelige stier. Noget til stærkt kupering efter danske forhold.
- Stævneplads: I skoven.
- Bad, Omklædning: Omklædning på stævnepladsen i skoven. Ingen badefaciliteter
- Parkering: Kantparkering på vej ved Klinteskov. Afmærkning på vej 287 fra Stege mod Klinteskov. Afstand fra parkering til stævneplads er 1100-1500m.
- Start: Første start kl. 11.00, maxtid 2 timer. Afstand stævneplads til start er 1500 m.
- Klasser og ca vindertider: Banelængder vil blive tilpasset følgende vindertiderne ifølge reglement:  
H -16: 45 min  
H -20: 50 min  
H21: 60 min  
H40: 50 min  
H50: 50 min  
H60: 45 min  
D -16: 40 min  
D -20: 45 min  
D21: 50 min  
D40: 45 min  
D50: 45 min  
D60: 40 min
- Det er desuden muligt at tilmelde sig følgende klasser:  
Motion Lang: 50 min  
Motion Mellem: 45 min  
Motion Kort: 40 min
- Præmier: Der forventes at være lodtrækningspræmier.
- Kontrolsystem: SPORT-ident. Leje af brik koster 10,- kr. For bortkomne

Tilmelding:	brikker opkræves 250,- kr. Fastgøring af brik til mtb er påkrævet ifølge reglement (yoyo anbefales). Tilmelding for medlemmer af orienteringsklubber via O-service <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> . Øvrige pr. mail: <a href="mailto:leneha@mail.tele.dk">leneha@mail.tele.dk</a> senest den <b>14. maj 2010</b> .
	Ved tilmelding pr. mail skal deltagergebyr samt SportIdent leje indbetales på Reg 3222 Konto 7187378. Tilmelding er ikke endelig før betaling er registreret. H/D – 16 og H/D – 20: kr. 80. Øvrige klasser: kr. 100. Tillæg ved tilmelding pr. mail eller på dagen: kr. 20 Leje af Sportident brik: kr. 10. Eftertilmelding på dagen KUN mulig i motionsklasserne og såfremt deltagerbegrænsning ikke er overskredet.
Regler	På DOFs MTB-O sider findes reglementet: <a href="http://mtb-o.do-f.dk/">http://mtb-o.do-f.dk/</a> Det er deltagerens ansvar, at gøre sig bekendt med disse regler og følge dem.
Info	Instruktion og resultater lægges på Herlufsholm OKs hjemmeside:
Stævneorganisation:	Stævneleder: Torben Kristensen, Herlufsholm OK Banelægger: Arne Kristensen, Herlufsholm OK MTB-O Event Advisor: Tage Andersen, OK Øst Jury: MTB-O Udvalget

## **Kontingent og løbskonto**

Jeg tillader mig hermed, at gøre dig opmærksom på, at der med dette nummer af klubnyt er vedlagt jeres klubregnskab. Medlemmer der har valgt den elektroniske udgave af klubnyt vil få regnskabet via mail. Det betyder, at hvis man skylder penge til klubben, og det gør de fleste, straks overføre beløbet til vor konto 3222 7187378.

Hvis du har spørgsmål til dit regnskab, kan du kontakte mig på mail [jass@stofanet.dk](mailto:jass@stofanet.dk) .

Jeg ser med forventning frem til din indbetaling senest den 1/6 2010.  
Med hilsen fra kassereren

## Sponsorer og annoncer:

### REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

[www.tomsonderup.dk](http://www.tomsonderup.dk)



**Alle kan være med...**

Tag med DIBa til **Danmarksstafetten** i

- Køge den 2. juni
- Næstved den 13. juni
- Ringsted den 21. august

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

**DIBA**

## 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)

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.



HUSKI  
Det er nemt  
og gratis  
at skifte til  
Max Bank



økonomisk venskab sikrer mental friværldi



**Tilmeld dig klubbens sommer tur til JWOC  
fra 4. – 10. juli 2010.  
Kontakt Arne Kristensen nu!  
55442775 – [arne22@post10.tele.dk](mailto:arne22@post10.tele.dk)**

