



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Herlufsholm OK i 40 år - og sulten efter mere!



Maj nr. 3/2011

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 2011

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

Redaktørens spalte

Bedre sent end aldrig, men nu er Klub-Nyt nr. 3-2011 endelig i luften. Fotokonkurrencen er afsluttet og en vinder kåret blandt de 5, der har valgt at fremsende foto til bladet og hjemmesiden.

Vinderen blev efter retfærdig lodtrækning **Frede Scheye**, så meget mere retfærdigt, da Fredes foto efter redaktørens opfattelse også er de bedste!



Indlæg til næste nummer af Klub-Nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 4. august 2011.**

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
4-2011	4/8	10/8
5/2011	3/10	7/10

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7:	Formandens klumme
Side	8-10:	Næstformandens jubilæumstale
Side	11-13:	Indbydelse til Pinseløb 2011
Side	14:	Skt. Hansløb
Side	14:	Midgårdsormen ved Sorø
Side	15:	Kontingent v/kassereren
Side	16:	Tak fra rengøringschefen!
Side	17:	LæserbrLøbskalender 2011
Side	18:	Ungdomssiden
Side	19-20:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

Maj

Juni

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

August

September

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6	TR Rønnebæk	17,30-18,30
7			7		
8			8		
9	TR Stenskoven	17,30-18,30	9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16	TR Herlufsholmskoven	17,30-18,30	16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23	TR Stenskoven	17,30-18,30	23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28	Midgårdsormen v/Sorø	TM 19/8	28		
29			29		
30	TR Herlufsholmskoven	17,30-18,30	30		
31			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

Formandens forsommerklumme

Først lidt festivitas. Fredag den 1.april rundede Herlufsholm Orienteringsklub et skarpt hjørne, da den blev 40 år. Det blev fejret om lørdagen, hvor folk først havde mulighed for at løbe en tur i Herlufsholmskoven, med udfordringer forfattet af Jesper. Derefter var der reception i fælleslokalet, med et pænt fremmøde. Der blev i hvert fald gjort et pænt indhug i al den gode mad, som Maj havde fået slæbt til huse.

Specielt glædeligt var det jo at se de 3, som var med til at starte klubben. Inge og Erik Hartmund samt Preben Lupnaav var mødt op. Der var næsten også fuldt hus med de formænd, der har været gennem tiderne. Alle var til stede, med undtagelse af Helmuth som desværre var forhindret.

Så er foråret kommet til Danmark. Efter en lang og hård vinter er det sprunget ud i fuldt flor, man kan stadig opleve skovbunden dækket af anemoner, selvom bøgetræerne har været sprunget ud et stykke tid.

Hvis I ikke lagde mærke til det, var det i påskedagene at det skete. Det var lige før man troede at foråret var sprunget over og vejret var gået direkte til sommeren.

Det startede sådan set da vi lørdag, før påske var ude og samle skidt i Stenskov. En femten klubmedlemmer var mødt op til et rigtig skidt arrangement, under kyndig ledelse af Leif. Man kunne ligesom mærke at der var noget i luften. Og ganske rigtig, da jeg dagen efter ankom til sommerhuset, Arne havde lejet til påskeløbene, beliggende ved Trust en lille flække nord for Silkeborg, var det ikke til at tage fejl af og det blev egentlig bare bedre som påskedagene nærmede sig. Så med det vejr kunne det da ikke gå helt galt for arrangørerne fra Viborg OK. Og bortset fra man manglede en styrmand til jagtstarten og at beregningen til sidst gik fuldstændig i kage var det jo et udmærket arrangement med gode terræner og baner. Resultatlisten har de dog ikke helt fået udredt, for jeg er endt på en 67' plads, hvilket ikke kan være rigtigt. Jeg er sikker på at jeg mindst blev nr.65.

Når man er til et arrangement som påskeløbene med den blanding af unge og gamle, store og små, elite og motion. Det miks af personage,

som er så specielt for vores sport. Så tilsat et ret godt vejr, rimelige, til gode terræner og en udmærket banelægning må man flere gange tag sig i at tænke, hvor fantastisk en sport orienteringsløb er og kan egentlig ikke forstå hvorfor der ikke er flere som dyrker den.

Når man på førstedagen efter et i øvrigt langt kedeligt langstræk, kommer til et småkuperet naturskovsområde, med de sidste poster inden mål.

På anden dagen, når man kommer op på et plateau, og lige stopper op for at få lungerne på plads igen og derfor har tid til at kigge over på heden, hvor det myldre rundt med løbere. Glæder sig selv til at skulle derover, skal dog lige have forceret en mega kløft først.

På tredje dagen, hvor der faktisk er et udfordrende langstræk samt flere områder hvor det gælder om at holde tungen lige i munden ellers bliver man væk.

Tre forskellige naturoplevelser på tre dage. I hvilken anden sport kan man opleve det.

Efter det fantastiske vejr i påsken, har der været et mindre tilbagefald. Nattefrosten havde ikke rigtigt havde forstået budskabet, men i skrivende stund er det på vej tilbage på rette spor igen.

Så kom nu til træning om tirsdagen, hvor der fortsættes lige til den 21. juni, inden sommerferien. Naturoplevelserne findes også i vores område og træningsløbene ligger i en skøn blanding af slagsen.

Der skal endda indvies et nyt kort, nemlig Tappernøje med Folkeskoven, eller hvad kortet kommer til at hedde. Det er altid sjovt at prøve et nyt område.

Som formand kan jeg jo kun se det som en overordentlig positiv ting, når der er mange som møder op til træningsløbene, både ung og gammel. Vores sport går jo ud på, at få folk ud og dyrke motion i naturen, så de kan få noget frisk luft. Med orienteringsløb får hjernen, som en vigtig sidegevinst, jo også motion.

Så der er ikke nogen undskyldning for ikke at bevæge sig ud i skoven, for den er klar til at tage i mod os, med blomsterne i skovbunden og de flotte bøgetræer.

Men nu vil jeg slutte for denne gang med et vi ses derude i naturoplevelserne.

Vi ses i skoven - Formanden

PS!! Husk nu også divisionsmatchen d. 29maj.



Fyrre, fed, og frejdig !

En jubilæumstale v/ næstformand Benny Steen Clausen

Ved vores nyligt afholdte jubilæumsreception den 2. april 2011, der var begunstiget af, godt vejr, god mad og stemning, samt pænt fremmøde, var talerækken til at overskue (læs 0), hvilket også blev bemærket af enkelte fremmødte!

Hvad kunne der så være blevet sagt ved den lejlighed? Ja med relation til overskriften syntes jeg det er *fedt* at være medlem af en forening, hvor klubånden trives så godt som den gør hos os.

Historisk er **40** år som i ”the real life” jo ingen alder. Hovedafdelingen har for længst passeret de 75, og mange andre sportsforeninger er langt over hundrede år.

Alligevel er det en præstation at få startet en klub/forening, og blive ved med at holde liv i den.

Mange foreninger har igennem tiderne måttet lukke og slukke grundet manglende opbakning, engagement, økonomi eller andet.

Så vi skylder pionererne (Inge og Erik Hartmund samt Preben Lupnav), der grundlagde vores klub, en stor tak for de kræfter de i tidernes morgen lagde i at få stablet **HG Orientering** på benene.

Vi har til dato haft 9 formænd, hvilket statistisk giver en gennemsnitlig holdbarhed på ca. 4 ½ år.

En klog mand har en gang sagt, at statistik er lige som lygtepæle ”de er gode at støtte sig til, men de oplyser ikke ret meget”, også i vores klub har der været +/- på statistikken for holdbarhed.

På jubilæumsdagen var vi så heldige, at 8/9 dele af tidligere formænd var til stede, og den sidste havde meldt pænt afbud med god begrundelse, og vi fik taget et historisk billede af disse brave mænd og den smukke *kvinde*

På klubbens hjemmeside under indekset historie, kan man finde en opdateret oversigt med navne på formænd gennem tiderne.

Når man kommer til *milepæle*, er det naturligt at stoppe op tørre sveden af panden og kigge bagud, og se på den strækning man har tilbagelagt, men når det så er gjort, skal man også hurtigt vende sig og skue fremad, for at vurdere hvilke kræfter der skal lægges i at nå næste mål. Og fastlægge hvilken kurs man skal tage.

Vi har ikke i **HG Orientering** nogle knivskarpe målsætninger for hvad vi vil prioritere højest i vores daglige arbejde!

Det sociale fungerer fint, hvilket personligt passer mig godt idet jeg sjældent kan ”**finde vej i**”!!

Til divisionsmatcherne er der pænt fremmøde, og man hygger sig med kage, øl og vand, samt en god snak med medlemmer man ellers ikke så tit støder på i skovene. Vores generalforsamlinger er også godt besøgte. Så er der det sportslige. Er det ligegyldigt om vi løber i 1. eller 6. division? Det er fristende at svare ja, men hvis det sportslige får for lidt betydning, kan det også blive farligt. Selskabelige foreninger er der mange af!

Som jeg ser det, og også nævnte på vores sidst afholdte generalforsamling, ligger vores største problem i at af medlemslistens 2 hele A4 sider, slutter børn + H/D 21 på midten af den første side! Så fremadrettet må der lægges mange kræfter i at finde en ungdomsformand, som kan være tovholder på projekter, der kan trække flere børn- og ungdomsmedlemmer til klubben.

De kommende ”Find vej i - -” projekter, og andre tiltag der forhåbentligt på sigt kan tilvejebringe nye medlemmer, er derfor meget velkomne, selvom det kræver en del tidsmæssige ressourcer.

Det vil derfor også fremover kræve engagement fra klubbens medlemmer at sikre, at ordet **frejdig** i overskriften, ikke ad åre skal skiftes ud med **færdig**.

Jeg vil hermed ønske klubben hjerteligt tillykke med jubilæet og håbe den får rigtig mange gode og aktive år fremover, samtidig benyttes lejligheden til at takke medlemmer, sponsorer, skovejere og hovedafdelingen (der altid er lydhøre for vores ønsker), samt til alle andre der er med til at bakke op omkring vores klub.



Fra jubilæumsløbet - startpladsen



Fra receptionen

Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 13.06.2011 på Vesterlyng

Mødested/Parkering/Mål: Afmærkning fra	P-plads ved vandet midt i skoven. Eskebjerg.
Afstand til start: Fælles afgang:	P – start 50 m. Personlig fremvisning. kl. 9.55 PRÆSIS.
Kort:	Vesterlyng,. Nytegnet 2009. Ækv. 2,5 m. 1:10000.
Terræn:	Åben hedelandskab med god gennemløb- lighed og oversigt. Krydret med tungt- løbede sandpartier og tætte enebær om- råder med svær gennemløblighed og in- gen oversigt. Kun få veje/stier men til gengæld 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 fra kl. 12.00.
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.

(fortsættes s. 13)



Kort og startliste studeres



Klar til start på Vesterlyng

Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 13.06.2011 på Vesterlyng (fortsat)

Kontrolkort:	Sport-Ident.
Postbeskrivelse:	IOF-symboler. Påsat løbskortet.
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

Sct. Hans Løbet

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 21. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen med start kl. 18.00 udgår i år fra Helle Hansen's have (Abrikosvej 49).

Efter løbet er der mulighed for at grille i Helles 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. 9. august i Stenskov. Men husk, 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 2011

Årets Midgårdsorm løbes søndag d. 28.08 i Sorø Sønderkov. Dagen før er der DM-Mellem i Grønholt Hegn i Nordsjælland.

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

Kontingent - betal straks.

Med dette klubblad er der vedlagt en oversigt, som viser dine udgifter til start ved O-løb, evt. køb af løbedragt og kontingent for foråret 2011.

Jeg vil igen gøre dig opmærksom på, at det er vigtigt, at du betaler, hvad du skylder, straks du modtager dit klubblad dog senest den 1. juni. Vor konto er reg.nr. 3222 konto nr. 7187378.

Ønsker du, at ændre dit medlemskab, eller tilmelde dig den elektroniske udgave af klubnyt, er det vigtigt at du meddeler dette til mig på jass@stofanet.dk hurtigst muligt.

Med hilsen fra
Kassereren



Kassereren i bekymrer sig om klubbens økonomi

Oprydning i Stenskoven

Tak til alle, som hjalp til med oprydning af affald i Stenskoven lørdag d. 16. april.

Vi fik fyldt 2 trailerlæs, og havde 3 travle timer i skoven med bukken og slæben.

Nedenfor kan du se opstarten på dagen.



Klubbens medlemmer er klar til forårsrensningen!

Leif Bjørnholm - Oprydningskoordinator

Divisionsmatch i Rude Skov søndag den 29. maj

Husk tilmelding til Tine eller Lene senest den den 20. maj

Løbskalender 2011:

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
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 Hoved	
13.06	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
21.06	Sjølundssletten	Ved Åsen	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
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

Ungdomssiden

U-kurser & sommerlejr

Nedenfor kan du se Østkredsens foreløbige plan for kurser og sommerlejr 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.

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

Sønderup

revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk



Alle kan være med...

Tag med DiBa til **Danmarksstafetten** i:

- Køge den 15. juni
- Næstved den 19. juni
- Ringsted den 20. august

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

DiBa

140 år = 140 gaver! www.diba.dk/140

Helse- og Idrætsmassage

Når du ønsker en

Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

*Gavekort
udstedes!*



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen

Kirkebakken 74, 4736 Karrebæksminde, Tlf. 40104667



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

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

