



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Fra SM Stafet i St. Dyrehave den 2. maj 2009



August Nr.4/2009

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 overvældende stor stofmængde gør, at du nu har 28 spændende sider o-læsning i hånden eller på din PC, så redaktøren er glad. Klub-nyt bliver aldrig bedre end medlemmerne gør det til.

Redaktøren ser frem til de kommende numre med optimisme og forventning om gode indlæg fra medlemmerne og glæder sig i øvrigt til at møde jer i skoven.

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 29. oktober 2009.**

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

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
5-2009	29/9	11/10
1-2010	5/1	17/1

Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-6.:	Formanden klumme
Side	7.:	Tirsdagstræningsløbene 2009
Side	8-9.:	Resultat af div-match 24. maj
Side	10.:	Næste divisionsmatch 11. oktober
Side	11.:	Klubmesterskab og fest
Side	12.:	Næstved Eremitageløb
Side	13.:	Natløbstræning – tilbud fra Sorø OK
Side	14.:	Tekniktræning – tilbud fra Sorø OK
Side	15-21.:	Ungdomssiderne
Side	22-25.:	Rapport fra O-ringen v/Kristine
Side	26.:	VTR-løb start
Side	27-28.:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

august

september

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	TR Fruens Pl.	
2			2		
3			3		
4			4		
5			5	Tekniktræning Sorø OK	13-16
6			6	Kredsløb Kongsøre	TM 28/8
7			7		
8			8	TR Harrested	
9			9		
10			10		
11	TR Stenskov		11		
12			12		
13			13		
14		TM 14/8	14		
15	Tekniktræning Sorø OK	13-16	15	Vintertræning starter	KH 18.30
16			16		
17			17		
18	TR Herlufsholm		18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22	Vintertræning	KH
23	Kredsløb Grøntved	TM 14/8	23		
24			24		
25	TR Stenskov		25		
26			26		
27			27	KredsløbJonstrup Vang	TM 18/9
28			28		
29			29	Vintertræning	KH
30			30		
31				oktober	
			4	Næstved Eremitageløb	TM 27/9

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

Formanden med sin eftersommerbemærkning

Når I læser det her er sommeren officielt ved at gå på hæld, efteråret banker på. Men lur mig om der ikke skulle komme en dejlig dag eller to, her i eftersommeren, som er perfekt til et orienteringsløb.

Jeg har i sommer, igen været til O-Ringen, Svensk 5-dages, ved Eksjö. I år var vi lidt flere af sted fra Herlufsholm, 10. På trods af det, kom de i år kun op på ca. 15.000 deltagere. Det er dog stadigvæk et rimeligt stort arrangement. Hvor mangfoldigheden i orienteringsløb kan opleves i rigt mål. Der deltager jo høj som lav, ung som gammel, eliteløberen og motionisten. Alle har det til fælles at de syntes at det er fedt at bevæge sig rundt i ukendt terræn, ved hjælp af kort og kompas at finde ud af hvad banelæggeren har fundet på at udsætte dig for. Og der blev budt på nogle udmærkede terræner, dog med lidt svingende banekvalitet.

Det er i opløbene på et Svensk 5-Dages, hvor kan man rigtig se hvor mangfoldigt orienteringsløb er. Da den første start går kl.8.30, den sidste kl. 13.30 og det er fra 8 forskellige startsteder, så der kommer løbere i mål hele tiden.

Der den lille pige i D10, som spurter rundt på sin 2.5km bane, selvom hun dårligt kan nå op til Sport-Ident enheden og med en forpustet forælder bagefter. Der er H21 Elite løberen, som spurter af sted i opløbet selvom de lige har tilbagelagt 17.8km i rimeligt hårdt terræn. Der er den lettere overvægtige H50 motionist, som er en smule forpustet efter at have været rundt på sin 5.5km bane, ikke helt så let på fjed. Der er D85 løberen som stavrer friskt af sted, efter sin op til 2.5km bane.

Der er en som ikke helt har fattet, hvad der skete der ude ved post 8. Der er en anden som bare er helt oppe at ringe over, hvor godt det gik, specielt der mellem post 7 og 8. Alle har haft en natur'lig oplevelse, nogen bedre end andre. Resultatmæssigt er der nok ikke så meget at skrive hjem om, for os Herlufsholmere. Jo måske lige at jeg slog Frede.

Men apropos at skrive om, så bliver der jo under O-Ringen skrevet en del i de lokale svensk aviser, selvfølgelig om eliteløberne og resultaterne af deres anstrengelser, men også om mangfoldigheden, os motionister. Der var bl.a. et indlæg i Smålands-Tidningen skrevet af en gammel tidligere H90 løber.

Han begyndte at løbe orienteringsløb i 30-erne. Deltog i en masse konkurrencer. Men desværre var der mange gode i hans årgang, så resultaterne udeblev. I 1950 blev han ansat i den Svenske Kort- og Matrikelstyrelse, hvor han jo skulle arbejde med kort og kompas, så nu kom resultaterne. Men ak nej det blev ikke bedre.

Det eneste 5-Dages han deltog i, før han gik på pension, var da det i 1972 også var i Eksjö. Efter at han gik på pension, blev det til 26 stk. 5-dages i streg, altså 130 etaper. Efter hver etape var han med til at hylde dagens vindere. Så skete det dog endelig på hans 107 etape i 2002, han vandt. I 2006 blev han så samlet vinder af et 5-Dages. Han var godt nok lidt ensom i H90 klassen. Så det var jo nemt nok at vinde, ville mange mene. Men de andre i klassen var jo bare besejret, før løbet.

Hans pointe med indlægget var ”Giv aldrig op, før eller siden er det dig der står øverst på podiet og modtager de andres hyldest.”

I år var der 1 deltager i H90. 10 startede i H85. I den ældste dameklasse D85 var der 2 deltagere, i D80 5 damer. Hatten af får dem.

I øvrigt var der i D10 130, H50 200 og H21 Superelite 90 deltagere.

Det var endnu engang spændende at deltage i Svensk-5-dages, mit 7. Jeg var meget langt fra en podieplads, men den skal nok komme. Næste år er det langt pokker i vold oppe i Sverige, ved Ørebro, så da springer jeg nok over og snupper JWOC i Vendsyssel/Ålborg i stedet for.

Til sidst lige lidt fra de hjemlige himmelstrøg. Alt efter hvornår du har fået Klub-Nyt mellem hænderne, er efterårstræningsløbene startet eller starter, Erik lagde eller ligger for i Stenskov. De fortsætter lige til først i september. Check også omegnsklubberne for træningsløb, hvis du har mod på at prøve noget andet. Ellers er der terminsløbene, på resten af Sjælland. Og der er stadigvæk 3x3 ledige DM podiepladser, hvis der er nogen som er blevet interesseret i sådan en, efter det før skrevne.

Vi deltager selvfølgelig igen i år, som vi plejer, i Foreningernes Dag, lørdag d.5sep. i Rådmandshaven. Det er ungdomsafdelingen der er primus motor. Så kig ned i Rådmandshaven der er solgaranti.

Med et vi ses derude, slutter jeg for denne gang med følgende. Orienteringsløb er god træning også for hjernen, man får en masse frisk luft og samtidig med, er man ude i naturen, en rigtig god kombination, ik’.

Vi ses i skoven – Formanden

PS. Husk at melde dig til divisionsmatchen d.11. oktober.



Tirsdagstræningsløbene 2009

Nedenfor kan du se sæsonens sidste efterårsløb på tirsdage i skoven.

Dato	Skov	Startsted	Banelægger	SI
11.08	Stenskov	Gullerodshuset	Erik	
18.08	Herlufsholm	Pinet	Henrik og Birgit	
25.08	Stenskov	Brændeskuret	Torben	
01.09	Fruens	Skovgrillen	Peter	
08.09	Harrested	Afm. Kyse Overdrevs Vej	Tine , Kristian og Jesper	

SI- Sport-ident. Husk brik.

Start mellem kl. 18.00 -18.30. Ungdom/Voksenbegynder kl. 17.30

Det er en god ide at starte tidligt, hvis du holder af at være meget længe i skoven.

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

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

Du er meget velkommen til at afprøve teknikbaner m.m., hvis du synes almindelige o-baner bliver for kedeligt.

Vi har SI-poster fra nr. 101-159. De første 19 poster (101-119) bruges på de gule spyd uden numre, da postnummeret ses på enheden.

120-159 er den 'gamle' model, hvor nummeret sidder på postspyddet.

Du må meget gerne tage vand/saft med i skoven til løberne.

Har du behov for hjælp eller lån af nøgle til klubhus/depot, kan du kontakte Tine på tlf.:28 43 21 31 eller på mail: Tine-mp@live.dk

Bemærk: Banerne bedes klar og afleveret til Jesper senest ugen før. Dette er med henblik på at kunne klargøre ungdomstræningens teknik øvelser på 3 niveauer. Glød dig, for der kommer MANGE ungdomsløbere hele sæsonen.

De første poster på banerne bliver taget ned kl.19.30 og kl.20.00 forventes alle løbere at være tilbage, og derefter samles de sidste poster ind.

Vintertræning

Fra den 15/9 løber vi hver tirsdag fra klublokalet kl.18.30

Du er meget velkommen til at deltage. Vi løber ofte i 3hold hvor tempo og distancer er forskellige. Jeg tror der er hold for enhver smag – så bare trop op.

O-hilsen fra Jesper og Tine

Resultatet ved divisionsmatchen d. 24. maj i Gribskov Vest

Det blev til 2 sejre ved 2. runde af årets divisions turnering. Dermed vandt klubben 4. Division, og har kvalificeret sig til oprykning matchen d. 11.10 i Teglstrup Hegn. Her skal vi kæmpe for oprykning til 3. Division. Vores modstandere bliver OK73, KFIU og OK Skærmen.

OK Skærmen – HG	60 - 56
Køge OK – HG	50 – 63
PI – HG	55 – 58

Klubben havde tilmeldt 33 løbere, hvoraf 29 stillede til start. I alt var der tilmeldt 122 fra de 4 klubber.

Følgende tog point til klubben på de forskellige baner:

Bane 1 H17-39 2 tællende

Skærmen – HG 7-2, Køge – HG 4-3, PI – HG 7-2.

Her fik vi 3 nederlag.

Eneste deltager fra klubben var Kaj (2-3-2) som nr. 6. Kaj var rykket op for at kunne bemane banen, og kan kalde sig klubbens stærkeste herre løber indtil næste match.

Bane 2A H40-54 3 tællende

Skærmen – HG 8-13, Køge – HG 8-13, PI – HG 8-13

Her fik vi 3 sejre.

Bedste fra HG blev Jesper (6-6-6) som nr. 1. Øvrige point tagere blev Arne (5-5-4) som nr. 3 og Peter K (2-2-3) som nr. 8. Et fornuftigt resultat.

Bane 2B D17-39 2 tællende

Skærmen – HG 5-5, Køge – HG 4-5, PI – HG 3-6

Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort.

Bedst fra HG blev Ann-Dorthe (4-3-4) som nr. 2. Desuden tog Helle P (1-2-2) som nr. 6. Helle P var rykket en bane op, for at kunne bemane banen.

Bane 3A H55-64 2 tællende

Skærmen – HG 4-6, Køge – HG 5-5, PI – HG 2-7

Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort.

Bedste fra HG blev Preben (4-3-4) som nr. 2. Desuden tog Frede (2-2-3) som nr. 4.

Bane 3B D40-49 2 tællende

Skærmen – HG 3-6, Køge – HG 3-6, PI – HG 4-6

Her fik vi 3 sejre. Flot piger.

Bedste fra HG blev Birgit (4-4-4) som nr. 1. Desuden tog Lykke (2-2-2) som nr. 5.

Bane 4A H65- 2 tællende

Skærmen – HG 4-6, Køge – HG 3-7, PI – HG 3-7

Her fik vi 3 sejre.

Bedst placeret blev Niels (4-4-4) som nr. 1. Desuden tog Jens A (2-3-3) som nr. 3.

Dejligt vi denne gang kunne begå os på banen.

Bane 4B D50- 2 tællende

Skærmen – HG 6-3, Køge – HG 5-4, PI – HG 4-3

Her fik vi 3 nederlag.

Bedst fra HG blev Merete (3-4-3) som nr. 3.

Desværre måtte Ruth udgå.

Bane 5 H17B- 6 tællende

Skærmen – HG 11-10, Køge – HG 10-11, PI – HG 12-9

Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag i 3 tætte matcher.

Rasmus B (5-5-4) blev bedste HG-er som nr. 5, Peter P fik (3-4-3) som nr. 7 og Bent fik (2-2-2) som nr. 9. Flot klaret af Bent, som hører hjemme i H75.

Bane 6 D17B- 4 tællende

Skærmen – HG 7-2, Køge – HG 5-4, PI – HG 7-2

Her fik vi 3 nederlag.

Eneste deltager fra HG var Kristine (2-4-2) som nr. 5.

Bane 7A H15C 0-2 tællende

Skærmen – HG 1-1, Køge – HG 0-2, PI – HG 1-1

Her fik vi 1 sejr og 2 uafgjorte.

Tællende løbere fra HG blev Leif (1-1-1) som nr. 2 og Kaare (0-1-0) som nr. 4.

Bane 7B D15C 0-2 tællende

Skærmen – HG 2-0, Køge – HG 1-1, PI – HG 2-0

Her fik vi 1 uafgjort og 2 nederlag.

Tællende løber fra HG blev Malene (0-1-0) som nr. 5.

Bane 8 Beg. 2 tællende

Skærmen – HG 2-2, Køge – HG 2-2, PI – HG 2-2

Her fik vi 3 uafgjorte.

Klubbens 2 tællende løbere blev Oliver og Kristine P som nr. 5 og 6.

Tak til kagebagerne og præmiegiverne, som gjorde det muligt at hygge efter løbet før det traditionelle holdfoto og lodtræknings-præmierne m.m.

Divisionsmatch d. 11. oktober i Teglstrup Hegn

Finalerunden i divisionsturneringen løbes søndag d. 11.10. Vi får brug for alle til forsvar af klubbens farver.

Efter de indledende runder, i foråret, endte vi på en samlet 1. plads, og vi skal derfor kæmpe for oprykning til 3. division. Vores modstandere bliver:

OK 73 (Gladsaxe)

KFIU (København Funktionærers Idræts Union)

OK Skærmen

Husk tilmelding senest d. 01.10 til Lene, tlf. 55739560 eller via O-service.

Der er mulighed for samkørsel fra klubhuset i egne personbiler. Afgang kl. 8.00.



Klubbens deltagere den 24. Maj i Grib Skov

Klubmesterskab Lørdag d. 31. oktober

Der arrangeres i år klubmesterskab i samarbejde med de øvrige klubber i VTR-samarbejdet. Endnu kendes løbsområdet ikke, men du kan se dette på hjemmesiden medio september.

1. start: Kl. 14.00. Fælleskørsel fra klubben med afgang kl. 12.00.

Omk.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 21.10 til Lene, tlf. 55739560.

Du kan vælge mellem følgende baner:

<u>Baner:</u>	<u>Klubmestre 2008</u>		
HG pokalen	8 km svær	H17-39	Leif
Motion Herre	6 km m.svær	H40-54, H17B-	Svend-Erik
Old Boys	4 km svær	H55-	Niels
Dreng	3 km m.svær	H-16	Rasmus H
Damefadet	6 km svær	D17-39	Birgit
Motion Dame	4 km m.svær	D40-54, D17B-	Merete
Old Girls	3 km svær	D55-	Lena
Pige	3 km m.svær	D-16	Benedikte
Begynder	3 km let	Begynder, H/D15C-	

De forsvarende mestre skal huske medbringe pokalerne til klubfesten eller aflevere disse til Tine Meyhoff inden.

Klubmesterskabsfest

Efter klubmesterskabsløbet vil klubben igen i år invitere til en lille middag i Klublokalet kl. 18.00. Her vil pokalerne blive overrakt de nye klubmestre.

Tilmeld dig og din familie samtidig med løbet til Lene.

Pris: Kr. 50,- for middagen. Klubmesterskabsløbet er GRATIS.

Næstved Eremitageløb

Er du til lange løbeture, skal du læse videre her. For du inviteres herved til at deltage i ”det alternative (E) løb”,

søndag d. 04.10 med start kl. 11.00

Løbet er på 13,3 km ligesom den Københavnske udgave. Der er desuden mulighed for at løbe halv distance svarende til 6,5 km.

Ruten er afmærket, og der vil være væske udsat halvvejs/Startsted halv distance.

Deltagerantallet ligger normalt på ca. 40 løbere, som med forskellige forudsætninger præsterer kilometertider på 3,45 til 6,30. Dermed skulle der være en og følges med uanset niveau.

Efter løbet er der fælles spisning i klubhusene ved HG, hvor luksus platte indtages. Vand, øl og vin kan købes.

Vandrepræmie til hurtigste mand og kvinde foruden masser af lodtrækningspræmier.

Diplom til alle gennemførende.

Pris for deltagelse inkl. luksus platte, præmier mm kr. 150,-, som afregnes kontant på dagen.

Tilmelding: Senest d. 27.09 til Jesper Tlf. 55739085 E-mail jesperboersting@post.tele.dk

Løbet arrangeres af den lokale løbeklub under HG-floorball.

Løbehilsen
Jesper & Tine
TRU

Natløbstilbud



OK Sorø afholder en serie natløb i september-oktober, hvor du er velkommen til at deltage.

Pris: kr. 20,-.

Start: ca. kl. 19.30-20.00.

Dato	Træning	Skov
29.09	TeknikNat (lær natløb)	Sorø Sønderskov N
06.10	Nat	Horsebøg
13.10	Nat	Kongskilde N
20.10	Nat	Bulbro

Startsted: Se Sorø's hjemmeside www.oksorø.dk

Baner: 3 km. let

4 km. mellemsvær

5 km. Svær

Der kører nok en gang natløb til marts.

Tekniktræning

Trænger din o-teknik til et løft, så læs videre her, for OK Sorø invitere til 8 gange Tekniklørdage.

Pris: kr. 20,-.

Tidspunkt: kl. 13-16.

Dato	Moment	Beskrivelse
15.08	Kortkontakt	Lær at flytte tommelfingeren så du ved hvor du er.
05.09	Kompas og skridt	Lær at holde retning og måle afstand.
07.11	Højdekurver	Lær om de mystiske brune linjer på kortet.
05.12	Korttegning	Lær hvorfor alt der findes i skoven ikke er med på kort.
06.02	Vejvalg	Lær om indløbspunkt og udenoms vejvalg.
20.03	Banelægning	Lær om vejvalgsmuligheder.
01.05	Trafiklys	Lær at justere farten efter sværhedsgraden.
12.06	Glidende løb	Lær at løbe nonstop og mærk flydet og glæden.

Startsted: Se Sorø's hjemmeside www.oksorø.dk



Ungdomstræning (Orienteringskole) – Tirsdage

Programmet de komne tirsdage ser sådan ud:

Dato	Skov	Startsted	Teori
11.08	Stenskov	Gulerodshuset	Skyggeløb
18.08	Herlufsholm	Pinet	Træningsløb
25.08	Stenskov	Brændeskuret	Træningsløb
01.09	Fruens	Skovgrillen	Træningsløb
08.09	Harrested	Afm. Kyse Overdrevs Vej	Mærkeprøve
	VINTERFERIE		

Vi vil hver tirsdag gå/løbe i skoven, hvorfor du skal huske fornuftigt tøj og fodtøj afhængigt af vejret. Husk også lidt væske til efter løbeturen.

Fortvivl ikke, hvis du synes vores sport er svær. Det tager 10 år, at blive en dygtig orienteringsløber, hvis man træner fysisk og teori 3-4 gange ugentlig.

Ungdomssjov

Lørdag d. 05.09 Foreningernes Dag.

Vi mødes kl. 11 ved administrationsbygningen på Rådmandshaven. Husk tøj til udendørs brug og madpakke/drikkelse. Slut kl. 14.

Udskiftning i ungdomsudvalget

Peter har ønsket at blive frigjort fra ungdomsarbejdet, og er derfor stoppet som træner. Vi siger: Tak for hjælpen de seneste 3 år. Du vil fortsat kunne møde Peter i skoven og spørge ham om hjælp, hvis du er løbet vild.

Det betyder, at efter sommerferie trænes:

Grøn gruppe af Helle og Lise

Gul/Sort gruppe af Jesper

Ungdomshilsen

Lise, Helle & Jesper

Ungdomshold til SM-stafet

Nedenfor kan du se klubbens ungdomshold, som deltog ved Sjællands mesterskaberne d. 02.05 i Store Dyrehave i klassen H/D -43:



Ungdomsløbere til Divisionsmatch

7 ungdomsløbere deltog i divisionsmatch d. 24.05 i Gribskov V, og bidrog med vigtige point i klubbens samlede regnskab. Klubben fik 4 matchpoint med sejrene over PI og Køge.

Bane 8 ; Oliver og Kristine P hjemtog hver 3 point til klubben.

Bane 7B; Malene hjemtog 1 point til klubben.

Bane 7A; Kaare hjemtog 1 point til klubben.

Bane 6 ; Kristine hjemtog 8 point til klubben.

Bane 5 ; Rasmus B hjemtog 14 point til klubben. Desuden deltog Rasmus H.

Mærkeprøve

Tirsdag d. 19. Maj afholdtes mærkeprøve i Kristiansholm Plantage, hvor følgende bestod prøven til begynder mærket (2,3 km begynder 9 p. Tidskrav 35 min.):



Oliver 21.31

Desuden forsøgte Kristine P & Katrine sig.

Følgende bestod prøven til bronze mærket (2,7 km let 10 p. Tidskrav 35 min.):



Kaare 20.03

Ungdomssiderne

Følgende bestod prøven til sølv mærket (2,6 km mellemsvær 13 p. Tidskrav 35 min.):



Patrick 26,46

Rasmus 22,27

Desuden forsøgte Bennedikte, Sebastian og Lucas sig.

Følgende bestod prøven til guld mærket (3,1 km svær 15 p. Tidskrav 37 min.):



Kristine 36,44

Næste mærkeprøve bliver d. 08.09 i Harrested.

Ungdomshilsen Lise, Helle & Jesper

O-skolens hold til Danmarksstafet

Igen i år stillede O-skolen hold til Danmarksstafet. Nedenfor kan du se de 3 stjerner, som løb: Malene-Kristine-Rasmus



ANNONCE

Har du prøvet netudgaven af Klub-nyt?
Måske er det noget for dig - og klubben
sparer porto!



Ungdomsløbere på Vesterlyng

2. pinsedag deltog følgende på Vesterlyng:

Mellem bane: Kristine B 94

Kort bane:	Malene 22	Kaare 22	Oliver 25
	Lucas 30	Kristine P 45	

Løbet var i år et næsten helt reelt o-løb med almindelige baner og et flot nyrekognosceret kort efter COWI grundmateriale, så det nu næsten passer med terrænet. Der blev derfor løbet stærkere end vanligt, og de fleste deltagere var i stand til at gennemføre.

Efter et vellykket løb var vi i havbad før end vi afsluttede dagen med indtagelse af den medbragte madkurv og et slag Vikingspil.



Andre løb og øvrige bemærkninger

Ud over den faste ungdomstræning om tirsdagen vil vi forsøge deltage i følgende arrangementer resten af året:

DM Mellem & Midgårdsorm d. 29-30.08 i hhv Gødding og Frederikshåb.

DM Stafet & Lang d. 12-13.09 i hhv Velling og Linå.

Divisionsmatch i Teglstrup, søndag d. 11.10. Afgang ca. kl. 8.00 fra klubhuset.

Klubmesterskab, lørdag d. 31.10. Afgang kl. 12.00 fra klubhuset. Se indlæg i Klub-nyt.

Vintertræningsløb i Syd, Vest & Midtsjælland, første gang søndag d. 08.11. Der vil blive planlagt fælles kørsel fra klubhuset mellem kl. 8.30-9.00. Se indlæg i næste nr.

Der planlægges ligeledes deltagelse i følgende kredsløb:

Grøntved, søndag d. 23.08

Kongsøre, søndag d. 06.09

Jonstrup, søndag d. 27.09

Tisvilde, søndag d.18.10

Gribskov, søndag d. 25.10

Til disse løb skal du tilmeldes 10 dage før, så vil der være trykt bane til dig.

Vi kører fra klubben kl. 8.00, og er retur ca. kl. 16.00.

Det er en god ide, at drøfte med Jesper hvilken klasse du skal løbe, da der er ca. 60 forskellige løbs klasser afhængig af køn, alder og ønsket sværhedsgrad.

U-kurser

Nedenfor kan du se østkredsens plan for kurser i de forskellige u-grupper resten af 2009. Du kan også se, hvilken gruppe du er tilmeldt. I det omfang vi kan deltage, vil Helle H deltage med dig på Mini, Jesper vil deltage med dig på U1 og Lise vil deltage med dig på U2.

Gruppe	Deltager	Kursus
Mini	Katrine, Kristine	
U1	Oliver, Kaare, Lucas, Sebastian	21-22.11
U2	Benedikte, Frederik, Kristine, Patrick, Rasmus H	21-23.08, 27-29.11
Junior	Rasmus B, Jacob, Malene, Mads	

Ønsker du deltage på kurser, skal du blot give besked til din træner eller tilmelde dig direkte via O-service. Klubben betaler din deltagelse.

O-ringen

Hej dig som sidder og læser dette klubnyt. Her er et lille læsestykke om vores tur til Svenske 5-dages /O-ringen:

Dag 1, *ankomst:*

Min familie (familien Børsting) ankom i bil til den enooooorme o-camp. Vi skyndte os at finde vores plads, sætte telt op, pakke ud osv. Dernæst gik vi til messe teltet, fik brystnumre og hvad ved jeg... Nu gik turen til cykel udlejningen, desværre var de eneste cykler, som var tilbage til os, nogle kæmpe militær cykler, jeg knap nok kunne komme op på!!!! Derfor måtte vi finde nået andet til Kaare. Vi snakkede med den lokale cykelhandler, og fandt en næste dag.

Dag 2, *1. etape:*

Første dag med o-løb. Vi, fra Herlufsholm, fandt ud til vores start, (der var 8 forskellige, og en specielt for Elite klassen!!!) og løb vores turer (selv udgik jeg, fordi jeg havde klippet en forkert post...:') Men endnu værre end at udgå: dukkede Risa (Lone) og Riku (Lykke) slet ikke op, før om aftenen.

Dag 3, *2. etape (og Tour de Svenska):*

2. og 3. Etape foregik på en stævne plads længere væk, så alle dem med cykler kørte af sted, i hvad jeg ville kalde et kæmpekaos! Der var cykler, biler, fodgængere og små boder overalt!!! De svenskere kører som fulde!!! Man skulle virkelig være vågen for at komme sikkert frem, og når man så endelig kom frem, så var cykelparkeringen fyldt til bristepunktet, og der lå cykler spredt ud over hele skoven!!! Når, men ellers gik løbende jo fint, ingen skader, også videre...

Dag 4,

3. etape (spilleklubben og messen):

Der er ikke så meget at sige om denne dag, den var ret meget ligesom dagen inden, derfor vil jeg benytte lejligheden til at fortælle om vores spilleklub og messeteltet:

Spilleklubben: Alle dage, undtagen den første og sidste, blev der spillet to timer enten Casino eller Femhundrede.

Messen: Mellem Team Sportia butikken og Infoteltet lå Messeteltet. Her var boder, som på en rigtig messe. På de dag vi var der, nåede Kaare at skrabe 15 pakker plastrer sammen og en masse andre dimser!!!



Herlufsholm OK på stævnepladsen

Dag 5, *hviledag:*

I dag var hviledag, så der var ingen løb. Familien Børsting cyklede til Eksjö, som var meget præget af O-ringen, blandt andet var der blevet lavet ”O-ringspriser”, hvilket vil sige, at stort set alle priser på mad og drikker i hele byen, blev sat op på grund af O-ringen!

Når, men vi fandt en camping plads, hvor vi spiste madpakker, dernæst spillede vi minigolf på en smuk fantasy bane, hvor vinderen(Jesper) gav glass (is).

Det var meningen, at vi skulle have badet bagefter, men vandet var simpelthen for koldt. Så i stedet kørte vi hjem til teltpladsen, der var bare et lille problem: Der var Sprint for Elite løberne inde midt i byen, så alle var på vej mod os for at se det...

Dag 6, *4. etape:*

Hvad kan jeg sige? Vi gik til den første stævne plads, gik videre til start og løb? Kaare gik først 2,4 ud til vores start (Craft), løb sine 2,2, og gik herefter 3,4 til Birgits start (Sia Glass) efter han kom i mål, for derefter gå 3,4 retur. Så han var nok den som fik mest motion...

Dag 7, *5. etape (og 6. etape):*

I dag var der jagtstart og kæmpe kaos, der var ingen spil om aftenen da Torben og resten af klubben ”flygtede” hjem til Danmark. I starten undrede vi i Børsting familien over det, men vi fandt snart ud af hvorfor: 6. Etape var på vej:

En kæææmpe fest om aftenen! Byen rungede højt og let påklædte, pyntede og berusede piger var over det hele!!! Sikke en nat! Og som om det ikke var nok. Fandt jeg en græshoppe på størrelse med en pege finger!!! Kaare mener måske, at han har set en, som var større, men den der var rigelig stor for mig! JEG HADER GRÆSHOPPER!!!

Dag 8, *hjem - kære hjem:*

Endelig hjemrejse! Vi pakker det gule telt, som vi har levet i den sidste uge, sammen, (Det skal lige siges, at det var det ENESTE gule telt på HELE lejren, gæt hvorfor...) og kører mod Danmark. Denne gang tager vi færgen tilbage. Det var ellers næsten gået galt, efter vi blev væk fra hinanden på færgen, og jeg næsten ikke nåede med fra borde, fordi jeg rendte og ledte efter Kaare...

Men hjem kom vi, og nu sidder jeg her og skriver, om alt det vi har været igennem... Jeg har lært en masse af denne tur, bl.a. at det godt kan betale sig, at løbe en omvej for at komme ind til posten fra en nem side, og tro mig! Jeg lærte på den hårde måde! Jeg håber, at vi en dag tager af sted igen.

Kristine.



Hygge i klubteltet

VTR-løbene 2009/10

Vintertræningsløbene i vores region får sæsonstart med fælles klubmesterskabsløb

Lørdag d. 31.10

I skrivende stund kendes løbsprogrammet ikke, men hold dig opdateret via hjemmesiden. Her forventes løbene offentliggjort medio september.

Jesper Børsting

VTR-kordinator for Herlufsholm



ANNONCE

Webmaster ser frem til at modtage nyheder og fotos fra dig til hjemmesiden!

Torm@fleksibelskole.dk

Kørselsdækning til løb

Bemærk, at der kun i få tilfælde dækkes kørselsudgift af klubben. Så husk, når du skal til løb at medbringe penge til chaufføren.

Aktuel pris er pt:

1 kr. x kørte km

Antal personer

Eksempel: Løb i Hvalsø – Afstand fra Næstved 50 km – 5 personer i bilen:

1 kr. x 100 km

= kr. 20,- pr. person

5



forandrer hverdagen

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk

Er du på udkig efter en god bank?



Vores løfte er, at **vi gi'r dig bedre råd**. Gode råd, der giver råd til mere. Lad det komme an på en prøve. Ring og aftal et møde med os, så vi også kan give dig bedre råd.

Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!

Tlf. 5575 4000

henviser til nærmeste filial

DiBa

– vi gi'r dig bedre råd

bank • bolig • forsikring

www.diba.dk

Helse- og Idrætsmassage

Når du ønsker en

Professionel 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