



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Indvielse af "Find vej i Næstved"



August nr. 4/2011

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

Efter en sommer, som vejrsmæssigt har været en blandet oplevelse, så har du efterårets første nummer af Klub-Nyt i hånden – eller på mailen!

Flere og flere har valgt at få klubbladet digitalt, og dermed sparer klubben jo dyr porto. *Opfordringen til at melde sig som internet-modtager skal hermed understreges.* Det gøres ved at give redaktøren besked pr. mail eller ved et arrangement.

Desværre har redaktøren ikke modtaget mange indlæg til dette nummer, selvom det forlyder, at nogle af klubbens medlemmer har udfoldet sig i internationale omgivelser og i spændende terræner!

Det er da ærgerligt, at det skal være en hemmelighed for os knapt så udfarende medlemmer. Måske kunne det ligefrem inspirere nogen til at prøve nyt!

Indlæg og fotos til næste nummer af Klub-Nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 3. oktober 2011.**

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
5/2011	3/10	7/10
1/2012	5/1	10/1
2/2012	5/3	9/3

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6:	Formanden i billeder
Side	7-8:	En beretning fra Andalusien
Side	9:	Om divisionsmatchen den 25. september
Side	10:	Opråb vedr. Foreningens Dag
Side	10:	Løbskalender 2011
Side	11:	Næstved Erimitageløb 2012
Side	12:	Tildeling af fondsmidler
Side	13-14:	”Find vej i Næstved”-projektet indviet
Side	15-16:	Klubbens sponsorer

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 Fruens Pl.	17,30-18,30
7			7		
8	Find vej i Næstved	12,00	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	Div. match	TM 16/9
26			26		
27			27		
28	Midgårdsormen v/Sorø	TM 19/8	28		
29			29		
30	TR Herlufsholmskoven	17,30-18,30	30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

Oktober**November**

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6	VTR	
7			7		
8			8		
9	Næstved Erimitageløb	TM 2/10	9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13	VTR	
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20	VTR	
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25	Natløb - Fruens Pl.	19-19,30	25		
26			26		
27			27	VTR	
28			28		
29	Klubmesterskabsløb		29		
30			30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Formandens klumme

Denne gang må læserne klare sig med en fotoreportage,
Men helt i formandens ånd: Det er i skoven vi mødes!



Hvordan finder man verdenshjørnerne på et cirkelrundt kurvekort uden meridianer eller nordpil?

Jo, man skal blot huske på, at åbningen i signaturen for 'lille lavning' og 'hul' vender opad. Så hvor svært kan det være? Og med den viden kan man roligt bevæge sig ud på banen i sikker forvisning om, at der er check på tingene. Men kort tid efter er forvirringen total, og enhver fornemmelse af kortkontakt er pist væk. Der er ingenting der passer! Nu viser det sig, at den snedige banelægger/korttegner har været inde på kortfilen og drejet alle de små u'er og v'er, så de ikke mere vender nord-syd. Løberen skal simpelthen tvinges til at læse kurvebilledet alene uden hjælp af det nyttige kompas, og det er jo ikke det nemmeste.

Det var et af tilbuddene i den træningspakke, som fulgte med til hviledagene mellem 3 løb i Afrika og 4 løb i Andalucien i slutningen af februar. Nu skal det siges i sandhedens interesse, at vi havde snydt lidt og forberedt os, ligesom man gør i TV-køkkenet. I træningspakken fandtes også et almindeligt kort, hvor vi efter lidt besvær fandt de rigtige brune streger og så kunne gå i skoven med bevidstheden om, hvor nord var. Snyd?? Ja, men det var nu svært nok og meget lærerigt endda. Terrænet var overvejende småkuperet, detaljerig fyrreskov, der strakte sig langs kysten ud mod Atlanterhavet. Lækker blød skovbund foret med fyrrenåle, og ikke mere undervegetation end at gennemløbeligheden tillod pæn fart.



Danmix-holdet før starten på rogaining



Fra medinaen i Chaouen

Der var tre løb i disse skove med start inden for gåafstand fra vores indkvartering i en ferielejlighed i Caños de Meca. Et af løbene var en rogaining (pointløb) med en maks-tid på 2½ time. Der var vildt kaos ved den 1. post, som jeg og mange andre havde valgt. Egon forsøgte at beskytte en lille pige mod at blive trampet ned og fik en albue som tak, da hun skulle ud af klumpen. Det tog adskillige minutter at få klippet, men derefter var luft, og jeg løb store dele af de 2½ time alene. Aase havde presset mig til at tilmelde os til et supplerende sprintløb i den nærliggende by Conil de la Frontera. Selv om det betød, at vi skulle løbe to gange på samme dag, var det fint, at vi fik denne oplevelse med. En sen søndag eftermiddag med masser af mennesker på gader og kaféer var det en fornøjelse og ganske svær orientering i de smalle krogede gyder i centrum af Conil. Postplaceringer ved lokale brønde gemt bag senora Espaniolas vasketøj på tørresnoren var med til at forhøje spændingen.

I begejstringen over løbene i det spanske – som også var begunstiget af sol og varme – havde jeg nær glemt løbene i Afrika. Vi indledte turen med tre dage i eksotiske Marokko med to overnatninger i Chaouen – en mindre by på kanten af Rifbjergene. Den gamle bydel inden for murene – medinaen – er meget smuk med gamle velholdte huse og snævre gader, passager og trapper holdt konsekvent i hvide og koboltblå farver. En stemning af tusind og én nat. Når man er færdig med at indsuge og nyde de mange indtryk af byen og dens liv, kan man selvfølgelig også løbe efter skærme. Til stor forundring for byens beboere. Vi fik fortalt at de gyder, som endte blindt, var malet blå – en lille detalje som nogen måske havde glæde af.

Vi plejer at tage til Portugal O' Meeting hvert år i dagene omkring fastelavn. I år var POM i et område, som vi kendte fra tidligere. Derfor var det nærliggende at lade sig friste af SUN-O's tilbud i Marokko og Spanien. Og det var fint nok. Næste år bliver det måske POM igen. Under alle omstændigheder er o-løb i varmen et dejligt afbræk i en lang vinter og et godt alternativ til manges traditionelle skiferie.

Niels

Divisionsmatch d. 25. september i Tisvilde Hegn

Finalerunden i divisionsturneringen løbes søndag d. 25.09. Vi får brug for alle til forsvar af klubbens farver.

Efter de 2 indledende runder, endte vi på en samlet 4. plads i 4. division, og skal kæmpe for forbliven i 4. division. Vores modstandere bliver:

Holbæk
O-63/Nykøbing F/Maribo
OK Skærmen

Husk tilmelding senest d. 16.09 til Lene, Tlf. 55739560 eller via O-service.

Der er mulighed for samkørsel fra klubhuset i egne personbiler. Afgang 2½ time før 1. start i vores match. Tidspunkt for 1. start kendes ikke, da indbydelse endnu ej udsendt, men hold dig orienteret via hjemmesiden.



Holdet fra seneste match d. 29.05 i Rude skov

Opråb

Den 3 september 2011.

Foreningens dag i Rådmandshaven kl.11 til 16.

Herlufsholm OK deltager med præsentation af orienteringsidrætten og med aktiviteter.

Vi mangler 3 personer som har lyst til at sætte O-ting op, være der under stævnet og pille ned igen efter brug.

Tilmelding kan ske til :

Jan Truelsen.

Tlf: 41635949.

Mail: janstog@stofanet.dk



Fotos fra foreningernes dag i 2010

Løbskalender 2011:

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
09.08	Stenskov	Gulerodshuset	
16.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
23.08	Stenskov	Brændeskuret	
30.08	Herlufsholm	Pinet	
06.09	Fruens Pl.	Skovgrillen	
25.10	Fruens Pl.	Bents Hoved	Natløb - start 19-19.30
28.08	Sorø Sønderkov	Sorø	Midgårdsorm
09.10	Næstved	HG Stadion	E-løb
29.10			Klubmesterskab

Næstved Erimitageløb

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

søndag d. 09.10 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 vædske udsat halvvejs/Startsted halv distance.

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

Efter løbet er der fælles spising 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 incl. luksus platte, præmier mm kr. 150,-, som afregnes kontant på dagen.

Tilmelding: Senest d. 02.10 til Jesper Tlf. 55739085 E-mail jesperboersting@post.tele.dk

Løbet arrangeres af den lokale løbeklub under HG-floorball.

Løbehilsen
Jesper & Tine
TRU

Tildeling af fondsmidler

Klubbens Sport Ident udstyr (SI) har efterhånden en sådan alder, at det nødvendiggør en opgradering/udskiftning.

Flere af de klubber vi samarbejder med, og låner udstyr af hinanden hos, har på begyndt en sådan opgradering af deres SI udstyr, så for at udstyret kan tale sammen må vi også være med.

Da en sådan operation er temmelig kostbar, har vi i bestyrelsen valgt at søge diverse fonde om tilskud til en sådan opgradering.

Det er derfor meget glædeligt, at vi kan oplyse, at såvel **Bikubens Fusionsfond v/Danske Bank** og

Nordea-Fonden, hver har bevilliget klubben **kr. 20.000,-** som tilskud til opgradering af vores SI udstyr.

Der skal hermed lyde en stor tak til fondene, for de flotte donationer.

Samtidig benyttes lejligheden til at takke hovedafdelingen for deres promovering af ansøgningerne.

På afdelingens vegne

Benny Steen Clausen



”Find vej i Næstved” indviet



Som det første af 4 ”Find vej i...” projekter i Næstved Kommune blev city-projektet indviet den 8. august i Helligåndshuset af borgmester Carsten Rasmussen. Dette første projekt er blevet til i et samarbejde mellem Næstved Museum, NæstvedArkiverne, VisitNæstved, Næstved-Egnens Turistbureau A/S, DOF og Herlufsholm OK med Birgit Børsting som en af drivkræfterne bag projektets succesfulde gennemførelse.

Folder med opgaver og kort downloades fra:

www.findveji.dk/index.php/findvej_projekt/detail/Nastved-By/56.html

eller

www.visitnaestved.com/danmark/danmark/menu/turist/oplevelser/findveji/findveji.htm

De kommende projekter skulle gerne blive indviet i løbet af efteråret.

Det drejer sig om:

- a. Folkeskoven i Brøderup
- b. Fruens Plantage og Rønnebæksholm
- c. Enø



Borgmesteren indvier



Birgit og co. ved Helligåndshuset



Garvede o-løbere finder vej i Næstved!



Mange var mødt frem i Helligåndshuset.

Sønderup

revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk



Stærke lokale værdier

Selv om man ikke er stor af størrelse, kan man godt have masser af indlevelse og engagement.

Bliv kunde i en stærk lokal bank – ring til os på tlf. 5575 4000 og få en aftale.

www.diba.dk

DIBA
bank

bank i bolig i forsikring

Helse- og Idrætsmassage



Gavekort
udstedes!

Når du ønsker en

Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

Kirkebakken 74, 4736 Karrebæksminde, Tlf. 40104667



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen



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.



HUSK!
Det er nemt
og gratis
at skifte til
Max Bank

økonomisk venskab sikrer mental friværld

