



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Et stort TILLYKKE til Merete Ravnsbøj Andersen, som fik sølvmedalje til DM Ultralang.



november Nr.5/2008

Klubbens Bestyrelse

Valgt på generalforsamlingen den 19. februar 2008



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 Stig Kulle
Orevej 145
4760 Vordingborg 31 36 83 75
E-mail: skulle@uummau.dk



Sekretær Redaktør Tilmelder Lene Hansen
Figenvej 44 B, st
4700 Næstved 55 73 95 60
E-mail: leneha@mail.tele.dk

Klubhus Adresse

Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved

Klubbens Hjemmeside: <http://www.orientering.dk/hg>

Redaktørens spalte

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 13. januar 2009.**

Artikler som ikke ligger i min mailboks denne dag kommer IKKE med. Da vi nu får trykt bladet hos en bogtrykker er leveringsdagen vigtig.

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
1-2009	13/1	24/1

Indholdsfortegnelse

Side	4.:	Aktivitetsoversigt
Side	5-7.:	Formanden for en noget lang eftersæson ...
Side	8.:	Generalforsamling 2009
Side	9.:	Vinter løbetræning 2008 Vinderne af banelægningskonkurrencen
Side	10.:	Juleløb 2008
Side	11-12.:	Vintertræningsløbene 2008/09
Side	13.:	Voksen Begynder Træning 2009
Side	14.:	Hjælperne til Skøjteudlejningen søges
Side	15.:	Natløbstilbud & Et imponerende H65 DM
Side	16.:	Bjarne er fortsat klubbens hurtigste løber
Side	17-20.:	Ungdomssiderne
Side	21.:	Midgårdsormen 2008
Side	22.:	Kassereren beretter
Side	23-26.:	Resultatet ved Div.match d. 28-9-08
Side	27-28.:	Genova 2008
Side	29.:	Foto og vindernavne HG KM-løb
Side	30.:	Rettelser til medlemslisten
Side	31-32.:	Klubbens sponsorer

AKTIVITETSOVERSIGT.

november

december

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	KM-løb Kårup	TM24/10	1		
2	VTR. Ny Tolstrup		2	Løbetræning	
3			3		
4	Løbetræning		4		
5			5		
6			6		
7			7	VTR. Korsør Lystskov	
8	Jættemilen	TM26/10	8		
9	VTR. Klinteskov		9	Løbetræning	
10			10		
11	Løbetræning		11		
12			12		
13			13	HG Juleløb	TM 9/12
14			14	VTR. Sorø Sønderkov	
15			15		
16	VTR. Fruens/Hovedmo.		16	Løbetræning	
17			17		
18	Løbetræning		18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23	VTR. Kongsøre		23	Løbetræning	
24			24		
25	Løbetræning		25		
26			26	OKR Juleløb Boserup	
27			27		
28			28		
29			29		
30	VTR. Boserup		30	Løbetræning	
			31		

TM = Tilmelding
 KH = Klubhuset
 TR = Træningsløb

VTR = Vintertræningsløb start 10.00-10.30

Løbetræning start KH kl. 18.30

Formanden for en noget lang eftersæson bemærkning

Så er der endnu en orienteringløbssæson som rinder ud og klubmedlemmerne har fået knoklet sig til en stak orienteringskort mere. Nogen flere end andre. Nogen har været langt væk for at få nogen. Nogen har været hårdere at erhverve end andre. Nogen var sjovere/mere interessante at erhverve sig end andre. Vi har også været med til at dele nogen ud til andre, som så fik erhvervet sig et kort. Modtagerne var både nogen til fods og som noget nyt, nogen på cykel. Jeg har selv prøvet og været med lidt her og der. De hårdeste, sjoveste og mest interessante kort at erhverve, for mig i 2008, må være dem til O-Ringen i Sälen, sammen med 21000 andre. Det var svensk når det er bedst. Alt i alt har 2008 vel været et udmærket orienteringsløbsår.

Nå men, selvom jeg ikke er meget for det må jeg starte med lidt (negativt). Vores deltagelse i de 3 divisionsmatcher i denne sæson. Arrangørerne behøvede ikke at trykke ret mange kort til Herlufsholmere. Dem der troppede op, for at få et kort udleveret, gjorde det ganske udmærket og fint, problemet var at vi ikke mødte nok frem. Resultatet blev at vi skal en tur i 4 division her i 2009, men vel kun for at vende frygtelig tilbage til 3 division i 2010, eller hvad??

Men nok nok af det negative. I starten af året blev der, lørdag eftermiddag, delt en masse kort ud til voksenbegyndere. På listen endte med at stå cirka 25. De må da syntes at det var helt sjovt og spændende, for mange kom hver gang, næsten, og de knoklede det bedste de havde lært. Jeg håber da også at de blev bedre til at bruge det kort, de fik i hånden.

Som det var meningen, fortsatte mange af dem med at komme til vores tirsdagstræningsløb, som hen over sæsonen har været godt besøgt, specielt har der været mange nye, folk fra gaden eller hvor de nu kommer fra, en tirsdag var der 13 betalende. Dejligt at så mange vil ud at prøve vores sport. Det sammen med at ungdomsløberene mylrer rundt, gør det jo sjovt enten at være med til at udlevere et kort, så nogen får erhvervet sig et, eller selv modtage et kort så man kan løbe ud i skoven for at finde ud af om dem der har udleveret det til dig, har haft en heldig hånd. Lækkert med så mange til træningsløb om tirsdagen.

De 2 ovenstående afsnit kunne måske betyde, at vi forhåbentlig er tilbage i 3 division i 2010, for der er faktisk en del af de nye som gerne vil prøve at løbe med et kort, lidt længere væk end i vores egen lille andedam, her i Næstved og omegn. Her til løbene i efteråret, rundt på Sjælland, står man, det er mig og min bændelorm Niels, ikke helt alene når der deles kort ud i startbåsen. Der er faktisk en del fra Herlufsholm som får udvidet deres kort beholdning. Når så Jesper får vækket en flok ungdomsløbere meget tidlig søndag morgen, er vi faktisk en del på stævnepladsen.

Klubbens store kort udleveringsarrangement i år, var nede på Lolland, nærmere bestemt Hydeskov og Flintinge Byskov, hvor Jens Asserbo svingede taktstokken til en 1 og 2 divisionsmatch. Jeg selv havde fået ansvaret med at give de ca. 500 løbere noget at tænke over, efter at de havde fået stukket et kort i hånden og blev sluppet løs i den flade og tilsyneladende tilforladelige skov. Det gik jo udmærket. Der skal fra os begge lyde en stor tak til dem der gav en hånd med. Klubben fik da også en lille skilling ud af det.

For også at give klubmedlemmerne, en chance for at prøve den nemme og hurtige skov, blev årets Klubmesterskab henlagt i den selv samme skov, dog med Jens som banelægger. Jeg ved ikke om det var derfor, eller den lange køretur der ned, at det er sidst på sæsonen, banerne for svære og for lange, eller der var noget i luften. Vejret kunne ikke være grunden, nogen kom godt nok i mål og sagde at det havde regnet, men på stævnepladsen var det godt vejr. En del gjorde sig i hvert fald meget fortjent til deres kort, ved at bruge det rigtigt længe. Helmuth fik nok rekorden. Kun ungdomsløberne var som kåde forårsharekillinger, der ikke havde opdaget at det var efterår og spurtede rundt.

Det hjalp jo desværre nok ikke på løbstiderne, at der havde sneget sig en arrangør fejl ind. 2 poster var blevet byttet om ved postudsætningen. En ændring i sidste øjeblik gik desværre galt, Murfhy's lov. Det må deltagerne meget meget undskylde. Bortset fra det diskede kasseren fra Lolland, vel trods alt op med nogen gode baner, nogen længere end andre og et kort der (næsten) stemmer overens med virkeligheden. (se foto side 29)

Med det ovenstående afsnit in mente, er det jo paradoksalt at vide at der er nogen i klubben, der når de tager sig sammen, faktisk er så gode med et kort i hånden, at de kan gøre sig fortjent til medaljer ved et Danmarksmesterskab. Først fik Jens Asserbo, Niels Lyhne med god assistance fra Peter-Bjørn, nede fra O-63 Sølvmedaljer til DM-Stafet på

Rømø og vi fik så sandelig også en medalje til DM Ultralang i Skjoldnæsholm, nemlig Merete R. Andersen som også fik en Sølvmedalje. Et overordentlig STORT TILLYKKE til dem, de har virkelig fortjent at få deres kort med hjem.

Arrangementer fremover:

VTR-løbene starter 1 november og fortsætter lige til 1 marts. Vi skal selv arrangere 2 af dem. Jeg har selv, med god og kvalificeret hjælp, et af dem d.16 november i Fruens Plantage og Hovedmosen. Vi må jo se om det ikke kan lade sig gøre at få et par gode baner kringlet op over bakkerne derude. 3 unge damer viste her i sensommeren at det kan det jo godt.

Afslutningsløbet til marts i Herlufsholm tager Jesper Børsting sig af.

Så er der jo lige vores store arrangement næste år, SM Stafet 2 maj oppe i St. Dyrehave, Erik Torm er stævneleder og Niels Lyhne er banelægger. Sæt allerede nu kryds, i den kalender for 2009 i ikke har købt endnu. De vil sikkert godt have lidt hjælp. Så hold jer ikke tilbage, jo flere jo sjovere.

Der vil selvfølgelig også her i vinter være mulighed for at tilbringe en herlig eftermiddag oppe på Høje Plads, med skøjteudlejning.

Efter nytår triller voksenbegynder igen derudad, lørdag eftermiddag.

Husk også Juleløbet i December.

Jeg har også hørt at der er mange, som tirsdag aften får sig en løbetur rundt i Næstved.

Som i kan se, er der ingen grund til at gå i dvale her ved årskiftet. Det bliver jo heller ikke vinter alligevel.

Følg med på vores hjemmeside, det er der det står først.

Fra undertegnede og bestyrelsen, skal der her sidst på sæsonen lyde en overordentlig stor tak til dem, der i løbet af året har ydet en indsats for klubben. Uden den indsats, stor som lille, går det jo ikke, så sker tingene ikke. Men husk nu sæsonen er ikke helt slut endnu

Så skulle det være slut fra formanden for denne gang.

Generalforsamling 2009

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

**i Herlufsholm Orienteringsklub
i klublokalet, Herlufsholm Alle 227A
Tirsdag den 17 februar 2009 kl. 19.00**

Dagsorden

- 1. Valg af stemmetællere**
- 2. Valg af dirigent**
- 3. Formandens beretning**
- 4. Udvalgenes beretning**
- 5. a. Fremlæggelse af det reviderede regnskab, for 2008
b. Budget 2009, til orientering**
- 6. Indkomne forslag**
- 7. Vedtægtsændringer**
- 8. Kontigent 2009**
- 9. Valg a. Bestyrelse
b. 2 Suppleanter
c. 2 Revisorer
d. 1 Revisorsuppleant**
- 10. Valg til udvalg**
- 11. Eventuelt**

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest den 3 Februar 2009

Bestyrelsen

Vinter løbetræning

Der er en større skarpe af løbere, som løber rundt på de oplyste veje og stier i Næstved, hver tirsdag aften. **Der er også plads til dig** ☺

Der er 3 distancer at vælge mellem:

- ca. 5 km hvor der løbes i roligt tempo hvor alle kan være med
- ca. 8 km i pænt tempo
- og den seje hvor de løber mellem 8 og 13 km med km tid på 4.30

Vi mødes i klublokalet, og er omklædt og klar til at løbe kl. 18.30.

Mulighed for bad efter løbeturen.

----- O -----

Sæsonen 2008 er slut og de 17 træningsløb som var på programmet er vel overstået. Efter hvad jeg har hørt er det gået fint og der har været stor lyst til at løbe i år. I alt har der været 531 løbere til start. Det giver et snit på 31 løbere pr. løb. Hvilket må siges at være ret pænt. Til sammenligning var der 24 løbere pr. løb sidste sæson (ungdomsløber er ikke talt med i statistikken)

Banelægningskonkurrencen, som er løbernes værktøj til at fortælle banelæggerne, hvor godt de har gjort det, er blevet afviklet med nogen succes. Der er i alt afgivet 211 stemmer, hvilket giver en stemmeprocent på 40. Ved flere løb er der ikke afgivet stemmer? Mange glemmer, at der skal sættes kryds både udfor hvilken bane man har løbet, og derefter gives point? Så det kan godt gøres lidt bedre. Ved de løb, hvor der er stemt er der afgivet forholdsvis høje point hvilket også ses på vinderbanerne.

Vinderne af banelægningskonkurrencen 2008 er:

Kort bane: **Torben Kristensen** med 9,67 point

Mellem bane: **Erik Torm** med 9,14 point

Lang bane: **Preben Lupnaav** med 9,50 point

Det kan ind i mellem godt være svært, at finde banelægger til vores træningsløb. Der er ofte de samme som bliver spurgt igen og igen. Derfor kan være svært som banelægger, at skulle motivere sig til at lægge bane i den samme skov år efter år. Det kræver opfindsomhed, at udfordre løbere, som kender skoven ud og ind. Men det er rigtig vigtigt, at løberne bliver udfordret og ikke føler, at de bare bliver ført en tur rundt i skoven. Der er uendeligt mange muligheder for, at slå sig løs som banelægger, det er kun fantasien, som sætter grænserne. Så går du rundt og tænker, at det kunne være sjovt at prøve, så sig endelig til, så bliver du langsomt, men sikkert sat ind i banelægningskunsten.

Banelægningskonkurrencen fortsætter næste sæson. Om der skal laves om på måden det foregår på eller der skal ændres på stemmeseddelen håber jeg vi kan få en god og konstruktiv debat om hen over vinteren.

Juleløb 2008

Herlufsholm Orienteringsklub inviterer hermed alle medlemmer til det årlige Juleløb, **lørdag den 13. december kl. 13.00**

Løbet afholdes i Rådmandshaven.

Det vil være muligt at tilmelde sig på følgende nissebaner: let, mellem og svær bane. Der er mulighed for bad efter løbet.

Når løbet er slut, er der julehygge i klubhuset med saftevand, varm cacao, Gløgg, varme æbleskiver, brunkager m.m.

Af hensyn til indkøb af forplejning, skal tilmelding ske senest den 9. december til Stig Kulle tlf.: 3136 8375 eller på mail skulle@uummauu.dk

Vi ses til en hyggelig eftermiddag

PS: Husk nissehuen ☺

----- O -----

Banelægger/hjælper til Juleløbet søges

Har du lyst til at hjælpe med at arrangere årets Juleløb. Eller har du en ide til en rigtig nisse-bane som du bare må have afprøvet. Eller er du bare helt vild med at få lov hjælpe, så tøv ikke, ring straks 3136 8375 eller mail skulle@uummauu.dk Så laver vi en god eftermiddag for alle de andre medlemmer i klubben.

Træningshilsen

Stig

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2008-09

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
01.11	Vestsj.OK	Kårup	Strandvejen	KM - SI
02.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Gl. Skovridergård	X
09.11	O-63	Klinteskov	Havrelukket. Vejen til St. Klint	X - SI
16.11	HG	Fruens/Hovedmosen	Præstø Landevej/Bents Hoved	X – SI
23.11	HOK	Kongsøre	Sandskredet	X
30.11	OKR	Boserup	Høje P-plads	X – SI
07.12	OCS	Korsør Lystskov	SV for skoven. Skovåsen 230	X - SI
14.12	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej	X – SI
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
11.01	HOK	Jyderup		Nytårsstafet
18.01	Vestsj.OK	Grøntved Overdrev		X - SI
25.01	Haslev	Glumsø Østerskov	N i skov	X
01.02	OKR	Skjoldnæsholm	Gyldenløvshøj	X – SI
08.02	O-63	Vintersbølle	Vintersbølle skole	X - SI
15.02	Køge	Vallø	Vordingborgvej	X - SI
22.02	Sorø	Lorup	Lorupvej	X – SI
01.03	HG	Herlufsholm	HG stadion	Afslutningsløb – SI
02.03	HG	Næstved		Troldens Fodspor

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.
Alle special løb har andre baner.

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort	4-5 km.
-	Sort, mini u. 50 år	3-4 km.
-	Sort, mini o. 50 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Du opfordres til at kører omkring klubhuset for at tage evt. ungdomsløbere med. Se afgangstider på ungdomssiderne.

Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane, at deltage u.f.k.

Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i dame og herre, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er 6 bedste løb afgørende.

I sæsonen 2008-09 er der i alt 13 tællende løb.

Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Afslutningsløb - Program/Præmier

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00

Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 14.00, hvorefter løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering og med den bedst placerede til sidst. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

Program

kl. 13-14 Indprikning

kl. 14.00 Samlet start (Gul, Hvid, Grøn og Sort/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Finalearrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Pris

Kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige.

Start

Indprikning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Afslutningsløbet dog lørdag kl. 14.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.



Indbydelse til Voksen begynder træning 2009



Arrangør	Herlufsholm Orienteringsklub
Stævne	Kursus hvor der vil være mulighed for at lære den grundlæggende teori med øvelser, efterfulgt af baner med varierende sværhedsgrad og længde.
Dato	Første gang lørdag 17 januar, fortsætter indtil lørdag 28 marts
Løbsområde	I første omgang Rådmandshaven, senere andre skove
Mødested	De første gange vores Klublokale
Klasser	Begyndere, lettere øvede og andre der har lyst til en tur i skoven. Det gælder selvfølgelig også vores klubmedlemmer
Kontrol	Det vil for det meste være med pind
Starttid	Vi mødes kl.13
Max.tid	Det vil være en god ide at være i mål ved 3 tiden
Tilmelding	Der er ingen tilmeldingsfrist, man bare møder op på dagen Da deltagelse er gratis skal kassereren ikke blandes ind i det
Præmier	Det skulle gerne være nok at man får frisk luft, brugt hjernen, kommer ud i naturen og oven i får motioneret
Væske	Der vil være mulighed for væske indtag efter målgang
Stævnekontor	Er åben fra i dag, der kan man få nærmere oplysninger ved at henvende sig til Torben Kristensen. Det gælder også hvis man fik lyst til at være hjælper. Der skal bl.a. sættes nogen poster ud. Der vil på vores hjemmeside komme flere oplysninger, bl.a. en aktivitetsplan

Hjælpere til Skøjteudlejning sæson 2008/2009

Hej alle sammen, HG har igen i år fået lov til at passe skøjteudlejningen hver fredag. Bemærk igen i år er der åben til kl. 20.00 om fredagen.

Derfor kan man vælge om man kan være der alle 6 timer, eller om man kun kan være der noget af tiden (eks. 14-17 eller 17-20) det skulle gerne gøre det lettere at få udfyldt pasningskalenderen, håber at der er nogle der er friske igen i år og skriver sig på nogle gange hen over vinteren.

Husk: klubben tjener 125,- kr. for hver time, vi skal være 3 deroppe hver gang, det bliver til en pæn sum for en sæson.

Hvis der en fredag ikke er travlt kan en få lov til at gå tidligere.

Vi plejer at have det hyggeligt de timer vi står deroppe.

O-hilsen Lene

Dato	Vagt kl. 17:00-20:00		Vagt kl. 17:00-20:00
5. dec. 08			
12. dec. 08			
19. dec. 08			
26. dec. 08 Juleferien	10.00-15.00	Ekstra 12.00-16.00	15.00-20.00
2. jan. 09 Juleferien	10.00-15.00	Ekstra 12.00-16.00	15.00-20.00
9. jan. 09			
16. jan. 09			
23. jan. 09			
30. jan. 09			
6. feb. 09			
13. feb. 09 Vinterferien	10.00-15.00	Ekstra 12.00-16.00	15.00-20.00
20. feb. 09			
27. feb. 09			
06. mar. 09			
13. mar. 09			

Natløbstilbud

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

Prisen: kr. 25,- voksne og kr. 10,- for unge under 16 år.

Start: 18.30-19.00 fra klubhuset på Skolevej.

Datoer: tirsdage d. 18.11 og d. 09.12. Begge dage løbes i Sorø Sønderkov N.

Baner: 3 km. let

4 km. mellemsvær

5 km. svær

.....

Et imponerende H 65 DM stafethold

Solbeskinnede lyngklædte indlandsklitter på Rømø var lørdag den 13. september en perfekt ramme omkring dette års DM stafet.

I klassen H 65 stillede 3 ældre herre fra HG og O-63 op til start til trods for, at man ved tilmeldingen kunne konstatere, at de 2 havde problemer med bevægapparatet og den tredje med hørelsen.

Forventningerne til en placering blandt de bedste var derfor ikke store, da det viste sig, at der deltog 12 hold.

Men den yngste på holdet kom godt fra start. Han bevægede sig elegant gennem lyngen på en 3,9 km bane, som ikke medførte de store udfordringer, og kom i mål godt 1 min efter den førende.

Niels Lyhn gik nu ud på 2. turen i et næsten fejlfrit løb/gang, hvilket ikke er noget vi oplever hver dag. Han avancerede til 2. pladsen til vor store overraskelse, men der var stadigvæk stor spænding, idet 9 hold skiftede indenfor 6 min.

Peter Bjørn fra O-63 havde i dagens anledning ikke smerter i sine ben, og da han havde et stabilt fejlfrit løb kunne vi se ham spurte i mål på 2. pladsen 13 sek foran Tisvilde Hegn ok, og sølvmedaljen var i hus.

Mvh fra den barske Lollik

Bjarne er fortsat klubbens hurtigste løber

Klubben stillede i år med 4 løbere på den fulde distance (13,3 km), da der afholdtes alternativ E-løb i Næstved d. 05.10. Og igen i år tog klubbens løbere flotte placeringer med hjem.

Dårligt var løbet skudt i gang før end vognmanden (Bjarne) lagde sig i front, og fik trukket det godt 50 mand store felt langt ud. Vognmanden fik hurtigt et 200 m. hul ned til en forfølgergruppe på 3 mand, hvor blandt andet Jesper og Peter kæmpede med i forfølgelsen. Trods en hæslblæsende jagt, nåede ingen op til vognmanden, som blot øgede og øgede afstanden til forfølgerne.

Da vi kom til mål, stod det klart at dagens hurtigste var og blev

Bjarne i tiden 48 min. FLOT LØBET.

Men også klubbens 2 øvrige deltagere gjorde det godt, idet Jesper blev nr. 3 i tiden 49 min og Peter blev nr. 4 i tiden 51 min.

Klubbens fjerde deltager var Sigrid Tanderup, som blev en flot nr. 2 blandt pigerne i tiden 56 min. Sigrid fulgte med den senere vinder indtil halvvejs hen i løbet, hvorefter hun måtte slippe den førende pige.

Årets flotte tider skyldes, at ruten i år undtagelsesvis måtte afkortes pga politihundetræning i skoven. Derfor udgjorde årets distance kun 11,0 km.

Da alle var blevet klappet i mål, og havde fået pusten, var der omklædning inden middagen. Under middagen blev hurtigste mand og kvinde behørigt hædret. Hvorefter der blev trukket lodtrækningspræmier i et væk. Alle fik gaver foruden diplom. Dagen sluttede af med kaffe og kage, inden vi sidst på eftermiddagen sagde tak for denne gang.

Det var et flot arrangement, og vi er helt sikkert med igen næste år. Så må vi se, om vognmanden kan få lov at lave ravage igen - igen.

Ungdomssiderne

Ungdommen tager til DM

Efteråret er sæson for mange af sportens danske mesterskaber bl.a. DM- mellem, DM-stafet og DM-lang. Her deltog en del ungdomsløbere fra Herlufsholm. Nedenfor kan du se de opnåede resultater:

DM-Mellem d. 30.08 i Borup skovene;

Frederik blev nr. 22 i H12.

DM-Stafet d. 13.09 på Rømø;

Kaare, Katrine og Sebastian blev nr. 13 i D/H-12.

Rasmus, Kristine og Jacob blev nr. 10 i D/H-43.

DM-Lang d. 14.09 på Rømø;

Kaare og Sebastian blev hhv nr. 14 og 17 i H-12.

Rasmus blev nr. 28 i H-14.

Jacob blev nr. 23 i H-16.

Kristine blev nr. 17 i D-12.

Tillykke med placeringerne til jer alle samme.

Ungdommens resultater til klubmesterskabsløbet

Ved det afholdte klubmesterskabsløb d. 04.10 i Hydeskov opnåede vores ungdom følgende resultater:

Drengpokalen

Rasmus Hansen 32,55 Klubmester

Frederik Lobanoff 36,37

Kaare Børsting 39,06

Patrick Wollesen 47,59

Sebastian Hansen 50,46

Lucas Nordenstedt 54,29

Pigepokalen

Benedikte Petersen 32,56 Klubmester

Kristine Børsting 33,53

Malene Karberg 55,02

Ungdomssiderne

Ungdomsløbere til Divisionsmatch

9 ungdomsløbere deltog i divisionsturnering d. 28.09 i Gribskov Vest. Og var med til at sikre klubben 2 match point. Vi vandt over PI (Politiets Idrætsforening), mens vi tabte til KFIU (KøbenhavnsFunktionæresIdrætsUnion) og OK73 Gladsaxe.

De 2 matchpoint var desværre ikke nok til forbliven i 3. division, og klubben skal i næste sæson derfor løbe i 4. division.

Fra ungdomsafdelingen deltog:

På bane 8, begynder; Kaare, Oliver og Lucas. De skaffede hver 3 point til klubregnskabet. Flot af de 3 H10 løbere, som du kan se herunder. Lucas ses fremme ved start, og Kaare/Oliver ses ved fremkald.

På bane 7b, let; Benedikte og Kristine som skaffede henholdsvis 5 og 9 point til klubregnskabet. Kristine blev klubbens eneste banevinder.

På bane 7a, let; Frederik og Sebastian som skaffede hhv 8 og 4 point til klubregnskabet.



På bane 5, mellemsvær; Rasmus H som skaffede 9 point til klubregnskabet.

På bane 1, svær; Rasmus B som skaffede 10 point til klubregnskabet.

Du kan se det detaljerede klubregnskab andets steds i bladet.

Jeg håber vi kan stille med mindst lige så mange ungdomsløbere til de 3 matcher næste år.

Ungdomssiderne

Nedenfor kan du se planen over Vintertræningsløb i region sjælland:

Der vil være fælles kørsel fra klubhuset kl. – se nedenfor.

For yderligere oplysninger – se andet steds i Klub-nyt.

Dato	Klub	Skov	Afgang kl.	Hjemkomst ca. kl.
01.11	<i>Vestsj.OK</i>	<i>Kårup</i>	<i>Kør selv</i>	
02.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	8.30	13.00
09.11	O-63	Klinteskov	8.30	13.00
16.11	HG	Fruens/Hovedmosen	Kør selv	
23.11	HOK	Kongsøre	8.30	13.00
30.11	OKR	Boserup	8.30	13.00
07.12	OCS	Korsør Lystskov	9.00	12.30
14.12	Sorø	Sorø Sønderskov	9.00	12.30
26.12	<i>OKR</i>	<i>Boserup</i>	<i>Kør selv</i>	
11.01	<i>HOK</i>	<i>Jyderup</i>	<i>8.00</i>	<i>15.00</i>
18.01	Vestsj.OK	Grøntved Overdrev	8.30	13.00
25.01	Haslev	Glumsø Østerskov	9.00	12.30
01.02	OKR	Skjoldnæsholm	8.30	12.30
08.02	O-63	Vintersbølle	9.00	12.30
15.02	Køge	Vallø	9.00	12.30
22.02	Sorø	Lorup	9.00	12.30
01.03	<i>HG</i>	<i>Herlufsholm</i>	<i>Kør selv</i>	
02.03	<i>HG</i>	<i>Næstved</i>	<i>Kør selv</i>	

Husk, kørepenge til chaufføren og penge til startafgift. Startafgiften vil blive godskrevet din løbskonto, når sæsonen er forbi.

Husk også klubbens Juleløb lørdag d. 13.12 med start kl. 13 fra klubhuset. Se indlæg andet steds i bladet.

Ungdomshilsen

Jesper, Helle, Lise og Peter

Ungdomssiderne

Mærkeprøve

Tirsdag d. 9. september afholdtes mærkeprøve i Glumsø Østerskov.

Det blev en stor udfordring for mange af de unge, idet kun en enkelt lykkedes at tage mærke, de øvrige 8 aspiranter klarede ikke kravene. Det var tydeligt, at i Glumsø havde ingen hjemmebane, og den tætte skov og de tilgroede stier gav mange udfordringer.

Følgende ungdomsløbere forsøgte sig til bronze mærket (2,6 km let 7 p. Tidskrav 31 min.):

Benedikte	29.05	Bestået
Frederik	32.25	
Oliver	34.15	
Lucas	38.30	

Følgende ungdomsløbere forsøgte sig på prøven til sølv mærket (3,5 km mellemsvær 8 p. Tidskrav 42 min.):

Patrick	51.05	
Rasmus H	mgl. klip	
Sebastian	mgl. klip	

Følgende ungdomsløbere forsøgte sig på prøven til guld mærket (4,2 km svær 9 p. Tidskrav 42 min.):

Kristine	73.05	
Jacob	Mgl. klip	

På billedet ses vi, inden det gik løs.

Næste mærkeprøve bliver til foråret 2009.

Ungdomshilsen Peter, Lise, Helle & Jesper



Midgårdsormen 2008

Årets Midgårdsorm fandt sted d. 31. august i Sorø Sønderskov N. OK Sorø afviklede en flot ”Orm”, hvor der var gjort meget ud af en flot stævneplads, gode svære baner, effektiv edb-forvarsling og en udsøgt middag lørdag aften.

Klubben havde hele 4 hold med blandt de i alt 60 hold. Her i blandt 2 ungdomshold, hvilket er første gang i klubbens 37 årige historie. Resultatmæssigt havde vi det dog svært, idet især de svære natbaner gav os udfordringer.

Odin klassen, 10 mandsstafet med start 03.15:

Her blev 1. holdet placeret som nr. 13 ud af de 24 hold, og 2. holdet udgik med fejlklip.

Röskva klassen, 3 mandsstafet for unge 13-17 år med start 7.00:

Her blev de unge mennesker nr. 6 ud af 9 hold.

Tjalfe klassen, 3 mandsstafet for børn under 12 år med start 8.00:

Her glemte holdet sidste posten på sidste tur i farten. De lå ellers nr. 4 ud af 11 hold.

Du kan se flere resultater på OK Sorø's hjemmeside

www.midgårdsormen.dk/2008/

Det var dejligt, at så mange af klubbens løbere blev på stævnepladsen og fulgte holdets sidste ture komme i mål. Det gør det sjovt at løbe sidste tur selv i en efterstart.

En detalje, som vil blive husket fra årets Midgårdsorm, er den effektive edb forvarsling fra skoven. Alle baner over 5 km. havde 3 SI-varslinger hjem til stævnepladsen, så man kunne følge sit holds præstationer ude i skoven on-line. Passage tiderne kunne ses på 2 computerskærme på stævnepladsen, så man kunne holde sig klar til næste skifte.

Kassereren beretter

I forbindelse med at du modtager dit kontoudtog sammen med dette klubblad, vil jeg orientere dig om klubbens økonomi.

Kontingentet fra medlemmerne udgør i alt 48.000 kr.

Vi har i år modtaget 13.300 kr. fra Næstved kommune, hvoraf 7.300 kr er tilskud til klubture /hytteleje (hvilket var uventet, da vi i første omgang havde fået afslag) og 6.000 kr til ungdomsarbejdet.

De samlede indtægter fra vore løbsarrangementer kommer i år op på 19.000 kr., hvilket er lidt under budget.

Skøjtebanevagterne giver igen et godt tilskud til vor kasse på 10.600 kr., desuden giver vore sponserer i år 3.500 kr. , du kan se hvem der støtter os i klubnyt.

De største udgifter er et medlemskontingent på 25.000 kr. til DOF.

Udgiften til klubnyt er reduceret til 10.000 kr., hvilket er en besparelse i forhold til 2007 på 8.000 kr. Dette skyldes dels at trykudgifterne er blevet mindre, da vi har fundet et billigere trykkeri, og antallet af klubnyt er reduceret til 5 stk/år .

Medlemstilskuddene (klubmesterskab, divisionsmatch, DM tilskud mm) er i år på 12.000 kr.

Da ungdomsafdelingen er blevet større øges udgifterne til deres arbejde, hvilket i år udgør 8.000 kr.

På materielsiden har vi investeret i nyt SportIdent mm for 11.000 kr.

Og til sidst

Husk at betale din gæld senest den 1/12 til vor konto

Reg.nr 3222 konto nr 7187378

mvh

kassereren

Resultatet ved divisionsmatchen d. 28. september i Gribskov Vest

Det blev til 1 sejr og 2 nederlag i finalerunden af årets divisions turnering. Dermed rykker vi ned i 4. division fra næste sæson.

HG - KFIU 91 - 100

HG – OK73 90 – 96

HG – PI 99 – 83

Klubben stillede med alle 41 tilmeldte løbere til start.



Følgende tog point til klubben på de forskellige baner:

Bane 1 H17-394 tællende

HG - KFIU 16-22, HG – OK73 17-20, HG - PI 17-21.

Her fik vi 3 nederlag.

Bedste fra HG blev Bjarne (6-6-7) som nr. 6. Arne (5-4-5) som nr. 9.

Peter (2-3-2) som nr. 16 og Rasmus B (3-4-3) som nr. 17. Rasmus B tog dermed point som bedste ungdomsløber på banen. Både Bjarne, Arne og Peter var rykket en bane op, for at kunne bemane banen.

Bane 2A H40-544 tællende

HG - KFIU 17-19, HG – OK73 19-14, HG - PI 17-19.

Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag.

Bedste fra HG blev Jesper (8-7-7) som nr. 3. Svend-Erik (5-5-5) som nr. 8. Kaj (3-4-3) som nr. 11 og Torben (1-3-2) som nr. 14.

Bane 2B D17-393 tællende

HG -KFIU 12-8, HG – OK73 12-9, HG - PI 12-8.

Her fik vi 3 sejre. Flot klaret piger.

Bedst fra HG blev Birgit (5-6-5) som nr. 3, trods hun er hjemmehørende i D40. Ann-Dorte (4-5-4) som nr. 4 og Lise (3-1-3) som nr. 8.

Bane 3A H55-643 tællende

HG - KFIU 12-9, HG – OK73 8-13, HG - PI 11-9.

Her fik vi 2 sejre og 1 nederlag.

Bedste fra HG blev Frede (6-4-5) som nr. 4. Niels (5-3-4) som nr. 5. Flot af Niels, som var rykket en bane op. Johannes (1-1-2) som nr. 12.

Bane 3B D40-49 3 tællende

HG -KFIU 7-16, HG – OK73 10-12, HG - PI 12-10.

Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag.

Bedste fra HG blev Helle P (4-5-5) som nr. 5. Lykke (2-3-4) som nr. 8 og Susanne (1-2-3) som nr. 10.

Bane 4A H65- 2 tællende

HG - KFIU 3-7, HG – OK73 3-7, HG - PI 7-0.

Her fik vi 1 sejr og 2 nederlag.

Bedst placeret blev Benny (2-2-4) som nr. 6. Desuden tog Arne (1-1-3) som nr. 7.

Bane 4B D50- 2 tællende

HG - KFIU 2-7, HG – OK73 3-6, HG - PI 3-4

Her fik vi 3 nederlag.

Bedst fra HG blev Lene (2-3-3) som nr. 6. Det blev dyrt, at Merete glemte en post.

Bane 5 H15B- 2-6 tællende

HG - KFIU 5-2, HG – OK73 5-2, HG - PI 5-2.

Her fik vi 3 sejre.

Finn (1-1-1) blev bedste HG-er som nr. 8. Rasmus H fik (3-3-3) som nr. 9. Takket være ungdomspoint til Rasmus H fik vi her de 3 sejre.

Desuden tog Leif (1-1-1) som nr. 15.

Bane 6 D15B- 2-6 tællende

HG – KFIU 2-5, HG – OK73 2-5, HG – PI 2-4.

Her fik vi 3 nederlag.

Bedst fra HG blev Lone (1-1-1) som nr. 8. Susanne (1-1-1) som nr. 11.

Bane 7A H15C-, H-12 2-4 tællende

HG - KFIU 6-1, HG – OK73 2-5, HG - PI 6-1.

Her fik vi 2 sejre og 1 nederlag.

Bedst fra HG blev Frederik (3-2-3) som nr. 7. Dennis (1-0-1) som nr. 10 og Sebastian (2-0-2) som nr. 11. Både Frederik og Sebastian tog ungdomspoint.

Bane 7B D15C-, D-12 2-4 tællende

HG – KFIU 6-1, HG – OK73 6-1, HG - PI 4-3.

Her fik vi 3 sejre.

Tællende løbere fra HG blev Kristine (3-3-3) som nr. 1. Tillykke til Kristine, som blev HG`s eneste banevinder. Benedikte (2-2-1) som nr. 5 og Berit (1-1-0) som nr. 9. Takket være ungdomspoint til Kristine og Benedikte fik vi her 3 sejre.

Bane 8 Beg. 3 tællende

HG – KFIU 3-3, HG – OK73 3-2, HG – PI 3-2.

Her fik vi 2 sejre og 1 uafgjort.

Klubbens 3 tællende løbere blev Kaare som nr. 3. Oliver og Lucas blev nr. 7 og 8. Flot af de 3 H10 løbere.

Tak til kagebagerne (Peter og Lykke), øl & vand skafferen og præmiegiverne, som gjorde det muligt at hygge omkring teltet efter løbet før det traditionelle holdfoto og lodtræknings-præmierne m.m.

Håber i alle er friske til at deltage på ny til næste år.

4. division udgøres næste år af HG, PI, OK Skærmen og Køge.

Da vi næste sæson løber efter de nedre divisionsregler, stilles der ikke krav til ligeså mange tællende løbere. Dette kan vise sig, at være en bagdel for os, som har levet højt på klubbens brede i de senere år.

Jeg forudser derfor, at vi vil få det svært i 4. division.



Genova 2008

Lørdag den 4. oktober blev afviklet Vivicentrostorico del 25 – Trofero regionale co - 4 memorial Marco Minoletti i Porto Antica, Genova.

Det lyder som et stort løb, men det viste sig at være et mindre regionalløb i Ligurien med ca. 40 deltagere. Løbsområdet var den gamle by med smalle gader/gyder og med start og mål på havnen.

Jeg ankom kort før kl. 15, hvor første start var, uden at kende min starttid. Jeg skulle dog først starte kl. 15.22 så der var rigelig tid til at varme op og gå/småløbe de 300 meter til start.

Opvarmningen var hurtig overstået idet det var ca. 20 grader varme og solen skinnede fra en skyfri himmel. Jeg gætter på at vejret i Hydesby ikke var ligeså godt !!

Der var kun en startboks, hvor man kom ind et minut inden start, og fik kortet udleveret, så det burde jo være nemt. Jeg havde fået mit kontrolkort og en liste med hvilke poser jeg skulle have på min H45 bane (15 poster , 2300 meter), som jeg havde skrevet ned på kontrolkortet. Jeg var også blevet udstyret med det forpligtende startnummer 1.

Da jeg skal starte 15.22 samtidig med en yngre dameløber, som havde sneget sig ind i startboksen tidlige, brugte startpersonen tid på at fortsætte en diskussion med hende, hvorfor det meste af minuttet var gået inden han gav mig mit kort fra H45-bunken.

Af sted til første posten som findes uden problemer – men hov den har et forkert kontrolnummer. Nå men det er nok almindelig sydlandsk præcision, starten var også ca. 10 minutter forsinket. Derfor hurtigt videre til post 2 igen med et forkert postnummer. Jeg konstaterer nu at min bane kun har 8 poster, så jeg har fået et forkert kort (der står kun et banenummer og ikke klassebetegnelser). Jeg løber resten af banen igennem, og forsøger i mål at gøre opmærksom på at jeg har fået et forkert kort, men det medfører kun en lettere rysten på hovedet.

Jeg får talt med en konkurrent fra H45-klassen, som også havde fået et forkert kort, men han havde nået og fået det rigtige kort i startboksen. Kort efter kommer startpersonen og spørger om jeg har lyst til at løbe den rigtige bane. Ja, naturligvis, så jeg får et nyt kontrolkort med ny starttid. Starten foregår fra målet, så jeg får lige 300 meter oveni i forhold til starten på kortet.

Den største udfordring ved et sådant byløb i de smalle gader, er hvor meget man tillader sig at skubbe til de sagesløse indbyggere på indkøb eller øvrige turister som slentrer gennem byen på en sådan varm sensommerdag !!

Nå, men jeg kommer fornuftigt gennem banen, med kun et lille svej ved en post samt en post, hvor skærmen var godt gemt inde i en busk. Min tid blev lige godt 24. minutter. Umiddelbart ikke særligt imponerende, men det viste sig jo senere at være tilstrækkeligt til at vinde banen.

Efter en times venten hænges resultaterne op ligesom præmieoverrækkelsen skal i gang kl. 17 (+ de obligatoriske 10 min. forsinkelse)

Foruden den store pokal (skænket af provinsen Genova) er der et pedometer og en flaske brut (til at genoprette væskebalancen)

Ja, så fik jeg altså en pokal selv om jeg ikke stillede op til klubmesterskabet !!
– og en rigtig god opstart på mine i alt 5 løb i 4 forskellige lande.

Arne Kristensen



Her er billedet af de glade HG Klub Mestre 2008



Leif E. Larsen og Svend Erik var desværre ikke tilstede ved præmieoverrækkelsen.

HG Pokalen	Leif E. Larsen
Damefadet	Birgit Børsting
Motionspokalen Herre	Svend-Erik Munck
Motionspokalen Damer	Merete Ravnshøj Andersen
Oldboyspokalen	Niels Lyhne
Oldgirlspokalen	Lena Hansen
Drengespokalen	Rasmus Hansen
Pigespokalen	Benedikte Petersen

RERETTELSER TIL MEDLEMSLISTEN

Velkommen i klubben.

Nye medlemmer:

Anne Lobanoff 220467	Stenskovvej 37
Oliver Sørensen 031098	Kometvej 32 A, 4700 Tlf.: 28 92 42 00
Hernik K. Petersen 191263 Berit E. Petersen 070466	Engmosevej 17, Menstrup 4700 Næstved Tlf.: 55 44 33 92
Kristian Nielsen 161167 E-mail: Kristian@mail.dk	Fællesejevej 27 4700 Næstved Tlf.: 21 49 02 68
Mads Peter Madsen 181091 E-mail: charlotte@sm-montage.dk	Brandsholtvej 5 4262 Sandved Tlf.: 55 45 61 35
Lisette Poulsen 211060 Kathrine Poulsen 150697 E-mail: Torbenpoulsen@post.tele.dk	Ambjergvej 60 4760 Vordingborg Tlf.: 55985028/28111540

Ændret til Passiv:

Ellen Margrethe Lupnaav	Tlf.: 61 70 89 69
-------------------------	-------------------

Adresse ændring:

Stig Kulle E-mail: skulle@uummauu.dk	Orevej 145 4760 Vordingborg Tlf.: 31 36 83 75
Rasmus Meyhoff Hansen	Glentevej 4, 4700

Udmeldt: Anna Hopp

HUSK at give besked hvis der er ændringer i Jeres adr., tlf. og mail.

O-hilsen Lene

Sponsorer



forandrer hverdagen

REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

STATSAUTORISERET REVISOR

www.tomsonderup.dk

Vi skal nok passe godt på dine penge...



Gamle dyder går aldrig af mode. Det handler om tillid, respekt og sikkerhed. Og det skal det også, når det gælder dine penge.

Vores løfte er, at vi *gør dig bedre råd*. Ring og aftal et møde med os, så vi også kan give dig bedre råd.

Velkommen i DiBa – Danmarks ældste bank!

Tlf. 5575 4000 • www.diba.dk

DiBa

Helse- og Idrætsmassage



Gavekort
udstedes!

Når du ønsker en

Professionel behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

Kottelbjerg 5, 1. sal • 4700 Næstved

Tlf. 55 72 46 67 • 40 10 46 67

Ny adr:
Præstøvei 111. 1



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen