



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Og hvor er så posten? spørger en HG-løber i Slovenien!



Oktober Nr.5/2009

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 61 29 57 12
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

Som det vil fremgå af dette nummer af Klub-Nyt, så er der internationalt vingesus over Herlufsholm OK. To artikler fra sommerens o-oplevelser i Slovenien og en manglende klumme fra formanden, som pt. er i Australien til WMOC, taler sit tydelige sprog.

Fra sin plads i Fensmark glæder redaktøren sig over medlemmernes udsyn og ser i øvrigt til at møde jer i de danske efterårsskove.

Indlæg til næste nummer af Klub-nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 5. januar 2010.**

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

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
1-2010	5/1	17/1

Indholdsfortegnelse

Side	4-5.:	Aktivitetsoversigt
Side	6-8.:	Beretninger fra o-løb i Slovenien
Side	7.:	Noget om MTB-O
Side	9-10.:	Vinterturneringen 2009-10
Side	11.:	Generalforsamling 2010
Side	12-14.:	Resultat af divisionsmatch 11/10
Side	15.:	Klubmesterskab 2009
Side	16.:	Voksen begyndertræning
Side	17.:	Tekniktræning – tilbud fra Sorø OK
Side	18-22.:	Ungdomssiderne
Side	18.:	Vinterturneringen
Side	19.:	Mærkeprøve
Side	20.:	Et løb bliver til
Side	23-24.:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

oktober

november

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3	KH Vinterløbetræning	18,30
4			4		
5			5		
6			6		
7			7	Tekniktræ. Højdekurver	Sorø
8			8	VTR Kongskilde	X
9			9		
10			10	Vinterløbetræning	KH
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15	VTR Hvalsø	X
16			16		
17			17	KH Vinterløbetræning	18,30
18	Kredsløb Tisvilde Hegn	TM 9/10	18		
19			19		
20	KH Vinterløbetræning	18,30	20		
21			21		
22			22	VTR Fruens Pl.	X - SI
23			23		
24			24	KH Vinterløbetræning	18,30
25	Kredsløb Gribskov	TM 16/10	25		
26			26		
27	KH Vinterløbetræning	18,30	27		
28			28		
29			29	VTR Sorø Sønderesk. N	X
30			30		
31	VTR Kårup Klubm.	TM 21/10			

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

SI = Sport Ident

december

januar

Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk	Dd	Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	KH Vinterløbetræning	18,30	1		
2			2		
3			3		
4			4		
5	Tekniktræ. Korttegning	Sorø	5	KH Vinterløbetræning	18,30
6	VTR HannenovOustrup	X	6		
7			7		
8	KH Vinterløbetræning	18,30	8		
9			9		
10			10	Jyderup Nytårsstafet	TM
11			11		
12			12	KH Vinterløbetræning	18,30
13	VTR Valborup S	X	13		
14			14		
15	KH Vinterløbetræning	18,30	15		
16			16	KH Voksenbegynder	13,00
17			17	VTR Rønnebæk Overdr	X
18			18		
19			19	KH Vinterløbetræning	18,30
20			20		
21			21		
22			22		
23			23	Voksenbegynder	KH
24			24	Ny Tolstrup	X
25			25		
26	VTR Boserup	Juleløb	26	KH Vinterløbetræning	18,30
27			27		
28			28		
29			29		
30			30	KH Voksenbegynder	13,00
31			31	VTR Enø	X - SI

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

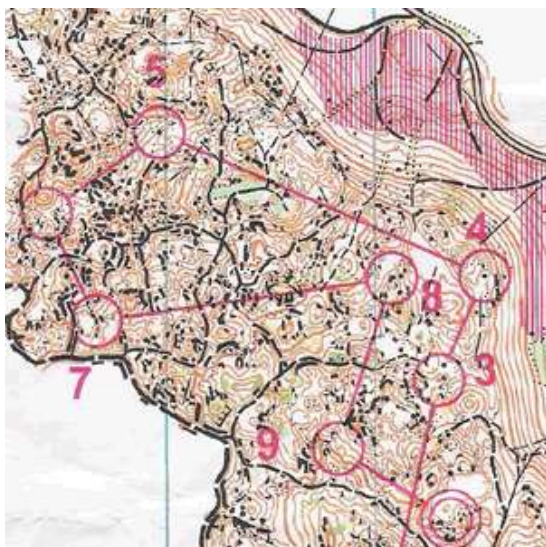
SI = Sport Ident

Beretning fra 3-dages i Slovenien

I forbindelse med bilferie i syden, havde jeg fundet et passende 3-dages O-løbsarrangement fra den 14. juli i Sloveniens østlige del, 10 km fra Gorizia. Løbet blev beskrevet som ekstremt, hvilket jeg også erfarede, da jeg fik kortet ved starten i H 65, som kun var på 2,4 km.

Jeg fandt hurtigt ud af, at jeg burde have taget briller med i skoven, da kortet var fyldt med kurver. Dag 1 blev startet med et bom på 25 min på post 2.

Dag 2 havde en stigning på 100 m op til 1. post, og da jeg ikke kunne finde de utydelige stier til post 2 var min motivation og energi opbrugt, jeg fik dog de næste 5 poster, men da jeg havde brugt 1½ time, besluttede jeg at gå hjem.



Vi var 5 danskere af de 160 der deltog.

I H65 gennemførte 3 løbere alle dage af de 11 startende.

Jeg kan trods mine vanskeligheder i terrænet kun anbefale en ferie i Slovenien, med en flot natur på kanten af Alperne.

Herover ses et kortudsnit fra 2. Etape

Med hilsen fra den barske Lollik

Slovenske 5-dages

I sommerferien tog Kristian, Rasmus og jeg til Slovenien. Vi ville ned og vandre i de Julianske Alper, hvilket kan anbefales. Uha det er smukt. Ugen inden afgang ville jeg lige chekke hvad der var af o-løb i landet imens vi var der – jojo Slovenske 5-dages oo-cup. Det måtte vi prøve. Egentlig havde jeg tænkt, at jeg skulle løbe en sort bane på 5 km., som jeg er vant til herhjemme. Herre gud – jeg havde jo ferie – og kunne jo bruge al den tid jeg ville.....

På vej til start mødte jeg en Århusiansk H-21 løber, som lige var kommet i mål – totalt opkogt og livligt berettende om 15m. dybe lavninge – og ja han havde vist brugt lidt mere tid end han plejede!!!! Jeg listede stille over og fik byttet mit kort til en mellemsvær bane på 3 km. Men ak – 2 timer og 47 minutter senere løb jeg i mål, ganske kvæstet i hjerne og krop, efter at have navigeret mig igennem lavninge så dybe som jeg ved ikke hvad, impasable klippevægge, og sten så store som.....ja væsentlig større end møllehjul. Propotionerne var lidt anderledes, kurverne mange og detaljerne nærmest ufattelige – men vældigt underholdende.

Jeg klatrede og kravlede igennem den ene bane efter den anden i over 30 graders varme, og aldrig har jeg talt så meget engelsk og gebrokket tegnsprog – det var svært at kede sig.

Så hvis man har lyst til at udfordre sig selv, i helt anderledes terræner og med o-kort med masser af detaljer – så kan jeg varmt anbefale Slovenske 5-dages oo-cup.

Venlig hilsen Tine

Noget om mtb-o

I løbet af vinteren afholder FIF Hillerød en vinterserie MTB-o bestående af 3 løb før jul og 3 løb efter. Der kan vælges mellem 3 baner: 6km, 12km eller 18km. Som afveksling er det rigtig sjovt at køre mtb-o. Hvis du er interesseret kan du kontakte mig, så vi evt. kan arrangere fælleskørsel. Tine-mp@live.dk eller mobil: 28 43 21 31

Črtež

merilo: 1:10000
ekvidistanca: 5m
stanje: junij 2009



OO.cup/09 Stage 1

W20
W35
OPEN2



Kartografija (2000 - 2009):
Martin Lejšek, Zdenek Svyc,
Zornek Sokolar, Jaroslav Oplatal,
Ondrej Kotický, Martin Bajli,
Lukáš Hyb, Cesara Tarabochia
Delna obnova za potrebe OO.cupa (2009):
Istvan Földi
Ivan Nagy

1000 m		500 m		100 m	
1000 m	500 m	500 m	1000 m	1000 m	500 m
1	75	1	10	1	10
2	45	2	15	2	15
3	75	3	10	3	10
4	50	4	10	4	10
5	80	5	10	5	10
6	80	6	10	6	10
7	70	7	10	7	10
8	75	8	10	8	10
9	80	9	10	9	10
10	80	10	10	10	10
11	80	11	10	11	10
12	80	12	10	12	10
13	45	13	10	13	10
14	100	14	10	14	10
15	100	15	10	15	10



ORIENTEERING.SI
Exchange training camps and B-hubs



Herover et af Tines kort fra Slovenien

Vinterturneringen 2009-10

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
31.10	Vestsj.	Kårup	Vindkilde Strandvej	Klubmesterskab <i>Afg. KH kl. 11</i>
08.11	Sorø	Kongskilde Friluftsgård	P-plads 300 m NØ for friluftsgården	X
15.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Savværket	X
22.11	HG	Fruens Plantage	Bents Hoved	X - SI
29.11	Sorø	Sorø Sønderskov N	Skolevej	X
06.12	O-63	Hannenov-Oustrup		X
13.12	OKR	Valborup S	Lerbjerg	X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
10.01	HOK	Jyderup	?	Nytårsstafet
17.01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	Rønnebæksholm	X
24.01	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	X
31.01	HG	Enø	Dansk Folkeferie	X - SI
07.02	O-63	Oremandsgård	Husflidsskolen Afm. Præstø-Kalvehave	X
14.02	Køge	Lellinge		X
21.02	OCS	Slagelse skovene	Askvej, Rosted	X
21.02	Barske	Tisvilde Hegn	?	Troldens Fodspor
28.02	HOK	Eriksholm	Munkholmsbroen	X – SI
07.03	O-63	Viemose	Skovfoged huset	Div. 2-3-4
13.03	Sorø	Sorø Sønderskov S	Skolevej	Finaleløb
14.03	HG	Vintersbølle	Vintersbølle skole	Kredsløb

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

Se de generelle bestemmelser på hjemmesiden: www.orientering.dk/hg

Baner til vintertræningsløbene

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.

Sommer turen 2010

Klubbens sommer tur 2010 går til verdensmesterskaberne for juniorer (JWOC) d. 4 – 10. juli nær Ålborg.

Selv om der kan synes længe til næste sommer, kan du godt begynde at glæde dig allerede nu. Du får her tilbuddet om, at sammenligne egne løbs tider med de absolut bedste i sporten. For samtidig med JWOC gives mulighed for publikumsløb i de samme terræner, som eliten løber. Det betyder, at du kan få 6 løb i så afvekslende og spændende terræner, som Blokhus, Ålborg Universitet, Svinkløv, Kollerup og Rebild. På distancer fra sprint over middel til lang.

Dette bliver årets absolut bedste o-tilbud i 2010 med super o-kort og banelægning.

Klubbens hytteskaffer, Arne, er gået på udkik efter en hytte til os alle.

Husk, at planlæg din sommerferie 2010 i perioden 04-10.07. Så ses vi nemlig nær Ålborg.

Du kan læse mere på www.jwoc2010.dk eller kik i brochuren som ligger i klubben.

Generalforsamling 2010

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Tirsdag d. 9. februar 2010 kl. 19.00.

Dagsorden:

- 1 Valg af stemmetællere
- 2 Valg af dirigent
- 3 Formandens beretning
- 4 Udvalgenes beretning
- 5a Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2009
- 5b Budget 2010 til orientering
- 6 Evt. indkomne forslag
- 7 Evt. vedtægtsændringer
- 8 Kontingent 2010
- 9 Valg a. Bestyrelse Næstformand
 Kasserer
 Ungdomsudvalg
- b. 2 suppleanter
- c. 2 revisorer
- d. 1 revisorsuppleant
- 10 Valg til udvalg Kortudvalg
 Skovudvalg
 Materiel + Klubhus
 Klubtøj
 Scrapbog
 Festudvalg
- 11 Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest d. 1. februar 2010.

Bestyrelsen

Divisionsmatch d. 11. oktober i Teglstrup Hegn

Det blev ikke til oprykning til 3. division i divisionsmatchen den 11. oktober i Teglstrup Hegn ved Helsingør

Efter de indledende runder i foråret, endte vi på en samlet førsteplads i 4. Division.

Vores modstandere i oprykningsmatchen var:

OK 73 (Gladsaxe) fra 3. division

KFIU (København Funktionærers Idræts Union) fra 3. division

OK Skærmen fra 4. division

Det lykkedes os igen at slå OK Skærmen, men de to nedrykningskandidater fra var for stærk en mundfuld for os. Både OK 73 og KFIU sikrede sig forbliven i 3. division, og vi måtte tage til takke med tredjepladsen i oprykningsmatchen foran OK Skærmen.



Klubbens deltagere den 11. oktober i Teglstrup Hegn

Resultatet ved divisionsmatchen d. 11. oktober

OK Skærmen – HG	79 – 92
OK 73 – HG	88 – 84
KFIU – HG	102 – 80

Klubben havde tilmeldt 45 løbere, hvoraf 41 stillede til start. I alt var der tilmeldt 192 fra de 4 klubber.

Følgende tog point til klubben på de forskellige baner:

Bane 1 H17-39 4 tællende

Skærmen – HG 7-25, OK 73 – HG 20-17, KFIU – HG 23-15.

Her fik vi 1 sejr over Skærmen og 2 nederlag.

Bedste deltager fra klubben var Jesper (8-6-7) som nr. 4. Bjarne (6-4-3), Kaj (5,3,2) og Rasmus (6,4,3) blev henholdsvis nr. 10, 11 og 13.

Bane 2A H40-54 4 tællende

Skærmen – HG 19-18, OK 73 – HG 19-18, KFIU – HG 23-15

Her fik vi 3 nederlag.

Bedste fra HG blev Svend Erik (6-6-5) som nr. 8. Øvrige pointtagere blev Peter (5-5-4) som nr. 9, Rasmus (5-5-5) som nr. 12 og Jan (2,2,1) som nr. 15.

Bane 2B D17-39 1 tællende

Skærmen – HG 9-6, OK 73 – HG 5-6, KFIU – HG 13-5

Her fik vi 1 sejr over OK 73 og 2 nederlag.

Bedst fra HG blev Birgit (6-6-5) som nr. 2.

Bane 3A H55-64 3 tællende

Skærmen – HG 12-9, OK 73 – HG 11-10, KFIU – HG 12-9

Her fik vi 3 nederlag.

Bedste fra HG blev Frede (6-6-6) som nr. 1. Desuden tog Jens (2-3-2) som nr. 10 og Helmuth (1,1,1) som nr. 13.

Bane 3B D40-49 2 tællende

Skærmen – HG 11-9, OK 73 – HG 11-7, KFIU – HG 13-7

Her fik vi 3 nederlag.

Bedste fra HG blev Tine (5-4-4) som nr. 6. Desuden tog Helle (4-3-3) som nr. 7.

Bane 4A H65- 2 tællende

Skærmen – HG 6-4, OK 73 – HG 5-5, KFIU – HG 3-7

Her fik vi 1 sejr over KFIU og 1 uafgjort mod OK 73 og 1 nederlag.

Bedst placeret blev Erik (3-4-4) som nr. 2. Desuden tog Jens A (1-1-3) som nr. 6.

Bane 4B D50- 1 tællende

Skærmen – HG 5-4, OK 73 – HG 3-4, KFIU – HG 5-4

Her fik vi 1 sejr over OK 73 og 2 nederlag.

Bedst fra HG blev Merete (4-4-4) som nr. 1.

Desværre havde Susanne et forkert klip.

Bane 5 H17B- 2 tællende

Skærmen – HG 1-2, OK 73 – HG 6-2, KFIU – HG 2-2

Her fik vi 1 sejr over Skærmen, 1 uafgjort og 1 nederlag.

Peter P (1-1-1) blev bedste HG-er som nr. 7, Henrik fik (1-1-1) som nr. 9 mens Kristian og Mads gennemførte som nr. 15 og 16.

Bane 6 D17B- 3 tællende

Skærmen – HG 5-4, OK 73 – HG 2-5, KFIU – HG 2-5

Her fik vi 2 sejre over KFIU og OK 73 og et knebent nederlag.

Henriette (1-1-1) blev bedste HG-er som nr. 1, Kristine (2-3-3) som nr. 4 og Helle (1-1-1) som nr. 11. Tine og Maj gennemførte som nr. 12 og 13.

Bane 7A H12C og opefter 3 tællende

Skærmen – HG 1-6, OK 73 – HG 2-5, KFIU – HG 1-6

Her fik vi 3 sejre takket være ungdomsløberne, som tæller ekstra point.

Tællende løbere fra HG blev Sebastian (3-3-3) som nr. 8, Kaare (2-2-2) som nr. 11 og

Peter H (1-1-1) som nr. 13. Flot klaret af ungdomsløberne.

Bane 7B D15C 2 tællende

Skærmen – HG 1-2, OK 73 – HG 1-2, KFIU – HG 2-2

Her fik vi 1 uafgjort og 2 sejre over OK 73 og Skærmen.

Tællende løber fra HG blev Benedikte (1-1-1) som nr. 7 og Berit (1-1-1) som nr. 11.

Bane 8 Beg. 3 tællende

Skærmen – HG 2-3, OK 73 – HG 3-3, PI – HG 3-3

Her fik vi 1 sejr over Skærmen og 2 uafgjorte.

Klubbens 3 tællende løbere blev Kristine P, Oliver og Ruth som nr. 8, 10 og 13.

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

Vinterløbetræning

Hver tirsdag fra klublokalet kl.18.30

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

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. 13.00. Fælleskørsel fra klubben med afgang kl. 11.00.

Omknl.: 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.

Indbydelse til Voksenbegynder træning 2010

- 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 16. januar, fortsætter indtil lørdag 6 marts.
- Løbsområde De første gange Rådmandshaven, senere andre skove.
- Mødested De første gange klublokalet.



- Kontrol Sport-Ident.
- Starttid Kl. 13.
- Max.tid 2 timer.
- Tilmelding Ingen. Du møder blot op på dagen.
- Præmier I form af frisk luft.
- Væske Ved mål.
- Stævnekontor
Er åben fra i dag. Der kan fås nærmere oplysninger via
Torben Kristensen: 55 72 09 53
E-mail: Tk.capone@mail1.stofanet.dk
Det gælder også, hvis man vil være hjælper.

Yderligere oplysninger vil komme på hjemmesiden.

Tekniktræning

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

Pris: kr. 20,-.

Tidspunkt: kl. 13-16.

Dato	Moment	Beskrivelse
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



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.
31.10	Vestsj.	Kårup	11.00	17.30
08.11	Sorø	St. Bøgeskov	9.00	12.30
15.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	9.00	12.30
22.11	HG	Fruens Plantage	Kør selv	
29.11	Sorø	Sorø Sønderskov N	9.00	12.30
06.12	O-63	Hannenov-Oustrup	8.30	13.00
13.12	OKR	Valborup S	9.00	12.30
26.12	OKR	Boserup	Kør selv	
10.01	HOK	Jyderup	8.00	15.00
17.01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	Kør selv	
24.01	OKR	Ny Tolstrup	9.00	12.30
31.01	HG	Enø	Kør selv	
07.02	O-63	Oremandsgård	9.00	12.30
14.02	Køge	Lellinge	9.00	12.30
21.02	OCS	Slagelse skovene	9.00	12.30
21.02	Barske	Tisvilde Hegn	Kør selv	
28.02	HOK	Eriksholm	8.30	13.00
07.03	O-63	Viemose	9.30	14.00
13.03	Sorø	Sorø Sønderskov S	Kør selv	
14.03	HG	Vintersbølle	Kør selv	

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

Ungdomshilsen
Jesper, Helle og Lise

Ungdomssiderne

Mærkeprøve

Tirsdag d. 8. september afholdtes mærkeprøve i Harrested.

Det blev en fin aften for mange af de unge, idet hele 5 lykkedes at tage mærker, de øvrige 4 aspiranter klarede ikke kravene.

Følgende ungdomsløbere tog begynder mærket (2,7 km begynder 7 p. Tidskrav 34 min.):

Mads 12,17 Bestået

Kristine P 21,27 Bestået

Følgende ungdomsløbere tog bronze mærket (2,8 km let 7 p. Tidskrav 34 min.):

Oliver 21.06 Bestået

Følgende ungdomsløbere forsøgte sig på prøven til sølv mærket (3,0 km mellemsvær 8 p. Tidskrav 34 min.):

Kaare 25,32 Bestået

Benedikte 29,31 Bestået

Sebastian 38,52

Følgende ungdomsløbere forsøgte sig på prøven til guld mærket (3,4 km svær 9 p. Tidskrav 34 min.):

Patrick 44,12

Rasmus H 48,10

Desuden løb Kristine B en speciel Platin bane på den flotte tid à 48,37.

Ungdomshilsen Lise, Helle & Jesper

Ungdomssiderne

På billedet ses aspiranterne efter løbet.

Fra venstre, bagerst; Mads, Patrick, Jesper og Rasmus H.

Forrest; Benedikte, Kristne B, Kristine P, Kaare, Oliver, Helle og Katrine.

Liggende; Sebastian.



Et løb bliver til

Tirsdag d. 12. Maj arrangerede ungdomsafdelingen træningsløb på Fruens Plantage. Nedenfor kan du se en billedkavalkade fra processen. 4 uger før dagen afholdes banelæggermøde i klubben, hvor Kristine og Rasmus's baner vurderes og tilrettes i samarbejde med ungdomslederen. Herefter indlægges banerne i Condes og postbeskrivelser i IOF-symboler udfærdiges. Afslutningsvis udprintes de færdige løbskort, som pakkes og gøres klar til dagen.

Tidsforbrug: 3 mand a 3 timer = 9 t.

Banevurdering:

Condes/IOF:



På løbsdagen så programmet for de 2 banelæggere og ungdomslederen således ud:

Kl. 14 Pakning af materiel i klubben.

Kl. 15 Udsætning af poster.

Kl. 16 Afmærkning og opsætning af stævneplads.

Kl. 17 Klar.

Kl. 19.30 var sidste løber i mål, og postindsamling kunne påbegyndes.

Kl. 21.30 var materiel retur i klubben, og de 3 arrangører kunne tage hjem i bad.

Tidsforbrug: 3 mand a 6,30 timer = 19,30 t.

I alt tidsforbrug = 27,30 t.

Pakning fra depot

& fra klublokalet:



Klargøring vædske:



Postudsætning:



Stævnepladsen klar:



Stævneafvikling:



En særlig tak skal lyde til de ”usynlige” hjælpere:

Korttegneren Torben, som senest har revideret løbskortet og brugt mange timer herpå.

Depotbestyren Frede, som bruger mange timer på vedligeholdelse af løbsmateriel.

Vi håber de ca. 50 deltagere nød turen i skoven og satte pris på banerne.

Banelægerne Kristen & Rasmus

Tak for jeres indsats. Jeg var meget positivt overrasket over jeres engagement og dygtighed. Håber i vil glæde klubbens medlemmer med et løb en anden gang.

Ungdomslederen Jesper



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



**Gavekort
udstedes!**

Når du ønsker en

Professional behandling

- Sportsmassage
- Healingsmassage
- Kranio Sakral Terapi

Læs mere på

www.idraetmassage.dk

Lillevang 4, 1.sal, 4700 Næstved, Tlf.: 55 44 18 64



v/eksam. idrætsmassør
Pia Nielsen