



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Penge fra Nordea-Fonden til nyt Sport-Ident udstyr



Oktober nr. 5/2011

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 periode med gode o-oplevelser i efterårsskoven – ikke mindst til divisionsmatchen i Tisvilde Hegn, som vi vandt, så har du igen et nummer af Klub-Nyt i hånden eller på PC'en.

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 atter understreges.* Det gøres ved at give redaktøren besked pr. mail eller når vi mødes i skoven.

Denne gang kan redaktøren glæde sig over at have modtaget mange indlæg og fotos. Bliv ved med det, kære medlemmer.

Med dette nummer udskrives en ny **fotokonkurrence**, og som altid med en grønlandsk præmie til vinderen. **Fristen er 5. januar 2012!**

Indlæg og fotos til næste nummer af Klub-Nyt skal være redaktøren i hænde **senest den 5. januar 2012.**

Klub-nyt	Deadline	Udkommer
1/2012	5/1	10/1
2/2012	5/3	9/3
3/2012	30/4	7/5

Indholdsfortegnelse

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7:	Formandens klumme
Side	8:	Fra divisionsmatchen i Tisvilde Hegn 25/9
Side	9:	Klubmesterskab og Klubmesterskabsfest
Side	10:	Bronze til HG løber
Side	11-12:	Sommertilbud 2012
Side	13-14:	VTR Løbskalender 2011-12
Side	15:	Vinterløbetræning og natløbstræning
Side	16:	Øvrige natløbstilbud og en efterlysning
Side	17:	Beretning fra ”De barske” på Fjelltur
Side	18:	Beretning fra foreningernes dag
Side	19-20:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

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 Rørvig	X - SI
7			7		
8			8		
9	Næstved Eremitage løb		9		
10			10		
11	Sorø natløb Bulbro	19-19,30	11		
12	Holbæk natløb Kårup	19-19,30	12		
13			13	VTR Hvalsø	X - SI
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20	VTR Klinteskoven	X - SI
21	Sorø natløb Søndersk.	18-18,30	21		
22			22		
23			23		
24			24		
25	HG natløb - Fruens Pl.	19-19,30	25		
26	Holbæk natløb Anneb.	19-19,30	26		
27			27	VTR Vesterlyng	X - SI
28	Sorø natløb Søndersk.	18-18,30	28		
29	Kongsøre Skov	Klubmester	29		
	Og Klubfest	KH 18,00	30		
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

December**Januar**

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
4	VTR Sorø Sønderskov	X - SI	4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8	Kårup Skov	Nytårsstafet
9			9		
10			10		
11	VTR Tappernøje	X - SI	11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15	VTR Korsør Lystskov	X - SI
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22	VTR Hvalsøskovene	X - SI
23			23		
24			24		
25			25		
26	Boserup	Juleløb	26		
27			27		
28			28		
29			29	VTR Karlstrup Skov	X - SI
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

Formanden for sidst på året bemærkning

Så er det atter den tid. Bladene hænger fast med næb og klør i håb om at undgå at falde af grenene, termometeret er for nedadgående og kalenderen bevæger sig med hastige skridt mod juleaften og nytår. Arh! Arh! små slag nu, der er dog trods alt et par dage, til der skal pakkes gaver ud og fyres raketter af. Men det kan ikke skjules, at orienteringssæsonen 2011 går på hæld.

Træningsløbene er slut for denne sæson. Det har været en god sæson med mange deltagere både før og efter sommerferien, med deltagelse af mange nye løbere.

Fra træningsformandinden og formanden skal der lyde en tak, til alle banelæggerne, ved træningsløbene, uden dem ingen baner, så ville det jo bare være motionsløb, lidt kedeligt ik!

Heldigvis kommer der som sædvanlig VTR løbene at holde sig varme på, indtil solen begynder at stå lidt tidligere op og heller ikke har så travlt med gå ned igen.

Men inden de starter, se andetsteds i bladet hvornår, kan man stadig nå at prøve et terminslisteløb et sted på Sjælland, de fortsætter lige til midt i november, sluttende med Jættemilen oppe i Gribskov.

Så lige et kig tilbage, på sidste del af sæsonen. Første lørdag i september var vi nogen stykker inkl. Jan og Susanne, som primus motorer, der viste flaget på Foreningernes Dag nede i Rådmandshaven. Der var mange besøgende, på en vejrmæssigt fantastisk dag. Alt i alt en god dag.

Så har der været DM'er og Midgårdsormen. Uden de store resultater, så vidt jeg kan erindre.

Så var vi jo oppe og forsvare klubbens farver i Tisvilde Hegn. På en herlig sommerdag, selvom det var den sidste weekend i september. Vi har jo godt nok ikke været forvænt i den her sommer, hvad angår vejret. Det var den afgørende nedrykningsmatch mellem 4 og 5 division. Den match har vi jo desværre en del erfaring med, da det var en gentagelse af i de sidste par år. Men endnu en gang hev vi alle stik hjem til sidst. Så det hedder 4 division igen næste år, hvor også O-63/NFR/Maribo skal være med.

Til sidst vil jeg lige annoncere for arrangementet vi skal lave næste år. En 1-2 divisionsmatch. Datoen skulle have været d.20.maj, men den var skoven ikke helt med på. Så der arbejdes med at finde en anden dato.

For at arrangere sådan et løb skal der bruges en del folk, også funktionsledere.

Lige fra stævneleder, banelægger og til sørge for vand og kiosk. Specielt stævneleder og banelægger kunne vi godt tænke os, at der meldte sig nogen nye på banen. De vil selvfølgelig få alt den support der er brug for. Posterne kunne også deles mellem flere. Eller man kunne også prøve at være næstkommanderende. Det ville være dejligt, hvis nogen andre end de sædvanlige kom på banen. Tænk lidt over det, det er faktisk sjovt at være med.

Husk at orienteringsløb er dobbelt motion, både kroppen og hjernen er i aktivitet og det mens man får frisk luft, det er da ik' så ringe endda.

Vi ses i skoven, Formanden

HG vandt divisionsmatchen i Tisvilde Hegn

Op- og nedrykningsmatchen mellem 4. og 5. division blev afviklet søndag d. 25. september. Heldigvis havde klubben et godt fremmøde, og det betød, at vi slog både OK Skærmen, Holbæk og O-63/NFR/Maribo. Dermed sikrede klubben sin forbliven i 4. division.

Matchresultat:

HG – Holbæk	65 - 51
HG – OK Skærmen	68 - 43
HG – O-63/NFR/Maribo	61 - 58

Det betyder, at 4. division næste år vil bestå af klubberne:

OK 73

Køge

HG

O-63/NFR/Maribo

De bedste individuelle resultater:

Bane 1	1. Arne Kristensen
Bane 2a	1. Jesper Børsting
Bane 3a	3. Torsten Grange
Bane 3b	2. Birgit Børsting
Bane 4b	1. Susanne Truelsen
Bane 5	2. Jesper R Mortensen
Bane 6	2. Kristine Børsting
Bane 7a	2. Peter Hansen
Bane 8	1. Sebastian Hansen og 3. Oliver Pedersen



Fra stævnepladsen i Tisvilde Hegn

Klubmesterskab Lørdag d. 29. oktober i Kongsøre

Der arrangeres i år klubmesterskab i samarbejde med de øvrige klubber i VTR-samarbejdet.

1. start: Kl. 13.00. Fælleskørsel fra klubben med afgang kl. 10.30.

Omk.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 22.10 til Jesper, tlf. 55739085.

Mail; jesperborsting@post.tele.dk

Du kan vælge mellem følgende baner:

<u>Baner:</u>	<u>Klubmestre 2010</u>		
HG pokelen	8 km svær	H17-39	Leif
Motion Herre	6 km m.svær	H40-54, H17B-	Kristian
Old Boys	4 km svær	H55-	Erik
Dreng	4 km m.svær	H-16	Kaare
Damefadet	6 km svær	D17-39	Birgit
Motion Dame	4 km m.svær	D40-54, D17B-	Helle P
Old Girls	3 km svær	D55-	Lena
Pige	4 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 inden til Tine Meyhoff.

Klubmesterskabsfest

Efter klubmesterskabsløbet inviterer klubben til middag i Klublokalet kl. 18.00.

Her vil pokalerne blive overrakt til de nye klubmestre.

Tilmeld dig og din familie samtidig med løbet via Jesper.

Pris: Kr. 50,- over 16 år for middagen.

Kr. 25,- under 16 år.

Klubmesterskabsløbet er GRATIS.

Bronze til HG løber

Det sammensatte HG/Sorø-hold fik en 3. plads i H21-stafet ved de jyskfynske mesterskaber lørdag i Frederikshåb Plantage ved Billund. Dette skete samtidig med at landsholdet løb stafet i ved VM i Frankrig.

Overraskelsen er desto større idet holdet kun havde en H21-løber mens de 2 andre løbere hører hjemme i H40 og H50. Hvem var holdet så?

Thomas Vejsnæs, (H21, Sorø) løb førstetur. De 2 øvrige spejdede efter Thomas, og så han løb forbi publikumsposten som nr. 3. Herefter skiftede han i 4. position til holdets veteran Arne Kristensen (H50, HG). Arne havde et fornuftigt løb, selvom han brugte en del tid på en post efter publikumsposten, og skiftede ligeledes i 4. position til holdets slutløber. Kåre Sørensen (H40, Sorø) løb den hurtigste tid, hvilket førte holdet op på 3. pladsen.

Der findes ikke et holdbillede, men der arbejdes hårdt på at skaffe et billede af det sammensatte dreamteam.



Fr JM stafet. Arne ses som tilskuer

Sommertilbud 2012

Her i starten af oktober kan det føles langt væk med sommeren 2012, men skal du deltage i nogle af næste års helt store O-begivenheder, så skal du allerede tilmeldes nu.

Næste år kommer nogle af de største begivenheder meget tæt på Danmark, her tænker jeg på:

Svenske 5 dage i perioden 22 – 27.07 i Halland, Halmstad
Verdens største orienteringsbegivenhed med ca. 20.000 deltagere. Her kan du vælge bo sammen med de øvrige deltagere i en til lejligheden opbygget O-by med egne forretninger, bank, posthus, restauranter m.m.
Ønsker du bo i O-byen, så husk booke leje cykel, da afstandene kan være lange fra overnatning til centrum.

Her er første tilmeldingsfrist (billigst) d. 01.11.

For yderligere se: www.oringen.se

Nedenfor lidt billeder fra min families seneste deltagelse i 2009.

WMOC i perioden 30.06 – 07.07 i Harzen, Bad Harzburg

Verdensmesterskaberne for veteraner (over 35 år) er åben for alle. Her forventes ca. 4000 deltagere, her i blandt tidligere og nuværende verdens stjerner. Så vil du dyste med de bedste i din alders klasse i nogle af de bedste terræner på de bedste kort og med den bedste tænkelige stævneafvikling, så bør du deltage her.

Familien kan du godt tage med, da der er åbne klasser også for børn og unge.

Her er første tilmeldingsfrist (billigst) d. 15.10.

For yderligere se: www.wmoc2012.de

Afhængig af klubbet deltagelse kan vi kigge efter fælles overnatning i sommerhus eller lignende.

GLÆD DIG TIL SOMMEREN 2012.

Og husk tilmelding NU.

Vi ses i skovene, hvor du kan blive helt væk !

Jesper

Sommertilbud i billeder



En billedkavalkade fra tidligerens somres tilbud!

Vintertræningsløbene 2011-12

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
29.10	Haslev	Kongsøre	Sandskredet	Klubmesterskab - SI
06.11	OKR	Rørvig Sandflugtsplantage	Telegrafvej	X - SI
13.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Avnstrup	X - SI
20.11	O-63	Klinteskoven	?	X - SI
27.11	HOK	Vesterlyng	?	X - SI
04.12	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej	X - SI
11.12	HG	Tappernøje	Svingkærvej	X - SI
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
08.01	HOK	Kårup	?	Nytårsstafet
15.01	Haslev	Korsør Lystskov	Midt i skoven	X - SI
22.01	OKR	Hvalsø skovene	Gyldenløvshøj	X - SI
29.01	Køge	Karlstrup skov	Tåstrupvej	X - SI
05.02	HG	Harrested	Kyse Overdrevsvej	X - SI
12.02	Køge	Vallø	Grubeholm	X - SI
19.02	Sorø	Slagelse skovene	Parcelgårdsvej	X - SI
26.02	Barske	?	?	Troldens Fodspor
03.03	O-63	Vintersbølle	Vintersbølle skole	Afslutningsløb - SI

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.

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 afslutningsløbet afgørende.

I sæsonen 2011-12 er der i alt 12 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt 100 point.

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.

Vinterløbetræning

Det er blevet tid for vinter løbetræning.

Vi løber hver tirsdag fra klublokalet kl. 18.30.

Alle er velkomne. Der løbes i hold, hvor tempo og distance afpasses efter egne evner.

Træningshilsen
Jesper & Tine



Fra træningsløb i Stenskov

Natløbstræning

Har du mod på, at prøve udfordringer med din sport efter solen er gået ned, er her chancen.

Natløb afholdes tirsdag d. 25. oktober med start kl. 19 i Fruens Plantage fra Bents Hoved. Der vil være 3 baner, af forskellig sværhedsgrad.

Har du ikke selv natlys, kan du booke et af klubbens natlys via Jan Truelsen, tlf. 55779129.

Øvrige natløbstilbud i regionen

Der afholdes en serie natløb i oktober, hvor du er velkommen til at deltage.

Pris: kr. 25,-/10,-.

Start: kl. 19.00-19.30.

Dato start	Klub	Skov	Startsted
04.10	Sorø	Horsebøgg	Parnasvej
11.10	Sorø	Bulbro	Ringstedvej
12.10	HOK	Kårup	?
21.10 18.00-18.30	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej
25.10	HG	Fruens Plantage	Bents Hoved
26.10	HOK	Anneberg	?
28.10 18.00-18.30	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej

For yderligere information om baner m.m. henvises til klubbernes hjemmesider.

Natlamper søges

2 af klubbens natlamper er mørere i plastikket og kan ikke bruges mere. Er der nogle som har 1 der hjemme, som ikke bliver brugt, og som i gerne vil af med, vil klubben blive meget glad for en donation.

Henvendelse til jan Truelsen.



6 barske drenge og 1 pige på Fjelltur

Efter Rogainingturen til Ukraines Kapater, syntes vi, at nu kunne det være nok med at klatre op og ned af bjerge.

Men så en dag i festligt lag ved Prebens afskedsreception udi tømrefaget, blev det alligevel besluttet, at vi lige skulle prøve fjell-orientering, som i år var henlagt til Tænnaldalen i august langt oppe i Sverige. Dette er et 3 dages O-løb på daglig 12 km i meget bakket terræn og for det meste på barfjell.

Vi kan nu prale af, at have gennemført dette løb, som dels gik gennem moser og over vandløb og med mange myg og knoter. Det blev en pragtfuld naturoplevelse med flotte udsigter fra toppen af ”Store skarven”.



Indkvarteringen i Hotel Tænnaldens kongesuite, var noget vi hver dag så frem til, og efter 5 timers vandring gjorde det godt med noget medbragt øl og hotellets buffet.

Med mine 10 kg overvægt, havde jeg dog svært ved at følge Niels, som satte en høj kadence op ad bjergene.

Orienteringsmæssigt var der ikke de store udfordringer, hvorfor alle klarede banerne indenfor max tiden på 5 timer.

Med hilsen fra den barske lollipop

Foreningernes dag 2011

Herlufsholm orienteringsklub var igen i år med på foreningernes dag lørdag 3.september. Vejret viste sig fra den gode side. Ca. 50 personer fik en lille tur rundt i skoven, og der efter kunne de prøve en kompas træningsbane på plænen.

Tak for hjælpen!
Jan Truelsen.



Børn i gang med o-aktiviteter på foreningernes dag



Fra divisionsmatchen den 25. september i Tisvilde Hegn

Sønderup

revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk



Stærke lokale kræfter

Selv om man ikke er stor af størrelse, kan man godt have masser af muskler. DiBa er en robust bank, og selv om vi ikke er Danmarks største bank, så er vi faktisk Danmarks ældste bank.

Vil du også være kunde i en stærk lokal bank?

www.diba.dk

DiBa

Bilv kunde i en stærk lokal bank – ring tlf. 5575 4000

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