



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
April – nr. 2/2018



En glad Julie blev nr. 2 ved årets Påskeløb på Fanø både på 1. og 2. etape ©

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 5/2 2018



Formand

Stig Andersen
Herluf Trolles Vej 57
4700 Næstved
31 77 67 98
E-mail: stig1806@icloud.com



Næstformand

Henriette Hansen
Lupinvej 11, 1. tv
4700 Næstved
E-mail: runningiscool4u2@gmail.com



Kasserer

Lone Jørgensen
Præstøvej 99, st.th.
4700 Næstved
22 67 90 63
E-mail: lone@realregnskab.dk



Sekretær

Sandra Mundus
Skovvej 32
4700 Næstved
61 31 02 58
E-mail: sds.mundus@gmail.com



Ungdomskontakt

Henrik Mathiesen
Kuhlaus Vej 49
4700 Næstved
20 64 78 19
E-mail: h-mathies@godmail.dk



Hjemmeside

Anders Knudsen
Heimdalsvej 30
4700 Næstved
42 70 01 79
E-mail: a.j.knudsen@mail.tele.dk



Træningsudvalg
Løbstilmelder

Jesper Børsting
Fællesejevej 16
4700 Næstved
55 73 90 85
E-mail: jesperborsting@post.tele.dk

Klubhus adresse: Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved
Klubbens hjemmeside: <http://www.herlufsholm-orientering.dk>
Klubbens konto i Spks Sjælland: 6070-1216412

Redaktørens spalte

Klubblad nr. 2 er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 5/7 2018 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Jeg vil opfordre klubbens medlemmer til at sende materiale til bladet – måske er der nogen som skal noget o-sjov – og det er altid sjovt at se billeder, kort og høre andres oplevelser. ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
3/2018	5/7 2018	8/7 2018
4/2018	4/10 2018	7/10 2018
1/2019	6/1 2019	10/1 2019
2/2019	4/4 2019	7/4 2019

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 17	Næstved Stafetten
s. 6-7	Formandens klumme	s. 18	Sct. Hans løb
s. 8	Tirsdagstræningsløb	s. 19	Nytårsstafet
s. 9	Løb i ny skov	s. 19	VTR-afslutningsløb
s. 10-11	Sprint i Ll. Næstved	s. 20	Banelæggekursus
s. 12	Divisionsmatch 8/4	s. 21	Kontingent
s. 13-15	Teknikeventyr i Sverige	s. 22	Støt klubbens sponsorer
s. 16	Skolernes Find Vej I		



Aktivitetsoversigt

April

Maj

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	LI. Næstved – administr.	TR + UT
2			1	Rådmandshaven	S.10-11 i blad
3	Herlufsholm-Slagelsevej	TR + UT	3		
4			4		
5			5		
6			6		
7	Oprydning i Stenskov	TM Jesper	7		
8	Divisionsmatch i	TM	8	Holsted-Øverup	TR + UT
8	Teglstrup Hegn		8	Handelsskolen Holsted	
10	Stenskov-Gulerodshus	TR + UT	10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15	Grydebjerg – Sorø	FK+TR+UT
16			16		
17	Herlufsholm-Klubhuset	TR + UT	17		
18			18		
19			19	Teknikeventyr i Sverige	S. 13-15 i blad
20			20	Teknikeventyr i Sverige	S. 13-15 i blad
21			21	Vesterlyng – p-plads	
22	DM Ultralang	TM O-service	21	Ved vandet	
23			22	Skolernes Find Vej I	Se s. 16 i blad
24	Glumsø-Skullerupvej	TR + UT	24		
25			25		
26			26	DM Sprint	TM O-service
27	Ladby Skov-Ladby	Start kl.10-11	27	DM Sprint	TM O-service
27	Kirkeruin-se s. 9 i bladet		28		
29			29	Sønderskov N-Sorø	FK+TR+UT
30			30		
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

VTR = Vintertræningsløb start ml. kl 10-11

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomstræning 17-19

Aktivitetsoversigt

Juni

Juli

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Sommerferie	
2	Sjællands Sprint	TM O-service	2	Sommerferie	
3	Sjællands Sprint	TM O-service	3	Sommerferie	
3	SM Sprint	TM O-Service	4	Sommerferie	
5			5	Sommerferie	
6	Rønnebæk-Betonvej	TR + UT	6	Sommerferie	
6	Midt i området		7	WMOC	TM Eventor
8			8	WMOC	TM Eventor
9			9		
10			10	WMOC	TM Eventor
11			11	WMOC	TM Eventor
12	Fruens Plantage -	TR + UT	12		
12	Ny Præstøvej 304		13	WMOC	TM Eventor
13	Næstved Staffeten	Se s. 17 i blad	14	Sommerferie	
15			15	Sommerferie	
16			16	Sommerferie	
17			17	Sommerferie	
18			18	Sommerferie	
19	Sct. Hans løb -	Se s. 18 i blad	19	Sommerferie	
19	Sjølundsletten/Hovedmo		20	Sommerferie	
21			21	Sommerferie	
22			22	Sommerferie	
23			23	Sommerferie	
24			24	Sommerferie	
25			25	Sommerferie	
26			26	Sommerferie	
27			27	Sommerferie	
28			28	Sommerferie	
29			29	Sommerferie	
30			30	Sommerferie	
			31	Sommerferie	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

VTR = Vintertræningsløb start ml. kl 10-11

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomstræning 17-19

Formandens klumme

Atter et blad er blevet udfærdiget af vores fremragende redaktør, så I kan læse om løst og fast i klubbens dagligdag samt se terminslisten over kommende løb her i nærområdet. Kom og vær med, det koster helt gratis for klubbens medlemmer, og der er baner for og til alle.

Generalforsamlingen er vel overstået, og jeg takker for valget til endnu en periode som formand. Som før sagt, det er ingen sag at være formand i en klub, hvor så mange gør et kæmpe arbejde for at medlemmerne skal føle sig hjemme i klubben, og få trænet o-teknikker vinteren igennem. Her kan jeg også opfordre til, at benytte Sorøs tilbud om tekniktræning på alle planer. Det er dejligt med klubsamarbejde på tværs af klubberne. Lykke ønskede denne gang at forlade bestyrelsesarbejdet og hellige sig "Bladet" og nyhedsbrevene. Tak til Lykke for et godt arbejde gennem årene, og tak for at du stadig vil beholde noget af arbejdet for klubben. I stedet for Lykke blev Sandra Mundus valgt som sekretær, så velkommen til dig. Igen var det en velbesøgt generalforsamling, med en god debat ledet af den myndige dirigent Torben Kristensen.

Vintertræningen på Holsted Skole er afsluttet, ligesom vintertræningsløbene, så nu er det tirsdagstræningerne, det drejer sig om. Du kan læse hvor og hvornår andetsteds i bladet.

Påskeløbene var velbesøgt af klubbens løbere. Fanø er et spændende, men svært område, så flere brugte laaaaang tid på at gennemføre banerne i det klit-og kratbefængte område, og mange fik også lov til at vente længe på at komme med færgen til og fra Fanø. Det tager kun kort tid at se hele øen, men de vil så gerne have, at du bliver lidt længere.

Frisk hjemkommet fra Divisionsmatch (4. Division), hvor vi stillede med et stærkt hold, som formåede at vinde alle matcher, og dermed have et rigtig godt udgangspunkt for næste match 23. september, ja du læste rigtigt, 23 september, så sæt allerede X i kalenderen ud for denne dag, så du ikke får lovet dig væk til andre arrangementer, vi skulle jo gerne tilbage i 3. Division fra næste sæson.

Oprydningen i Stenskovene blev afholdt 7/4, og her var igen mange medlemmer, som sørgede for at skoven er klar til at modtage anemoner uden skrald i underskovene. Det er urovækkende, hvor meget I..., folk kaster fra sig uden tanker for naturen. Efter oprydningen samledes vi hos Sandra og Simon som tilfældigvis bor lige uden for Stenskovene. Her var der snobrød, pølser og en lille en til halsen. Der var enighed om, at dette er en af de nye traditioner i klubben. Tak for husly i det fine vejr. Deres grund er så stor og spændende, at der er tanker om at lave et sprintkort på matriklen.

Jeg tror, jeg vil stoppe skriveriet her.

Vi ses i skoven.

Formanden



Det meste af holdet fra divisionsmatchen 8/4 2018

Tirsdags trænings løb forår 2018

Foråret nærmer sig med hastige skridt, og vi kan nu for alvor se frem til træningsløbene hver tirsdag i forskellige af omegnens skove og i Sorø.

Ungdomsløberne træner fast om tirsdagen, og det bliver dejligt at løbe samtidig med jer, og ikke mindst høre om oplevelserne på træningsbanerne.

Banelæggeren står som altid for banelægning, postudsætning, registrering af løbere og postindsamling, hvor vi appellerer at alle aktive løber igen i år tilbyder sig som hjælpere på selve løbedagen til indsamling af poster efter løbet.

Tekniktræning

Træningsudvalget vil igen i år forsøge at tilbyde en orienterings-teknisk bane med forskellige emner som f.eks. kortforståelse, kompas, opfang, ledelinjer med videre. Vi håber nye løbere og de mere trænede på den måde stadig vil øve og vedligeholde de tekniske færdigheder.

Løbskalender – forår 2018

Nedenfor kan du se vores løb på tirsdage frem til sommerferien:

Dato	Terræn	Startsted	Banelægger
03.04	Herlufsholm	Slagelsevej	Anders Knudsen
10.04	Stenskoven	Gulerodshuset	Peter Karberg
17.04	Herlufsholm	Klubhuset	Lise og Merete Andersen
24.04	Glumsø	Skullerupvej	Tine Mayhoff Petersen
01.05	Ll. Næstved	Administration Rådmandshaven	Jesper Børsting
08.05	Holdsted-Øverup	Handelskolen - Holdsted	Bent Børsting
15.05	Grydebjerg	Sorø	-
21.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Lene og Frede
29.05	Sønderskov Nord	Sorø	-
05.06	Rønnebæk	Betonvej midt i området	Rita Løjmand
12.06	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	?????
19.06	Sjølundsletten/Hovedmosen	P - Ved Åsen	Fam. Hansen

Start mellem kl. 17.45 -18.30.

Banelægger søges

Af løbskalenderen fremgår datoer, terræn og startsted, samt hvem der er banelægger. Der mangler endnu 1 banelægger 12/6 i Fruens Plantage, så byd ind, hvis du har mulighed for at stå for det – først til mølle ;-))

Skulle du have lyst og mulighed for at tilbyde dig som hjælper med udlægning og indsamling af poster eller andet, kan du kontakte undertegnede.

Vi ses i skoven.

På vegne af løbsudvalget
Morten Løjmand

LØB I NY SKOV

Bededag 27. april kan du deltage i et lille orienteringsløb i Ladby Skov.

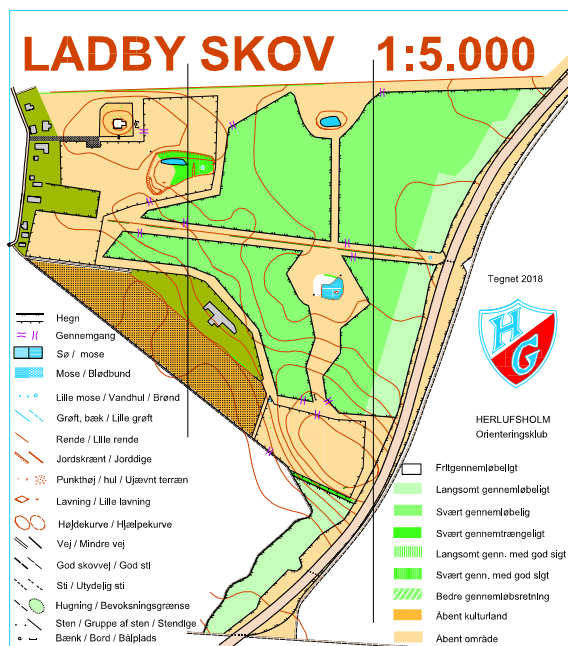
Ja ja rynk nu ikke på næsen, du vil få mindst 75 højdemeter på banerne.

Start / Mål er ved Ladby Kirkeruin, mellem kl. 10.00 og 11.00.

Her er kun plads til ganske få biler, så tag cyklen og kør ad (KIRKESTIEN)

Kirkestien finder du 2 km ud ad FODSPORET, post er ophængt på Ladbyvej.

Vi tænder op ved bålpladsen, så har du noget som skal grilles, så tag mad og kaffe med 😊



I skrivende stund er der opnået tilladelse til parkering af ca. 15 biler.

Hilsen Bent Børsting

Indbydelse/Instruktion til Sprint-løb d. 01.05.2018 i Ll. Næstved

- Mødested/Parkering: P-plads ved Administrationsbygning Rådmandshaven.
- Afstande: P-SP 100-200 m.
SP-Start 0 m.
- Kort: Ll. Næstved, revideret 2018. Ækv. 2,5 m. 1:3.000. ISOM 2000.
- Postdefinition: IOF symboler. Trykt på kortet + løse v/registrering.
- Terræn: Byområde med flere større og mindre græsarealer.
Desuden et reelt skovområde i den nordlige del af kortet bestående af hovedsagligt åben løvskov og tættere fredsskov. På denne årstid er der en del brændenæller.
På sprintbanerne A og B løbes der primært i byområde på vej/græs, hvorfor landevejssko anbefales.
På sprintbane C løbes der primært i skov, hvorfor o-sko anbefales.
Ligesom fuld tildækning af ben/arme anbefales.
- Vis Hensyn; Der må ikke løbes på privat område, og vis hensyn til områdets beboer.
- Baner; Sprint A 1,6 km. 11 p.
Sprint B 1,8 km. 10 p.
Sprint C 1,8 km. 10 p.
Sværhedsgraden på sprint A + B, vurderes overordnet til let.
Sværhedsgraden på sprint C, vurderes overordnet til svær pga. af skovorientering.
- Flere gennemløb; Det er tilladt, at løbe flere sprint-baner eller gennemløbe samme sprintbane flere gange.
- Husk, at få registreret ved mål, næste ønsket bane, inden du løber ud på ny. Banerne skal tages i rækkefølgen A-B-C.**
- Kontrolenheder: Der løbes med Sport-ident.
1. start: Kl. 17.45.
Kort udleveres i startøjeblikket.
Der startes som ”put and run”. Der vil være bemandede startfremkald.
- Væske: Forefindes kun ved mål.
- Postmarkering: Der benyttes sport-ident spyd. Eksempel er opsat ved start.
Der er kun ophængt post på stativ i skoven, så vær omhyggelig med finorienteringen.

Målprocedure: Efter målgang aflæses brik.

Live Resultater: Kan ses på skærm straks ved målregistrering.

Startafgift: Gratis for medlemmer af HG og OK Sorø. Øvrige kr. 15,-.

Banelægger Jesper Børsting
Stævneleder & Fællesejevej 16
Overdommer 4700 Næstved
Tlf. 55739085, E-mail: jesperborsting@post.tele.dk



Stævneplads ved årets påskeløb. Løbet gav store udfordringer både orienteringsmæssigt og vejrmæssigt. Da HG jo er en klub med stolte traditioner, var vi med til at lukke og slukke stævnepladsen på sidstedagen. Og ikke mindst med til at heppe de sidste løbere i mål ☺



Divisionsmatch 8/4 2018

Ved årets første divisionsmatch var vi så heldige at have et helt fantastisk solskinsvejr, så det blev besluttet at vi ikke engang skulle tage klubbetelt med, men nyde det dejlige vejr. Man ved jo aldrig hvor længe det varer ☺ Vi havde starttider fra kl. 11 og ca 5 kvarter frem. Det betød også at nogle af de lange baner startede forholdsvis sent og Henrik kom som den sidste i mål fra HG. Der blev dog straks kvitteret med jublende bifald da vi fik øje på ham over bakkekammen. Jeg synes det er en dejlig tradition vi har her i klubben, med at vente på at alle mand/damer er i mål og klappe alle i mål med inspirerende tilråb. Vi vandt denne første match og håber det går lige sådan næste gang også.



En del af jubelkoret, som stille og roligt voksede sig større, efterhånden som HG's løbere kom i mål.



Teknikeventyr i Sverige 19.-20. maj 2018

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK (evt. løbere fra andre klubber)



Efter tre velbesøgte tekniklørdage er vi nu klar til det helt vilde **Teknikeventyr i Sverige**: Afgang lørdag 19. maj kl. 9, hjemkomst søndag den 20. maj kl. 16.

Vi har fundet to af de absolut mest tekniske terræner i Sydsverige. Her lægger de lokale klubber baner ud til os, som vi løber solo, makkervis eller i små grupper. Der bliver en hvid, en gul, en kort sort og en lang sort begge dage.



Vi skal bo på [Halens Camping](#) i Olofström i [6-personers hytter](#), med en skøn **badesø**, Halen, lige uden for hytterne. De ivrige har mulighed for at gå **tilbage i skoven** om aftenen og opklare, hvad der skete derude?

Vi arrangerer **fælles aftensmad lørdag, morgenmad og frokost søndag**. Medbring selv madpakke til lørdag dag. Vi forsøger også at pulje folk, så der kører så få biler som muligt mellem Vestsjælland og Blekinge.

Tilmelding og betaling

O-løb, overnatning og forplejning koster **600 kr.** Desuden skal du selv afregne for kørsel med chaufføren for ca. 600 km kørsel+bro med 3-4 personer i bilerne, ca. 400kr. **Tilmelding sker via kontaktperson i din klub senest 01.05.**

- **OK Sorø:** Morten via [mortenhass@gmail.com](mailto:morten@mortenhass.com)
- **Herlufsholm OK:** Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk
- **Holbæk OK:** Bjark Bo Christensen bjarkbo@gmail.com

Andre klubber, som vil deltage, skal selv koordinere tilmelding, og gerne stille med en instruktør. Ved overbooking har løbere fra de tre klubber fortrinsret efter "først til mølle"-princippet.



Vigtigt: Tilmeld dig på det rigtige niveau

Som deltager kan du ikke regne med, at du bare kan tilmelde dig på niveauet for de baner, som du plejer at løbe fx til VTR-træningerne. De svenske terræner, som vi skal løbe i, stiller større krav end nærskovene med hensyn til o-teknikker. Når du tilmelder dig, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til alle o-teknikker samlet set. Prøv at indplacere dig selv i tabellen nedenfor, så du får baner på rette niveau:**

Fem O-teknikker på Fem Sværhedsgrader

	Kortkontakt	Kompas og skridt	Vejvalg	Trafiklys	Flyd
Elite	Kortkontakt også i fx svensk terræn Alle højdekurver Fanger alle detaljer < 30 sek bom	Aldrig kompas på kortet - og skridt overalt hvor det er relevant	Hensyn til egne styrker og svagheder, til <u>fordulæsning</u> og mental tilstand	Tilpasser løbende tempo og teknik på stræk efter sværhedsgrad	Løber uafbrudt Læser kort uanset terræn Planlægger tidligt hele banen
Sort/Svær	De fleste højdekurver Fanger detaljer i høj fart Sikker i natløb < 2min bom	Kompas på det meste af banen, og skridt ved kompas fra SSU til posten	Overskuer alle typer af vejvalg	Skifter konsekvent teknik og tempo ved angrebspunkt / SSU	Stopper sjældent Læser kort i det meste terræn Læser forud på det næste og vigtige stræk
Gul/Mellemsvær	Tætheder og store højdekurver Fanger detaljer ved lav fart Kan løbe natløb <7-8 min bom	Kompas og skridt ind til og ud fra poster	Muligheder for "lige-på" vejvalg	<u>Groorientering</u> efter store opfang Bruger lejlighedsvis angrebspunkt / SSU	Stopper ved poster Læser kort i let terræn Smugkigger på næste stræk
Hvid/Let	Følger <u>ledelinier</u> Stopper for at fange detaljer <20 min bom	Kompas på stier og mellem <u>ledelinier</u>	Fokus på brug af <u>ledelinier</u>	Stop for at komme fra stien til posten	Stopper for at planlægge Læser lidt kort ved løb på sti
Grøn/Begynder	Tommelfinger på foldet kort Kan blive væk	<u>Nordvender</u> kortet og ser i løbsretningen	Beslutninger i stikryds	Stop ved hvert stikryds	Planlægger før strækket løbes

Skolernes-find-vej-i dag

Den 22. maj 2018 er klubben vært for skolernes find vej i dag, og i den anledning har vi brug for flere hjælpere i tidsrummet kl. 8-14. Bemærk at 22.maj er en almindelig hverdag.

Der er pt tilmeldt 232 elever plus lærere og vi har stævneplads ved naturlegepladsen i Fruens Plantage.

Der vil være et almindeligt orienteringsløb som alle elever skal løbe og hurtigste hold på hvert klassetrin (med fejlfri bane) får medaljer.

Der vil også være korte sprintbaner.

Lykke, Henrik og Lone står for arrangementet og 8-10 dage før arrangementet holder vi et lille møde hvor alle hjælpere bliver ”briefet” om deres opgaver.

Vi sørger for en sandwich og vand/sodavand til alle hjælpere på dagen.

Det plejer at være en super hyggelig dag og eleverne plejer at gå op i løbet med liv og sjæl, når først de bliver sendt afsted. Man kan virkelig mærke at de fleste elever har et lille konkurrencegen i maven ☺

Har du tid og lyst til at være med så meld dig som hjælper til Lykke på mail lykke@realregnskab.dk eller mobil 25566180.



Jeg må blankt erkende at efter konservativ oprydning både på mobil og pc, har jeg fået slettet mange billeder, derfor ingen billeder fra skolernes find vej i.

I stedet bringes her et billede fra familie-o i august 2017, hvor sidste dag blev afsluttet med mange-post-løb fra klublokalet ☺

Næstved stafetten

Klubben vil i år prøve, at stille hold til den nye stafet kaldet Næstved stafetten. Næstved stafetten er afløseren fra den traditionsrige Danmarks stafet.

Næstved stafetten løber af stablen onsdag d. 13.06 kl. 18.00 med start fra Herlufsholm Idrætsanlæg.

Der kræves 3 løbere på et hold, som alle løber 5 km.

Så har du lyst, at deltage sammen med din klub til det nye motionsløb, så sæt allerede nu kryds i kalenderen og meld dig til via undertegnede.

Vi vil mødes kl. 17 på Sønderdræset, hvor opsættes klubtelt.

Pris: Kr. 130

Bindende tilmelding senest d. 01.05 via undertegnede.

Du kan se yderligere oplysninger på hjemmesiden:

<http://www.naestvedfirmasport.dk/arrangementer-og-staevner/naestved-stafetten-2018>

Løbet arrangeres af vores venner fra HG Atletik & Motion i samarbejde med Næstved Firmasport.

Jesper Børsting

Mail: jesperborsting@post.tele.dk



Sct. Hans Løbet

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 19. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen/Hovedmosen med start kl. 17.45 udgår igen i år fra Abrikosvej 49. Her løbes på nyt sprintkort som dækker den sydøstligste del af byen incl. Hovedmosen.

Parkering bedes ske Ved Åsen.

Efter løbet er der mulighed for at grille i Helle & Peters have.

Husk derfor medbringe bestik, service, drikkevarer og mad til grillen.

Forhåbentlig er vejret med os - IGEN, så vi kan få en hyggelig aften i det fri.

Dette er sidste tirsdags løb før sommerferien. Vi stater op igen tirsdag d. 14. august i Stenskov. Men husk, at holde træningen ved lige hen over sommeren. Så bliver det meget sjovere og nemmere at komme i form til efterårets o-sæson.

O-hilsen

Jesper, Morten & Tine, TRU

Igen i år bliver det en dejlig Sct. Hans aften:



Nytårsstafet d. 07.01 i Boserup

Klubben stillede med 5 hold i 3 mands stafetten (mix klassen) i årets udgave af nytårsstafetten.

I år blev der ingen præmie at tage med hjem, da klubbens bedste hold blev placeret lige udenfor medaljerne om nr. 4.

Jesper, Birgit og Jan T blev nr. 4 ud af de 31 startende hold i mixklassen. TILLYKKE.

Her kan du se klubbens 5 hold i forreste række lige inden starten går.



VTR-afslutningsløbet d. 11.03 i Vintersbølle skov

I årets vintertræningskonkurrence var der også løbere fra Herlufsholm på præmieskamlen, idet følgende tog præmier i det samlede resultat:

Sebastian nr. 2 på Sort, Lang.
Anders nr. 3 på Sort Lang.
Birgit nr. 1 på Sort, Kort under 60 år.
Claus M nr. 1 på Blå, Mini under 60 år.

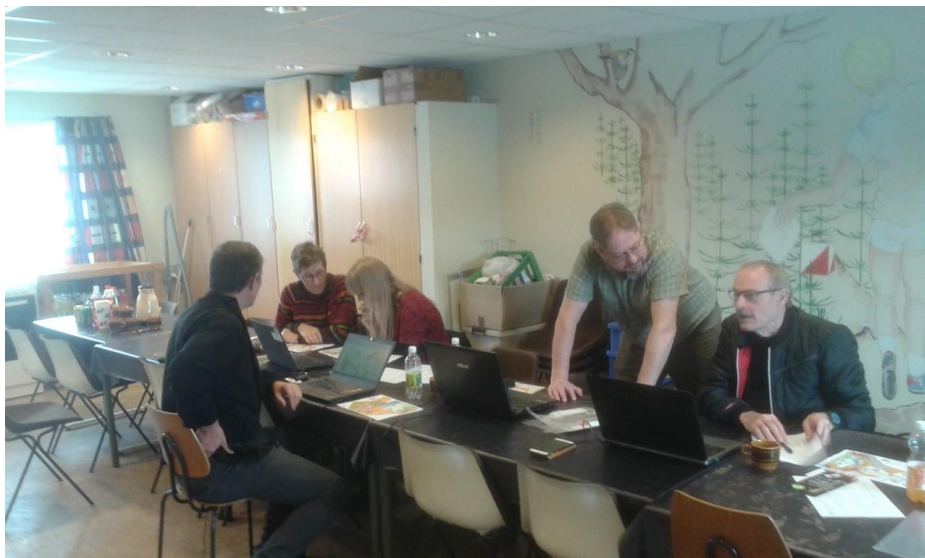
Banelæggekursus d. 10.03

Lørdag d.10.03 blev der afholdt banelæggekursus i klubben ved en af vores mest erfarne banelæggere, nemlig Torben. Desuden var der i år tilkøbet hele 3 hjælpeinstruktører, nemlig Anders, Sebastian og Jesper.

Her fik vi gennemgået teorien bag god banelægning. Inden deltagerne kastede sig over den praktiske banelægning i Condes.

Så alle kan glæde sig til tirsdagstræningsløbne, hvor banerne kan blive afprøvet.

Her ses nogle af de koncentrerede kursister til årets banelæggekursus.



Kontingent

Der er sendt kontoudtog ud til alle medlemmer og har du ikke allerede indbetalt til klubben, bedes du gøre det snarest. Klubbens bankkonto er 6070-1216412.

Har du spørgsmål af nogen art vedr. kontingent så kontakt klubbens kasserer Lone på Lone@realregnskab.dk.



Tine, Anders og Henrik gi'r den gas med oprydning i Stenskov

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup 
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk