



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Oktober – nr. 4/2019



Gruppebillede ved divisionsmatchen 6/10 2019
hvor vi formåede at få points nok til at blive i 3. division 😊

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 4/2 2019



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

Lykke Berg Mathiesen
Kuhlaus Vej 49
4700 Næstved
25 56 61 80
E-mail: lykke@realregnskab.dk



Sekretær

Sandra Mundus
Skovvej 32
4160 Herlufmagle
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

Sebastian Hansen
Abrikosvej 49
4700 Næstved
21 56 73 37
E-mail: s.abrikosvej@live.dk

Klubhus adresse: Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved
Klubbens hjemmeside: <http://www.herlufsholm-orientering.dk>
Klubbens konto i Spks Sjælland: 6070-1216412. Mobilpay 99422

Redaktørens spalte

Så er årets sidste Klubnyt på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 4/1 2020 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Jeg vil opfordre klubbens medlemmer til at sende materiale til bladet – tøv ikke med at sende billeder, kort og også gerne fortællinger – korte som lange. ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
1/2020	4/1 2020	7/1 2020
2/2020	3/4 2020	7/4 2020
3/2020	4/7 2020	7/7 2020

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 15	Lørdagstræning
s. 6-7	Formandens klumme	s. 15	Nytårsstafet
s. 8	VTR-Nat	s. 16-17	Juleløb
s. 9-11	VinterTRæningsløb	s. 18	Klubtøj
s. 12-13	Klubmesterskab	s. 19	Tillykke til Merete
s. 13-14	Tekniktræning	s. 19	Kontingent
		s. 20	Klubbens sponsorer



Aktivitetsoversigt

Oktober

November

Oktober			November		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Herlufsholm, klubhuset	Natløb TR	1		
2			2	Klubmesterskab	TM 26/10 og FK
3			2	Valborup	Hvalsø OK
4			4		
5	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12	5		
6	Divisionsmatch op/nedryk	Grønholt Vang	6		
7			7		
8	Holbæk OK	Natløb TR	8		
9			9	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
10			10	VTR-løb Fruens Plantage	HG OK
11			11		
12	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12	12		
13			13		
14	Efterårsferie		14		
15	Efterårsferie		15		
16	Efterårsferie		16	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
17	Efterårsferie		17	VTR-løb Jyderup HOK	FK
18	Efterårsferie		18		
19	Efterårsferie		19		
20	Efterårsferie		20		
21			21		
22			22		
23			23	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
24			24	VTR-løb Rørvig Sandflugts	FK
25			24	Plantage OKR	
26	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12	26		
27			27		
28			28		
29	OK Sorø	Natløb finale	29		
30			30	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
31			30	Tekniktræning	FK

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Aktivitetsoversigt

December

Januar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	VTR-løb Sorø/Sorø OK	FK	1		
2			2		
3			3		
4			4	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
5			5		
6			6		
7	Juleløb Klubhus kl. 10	TM 1/12	7		
8	VTR-løb Tølløse/Haslev OK	FK	8		
9			9		
10			10		
11			11	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
12			12	Nytårsstaffet Annebjerg	FK
13			12	HOK	
14	Juleferie		14		
15	Juleferie		15		
16	Juleferie		16		
17	Juleferie		17		
18	Juleferie		18	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
19	Juleferie		19	VTR-løb Hvalsøskovene	FK
20	Juleferie		19	OKR	
21	Juleferie		21		
22	Juleferie		22		
23	Juleferie		23		
24	Juleferie		24		
25	Juleferie		25	Ungdom/familie/begynder	Klubhus 10-12
26	Juleløb Boserup	OKR	26	VTR-løb Sorø/Sorø OK	FK
27	Juleferie		27		
28	Juleferie		28		
29	Juleferie		29		
30	Juleferie		30		
31	Juleferie		31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Formandens klumme

VI GJORDE DET! Vi klarede skærene og kan stadig kalde os 3.divisionshold. Tak til alle deltagere som ydede en kraftpræstation, så vi kun tabte knebent til Køge.

3. Division næste år består derfor af Sorø, Holbæk, Køge og Herlufsholm, så her bliver der virkelig brug for alle, hvis vi skal klare skærene endnu en gang. Hold øje med O-service og sæt datoerne af med det samme, så vi kan stille med mindst lige så mange løbere i de næste løb.

Nå men lidt mere om løbet i går. Vi var tilmeldt 57 løbere fra HG, det højeste antal i mands minde, og klubben havde denne gang entreret med Fladså Turist, så der var bus til alle, der ville køre med. Turen til løbet gik fint, men på hjemturen gik bussen i stykker, så vi måtte vente i over en time på motorvejen for at få en ny til at køre os hjem. Hjemme igen fejrede vi vores forbliven med pizza, som var bestilt i flere omgange fra bussen, da vores hjemkomst hele tiden blev skubbet grundet motorstoppet.

Hvad er der ellers sket siden sidste klubnyt? Et enkelt danmarksmesterskab, da Merete vandt D65 ved DM lang. Et stort til lykke med mesterskabet, nu har klubben tre til fejring ved årets Sports Award.

Tirsdagsløbene er sluttet. Tak til alle banelæggere som har sørget for, at vi kan komme ud at løbe tirsdag efter tirsdag, og tak til Sorø for samarbejdet omkring disse løb, så vi også kan komme i fremmede skove om tirsdagen.

Det årlige Trail på Klinten blev afholdt 29 september med deltagelse af næsten 200 løbere. Igen et flot arrangement, som vores egne Klintedronning/konge med stor iver laver igen og

igen. Stor tak skal lyde til jer, som bruger mange weekender i det mønske for at en masse løbere kan få en på opleveren.

Hvad skal man så finde på, når træningsløbene er afsluttet? Jo da, der er jo for øjeblikket Natkarruselløb de næste tirsdagsaftner. Se datoer og sted andetsteds i bladet. Her kan du prøve dine evner i den dybe mørke skov med lys fra månen og en pandelampe.

Er det ikke nok, er I alle velkomne til lørdagstræning hver lørdag fra kl. 10.00 ved klubhuset. Her har Henrik og Sebastian sørget for ture i skoven og andet sjov for O-løbere. Ja men så er sæsonen da slut, siger du, så man kan få vasket O-dresset og tørret skoene, men nej!!!! Så starter vintertræningsløbene, som man også kan læse om i dette blad.

Hver søndag fra november til marts kan man komme ud at løbe forskellige steder på Sjælland, og hvis det ikke er nok har Stevns også løb nogle søndage i vintersæsonen, disse datoer er også at finde i bladet. Så sæt ikke rygsækken for langt væk, der er masser af løb, hvor klunset skal med endnu.

Og apropos kluns, så kan man stadig bestille det nye klubtøj hos Henriette.

Dette var vist nok for denne gang.

Vi ses i skoven.

Hilsen formanden

Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland -> 3 tirsdage i efteråret 2019



Dato	1. oktober	8. oktober	29. oktober
Skov	Herlufsholm skovene	Munkholm	Bromme skov
Klub	Herlufsholm OK	Holbæk OK	OK Sorø
Startsted	Herlufsholm stadion	Minkholmvej	Bromme Lillesø
Kontaktperson	Jesper Børsting 55739085	Jan Thisen 29690642	Jesper M Jespersen 30252170

Baner (ej kønsopdelt)

Svær, Sort. 6-7 km

Svær, Sort. 4-5 km

Let, Hvid. ca. 3 km (skygning tilladt)

Starttid

Tirsdage kl. 19.00-19.30. Fællesstart kl. 19.15. Poster indsamles fra kl. 21.00.

Startgebyr

30 kr. - dog kun 15 kr. til og med H/D -16.

Resultater og tidtagning

Tidtagning med sportident.

Der er indskrivning fra kl. 19.00, og mulighed for samlet fællesstart kl. 19.15 for alle tre baner. De sorte baner er galede eller har valgfrie poster, så løberne spredes.



VINTERTRÆNINGSLØBENE 2019-20

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
02.11	Hvalsø	Hvalsø skovene		X
10.11	HG	Fruens Plantage	Englebjergvej 10	X
17.11	HOK	Jyderup		X
24.11	OKR	Rørvig Sandflugts Plantage	Telegrafvej	X
01.12	Sorø			X
08.12	Haslev	Tølløse		X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
12.01	HOK	Annebjerg skov	?	Nytårsstafet
19.01	OKR	Hvalsø skovene		X
26.01	Sorø			X
02.02	Køge	Lellinge	Overdrevsvej	X
09.02	HOK	Stokkebjerg		X
16.02	Køge	Vemmetofte	Vemmetofte kloster	X
23.02	O-63	Østersø skovene		X
01.03	Barske	?	?	Troldens Fodspor
08.03	HG	Herlufsholm skovene	HG Stadion	Afslutningsløb

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

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort u. 60 år	4-5 km.
-	Sort, kort o. 60 år	4-5 km.
-	Blå, mini u. 60 år	3-4 km.
-	Blå, mini o. 60 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Pris

Kr. 15,- for løbere under 16 år og kr. 30,- øvrige.

Start

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

Generelle bestemmelser for VTR-løbene:

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 Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb. Afslutningsløbet er ligeledes tællende.

- for Sorte, Blå og Gul baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb omregnet til tidshandicap + tid afslutningsløb.

Hvert mistet point i forhold til de maksimale 600 straffes med et tidshandicap på 10 sek.

I sæsonen 2019-20 er der i alt 12 tællende løb.

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

Afslutningsløb - Program/Præmier (8/3 2020)

Hvid, Grøn, øvrige under 6 løb og ikke forhåndstilmeldte samlet start kl. 10.30

Sorte, Blå og Gul baner omvendt jagtstart. Løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering, og med den bedst placerede til sidst.

Program

kl. 09.45-10.15

Indskrivning

kl. 10.30

Samlet start (Hvid, Grøn, øvrige/under 6 løb og ikke forhåndstilmeldte)

kl. 10.40

1. start (Sorte, Blå og Gul baner)

kl. 13-14.30

Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Husk tilmelding til afslutningsløbet via din klub 8 dage før løbet.



Vi var en lille skare fra klubben som deltog i publikumsløb ved JWOC i år.
Hårde terræner og udfordrende baner ☺

Klubmesterskab lørdag d. 2. november i Valborup

Der arrangeres klubmesterskab i Valborup i forbindelse med Hvalsø,s VTR-løb.

1.start er kl. 11.00.

Omkvl.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 26.10 kl. 18 til Jesper, tlf. 55739085.

Mail; jesperborsting@post.tele.dk

Kun medlem som løber aktivt for HG, kan blive klubmester.

Du kan vælge mellem følgende baner:

<u>Baner:</u>			<u>Klubmestre 2018:</u>
HG pokalen	7-10 km svær	H17-39	Peter Karberg
Motion Herre	6-7 km svær	H40-54, H17B-	Jesper Børsting
Old Boys	4-5 km svær	H55-69	Frede Scheye
Veteran	3-4 km svær	H/D70-	Bent Børsting
Dreng	4-5 km m.svær	H-16	Ingen
Damefadet	6-7 km svær	D17-39	Ingen
Motion Dame	4-5 km svær	D40-54, D17B-	Birgit Børsting
Old Girls	3-4 km svær	D55-69	Susanne Tanderup
Pige	4-5 km m.svær	D-16	Ingen
Begynder	3-4 km let	Begynder	Lisa Børsting

De forsvarende mestre skal huske at medbringe pokalerne til klubfesten eller aflevere disse inden til Jesper Børsting.

Klubmesterskabsfest

Efter klubmesterskabsløbet inviterer klubben til middag i klubhuset 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 18 år for middagen. Klubmesterskabsløbet er GRATIS.
Kr. 25,- under 18 år for middagen. Klubmesterskabsløbet er GRATIS.



5 af de forvarende klubmestre årgang 2018.

3 Teknik lørdage og 2 Teknik weekender 2019-20

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK og øvrige VTR-klubber.

Igen i år er der tekniktræning sammen med Sorø, Holbæk, Herlufsholm og øvrige VTR klubber tre lørdage i vinterhalvåret. Der er også to sociale ture til meget svære terræner i Sydsverige.

Hvis du brænder for teknik, så sæt kryds i kalenderen på følgende forventede datoer:

30. november 2019 kl. 10 -15 Tekniklørdag 1 - Kortkontakt og Højdekurver

14-15. december 2019 - Teknikudfordring Göteborg

18. januar 2020 kl. 10 – 15 Tekniklørdag 2 - Kompas og skridttælling

29. februar 2020 kl. 10 -15 Tekniklørdag 3 - Angrebspunkt, trafiklys og vejvalg

16. april 2020 kl. 17.30 – 20.30 Teknikaften 4 - Sprint

13.-14. juni 2020 Teknikeventyr Olofström

De fleste øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden o-løber. For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning.

Husk ekstra varmt tøj, madpakke, væske, kage mv.

Tilmelding fredag ugen før via Jesper Børsting, Mail:
jesperborsting@post.tele.dk

Deltagelse i teknik lørdage er gratis, mens der er deltagerbetaling til teknik weekenderne.

TRU



Dejlig kaos før klubben stiller op til holdfoto ved divisionsmatch 6/10 😊

Lørdagstræning

Klubben har stadig lørdagstræning hver lørdag fra kl. 10 i klubhuset.

Først laver vi lidt teori og vi har forskellige baner til hver træning - lette, mellemsvære og svære baner. Så alle kan være med – også klubbens garvede løbere. Herudover arbejder vi i øjeblikket på at udvide løbsmulighederne til forhåbentligt også at få lov til at løbe i Herlufsholmskovene – dette håber vi falder på plads kort efter nytår.

Efter en tur i skoven, hygger vi i klubhuset med lidt frugt og snak om vejvalg mv og alt muligt andet ☺

Kom og vær med – hils på nye løbere – og støt op om vores tiltag med fast ugentlig træning ☺

O-hilsen fra Henrik og Sebastian

Nytårsstafet

Holbæk OK afholder deres traditionsrige nytårsstafet 12/1 2020 i Annebjerg.

Vi håber at kunne stille mange hold og der er mange muligheder – også selvom man ikke løber svær bane.

Som noget nyt har klubbens bestyrelse besluttet at orienteringsklubben betaler for deltagelse i stafetten for alle – dvs deltagelse er gratis for alle klubbens løbere.

Har du lyst til at være med så meld det til Jesper mail: jesperborsting@post.tele.dk eller Tine mail: tine-mp@live.dk og de vil forsøge at sammensætte hold bedst muligt.

Det er et virkelig godt løb, og vi satser på at holde vores egen tradition med at være de første og sidste på stævnepladsen ☺



Herlufsholm OK's Juleløb 2019

Lørdag d. 7. december kl. 10:00

Igen er det os en stor fornøjelse at invitere jer til vores traditionsrige Juleløb.

Årets løb afvikles som pointløb i julefarvernes tegn. Max. tiden er 45 minutter, vi håber at I når tilbage til klubhuset, inden tiden er gået - ellers er der strafpoint for hvert minut.

I lighed med tidligere år er der forskellige sværhedsgrader, så alle kan være med.

Efter turen i skoven er der mulighed for frokost i klubhuset kl. 12:00. Frokost incl. drikkevarer koster kr. 30,- pr. voksennæse over 18 år og kr. 15,- pr. børne/ungdomsnæse til og med 18 år.

Inden vi spiser, er der mulighed for bad og omklædning.

Traditionen tro er juleudklædning velkommen. I opfordres til at være klædt i julens farver, selvom man ikke vil være årets julenisse, således at vi inden løbsstart kan tage et fællesjulefoto.

Tilmelding: senest søndag den 1. december til
Sebastian på Facebook eller
s.abrikosvej@live.dk

Vi glæder os til at se jer

O-Julehilsener

Familien Hansen



Hygge i bussen ☺

Prisliste for klubtøj

Her kan du se hvad vores klubtøj koster: Vi har stadig Kämpela, og det nye Trimtex er der bestilt en smule ekstra af.

Størrelser og priser der er på lager:

Produkt	Trimtex	Kämpela
Overtræksjakke	Ingen på lager (voksen 749kr/ Børnestr. 562kr)	S (550kr), 3XL (650kr)
Overtræksbukser	Unisex XL (559kr), W-size M (559kr)	Ingen på lager, udgået
Kortærmet O-bluse	Unisex L (399kr)	L (382kr)
Langærmet O-bluse	Unisex: M, L, XL, XXL (439kr) W-size: M, L, XL, XXL (439kr) Børnestr.: 130, 140, 150, 160 (329kr)	XS, S, 130 (405kr)
Tights	Ingen på lager (voksen 449kr / børnestr 337kr)	Børnestr: 130, 140, 150 (213kr) Voksen: L str ¾ (213kr)
O-bukser, lange	S, M, L, XL (voksen 399kr / børnestr 299kr)	Ingen på lager, udgået

Desuden har vi masser af vores blå t-shirts til 80, kr. pr stk.

Bestilling kan ske på mail: runningiscool4u2@gmail.com

Beløbet betales på din løbskonto ☺

O-hilsner Henriette



Kontingent

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

Klubben har også fået mobilpay 99422. Hvis du betaler med mobilpay må du meget gerne skrive dit navn i beskedfeltet 😊

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



**Merete vandt guld ved DM lang
Klubben ønsker tillykke med det flotte resultat 😊**

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk