



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Januar 2025



Sommeren kommer igen!
- Ikke mindst til Høst Open

Klubbens bestyrelse 2024



Formand
Hjemmeside
Mini-træner

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



Næstformand

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



Kasserer

Lykke Berg Mathiesen
Kuhlaus Vej 41
4700 Næstved
25 56 61 80
E-mail: lykke@lykkebm.dk



Bestyrelsesmedlem

Torben Kristensen
Danavej 33
4700 Næstved
27 19 21 54
E-mail: torben213f@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Henrik Mathiesen
Kuhlaus Vej 41
4700 Næstved
20 64 78 19
E-mail: henrik@lykkebm.dk



Sekretær

Sandra Mundus
Skovvej 32
4160 Herlufmagle
61310258
E-mail: sds.mundus@gmail.com



Træningsudvalg

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

Klubhus adresse:

Herlufsholm Alle 227A, 4700

Næstved

Klubbens hjemmeside:

<http://www.herlufsholm-orientering.dk>

Klubbens konto i Spks Sjælland: 6070-1216412. Mobilpay 99422

Redaktørens spalte

Så er vinterens Klubnyt på gaden ☺ Husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til næste udgivelse senest 7/3 2025 på sds.mundus@gmail.com, så kommer det med i næste klubblad. Send også gerne billeder og kort til jeres fortællinger. Hvis du kunne tænke dig opgaven med at lave vores klubblad, så det udkommer fire gange årligt, så lad redaktøren det vide, da opgaven gerne gives videre. Vi ses i skoven ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
1/2025	7/1 2025	14/1 2025
2/2025	7/3 2025	14/3 2025
3/2025	10/8 2025	14/8 2025
4/2025	1/10 2025	7/10 2025

Generalforsamling 5/2 2025

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet. **Onsdag d. 5. februar 2025 kl. 19.00.**

Dagsorden:

1. Valg af stemmetællere

2. Valg af dirigent

3. Formandens beretning

4. Udvalgenes beretning:

Skovudvalg (Jesper)

Træningsudvalg (Sebastian og Jesper)

Kortudvalg (Svend-Erik og Jesper)

Ungdomsudvalg (Anders)

Matriel- & klubtelte (Peter K. og Henrik)

Sportident-udstyr (Frede)

Hjemmeside (Anders)

Klubtøj (Henriette)

Scrapbog (Jesper)

Festudvalg (bestyrelsen)

Find-Vej-i udvalg (Poul og Niels)

5a. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2024

5b. Budget 2025 til orientering

6. Evt. indkomne forslag

7. Evt. vedtægtsændringer

8. Kontingent 2025

9. Valg

a. Bestyrelse:

Kasserer (Lykke Berg Mathiesen modtager genvalg)

Bestyrelsesmedlem (Sebastian Hansen modtager genvalg)

Bestyrelsesmedlem (Sandra Mundus modtager **ikke** genvalg)

Bestyrelsesmedlem (Stig Andersen modtager **ikke** genvalg)

b. 2 suppleanter - vælges for 1 år ad gangen (nuværende Helle og Arne)

c. 2 revisorer - vælges for 1 år ad gangen (nuværende Lone og Peter)

d. 1 revisorsuppleant - vælges for 1 år ad gangen (nuværende Jesper B.)

10. Valg til udvalg

Skovudvalg – Jesper

Træningsudvalg - Sebastian

Kortudvalg – Svend-Erik
Ungdomsudvalg – Anders
Materiel- & klubtelte – Peter K. og Henrik
Sportident-udstyr - Frede
Hjemmesiden – Anders
Klubtøj – Henriette
Scrapbog – Jesper
Festudvalg – bestyrelsen
Find-Vej-i udvalg Poul + Niels

11. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden skriftligt i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Formandens klumme

Nyt år og nye o-løb 😊

Ja, der er meget vi kan glæde os til. Men der er også opgaver og dette forår bliver lidt travlt !!!

Vi arrangerer ikke mindre end 3 løb. Det starter d. 16/2, hvor vi arrangerer VTR i Harrested. Derefter skal vi arrangere Sjællandssprinten d. 10/5 og allerede 3 uger efter, arrangerer vi en divisionsmatch i Klinteskoven.

Generelt arrangerer løb fordi der er lidt penge i men også fordi det er dejligt selv at komme ud og løbe o-løb i andre skove som andre har arrangeret. Derfor håber jeg, at alle vil støtte op og hjælpe, hvis det er overhovedet er muligt til overnævnte løb.

For ikke at løbe tør for HG-kræfter har vi valgt at spørge O-63, om de vil være med til at arrangerer divisionsmatchen. Heldigvis har de sagt ja og de stiller med 10 mand på dagen. Det er bare dejligt. :-)

Med O-hilsen

Anders Knudsen

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2024-25

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
19.01	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	X
26.01	OK Sorø	?	?	X
02.02	O-63	Cortselitze Østerskov	Hesnæs Havn	X
09.02	Køge	Vallø Storskov	?	X
16.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej 19	X
23.02	Køge	Magleby skov	?	X
02.03	Barske	Svaneke Bakker	?	Troldens Fodspor
09.03	HOK	Annebjerg	Annebjerg Stræde 1	Afslutningsløb

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle speciel løb har andre baner.

1 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.	1:7.500
-	Blå, mini u. 70 år	3-3,5 km.	
-	Blå, mini o. 70 år	3-3,5 km.	1:7.500
Mellemsvær	Gul	4-5 km.	
	Gul, under 16 år	4-5 km.	

Let	Hvid	3-3,5 km.
	Hvid, under 12 år	3-3,5 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.
	Grøn, under 12 år	2-3 km.

Pris

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

1.1.1 Start

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

2 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.

2.1.1 Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

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

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

De 5 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 5 bedste løb. Afslutningsløbet er ligeledes tællende.

- for Sorte, Blå, Gul og Hvid baner er de 5 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes

som pointgennemsnit 5 bedste løb omregnet til tidshandicap + tid afslutningsløb.

Hvert mistet point i forhold til de maksimale 500 straffes med et tidshandicap på 12 sek.

I sæsonen 2024-25 er der i alt 12 tællende løb.

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

2.1.2 Afslutningsløb - Program/Præmier

Grøn, øvrige under 5 løb og ikke forhåndstilmeldte samlet start kl. 10.30

Sorte, Blå, Gul og Hvid 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 (Grøn, øvrige/under 5 løb og ikke forhåndstilmeldte)
kl. 10.40	1. start (Sorte, Blå, Gul og Hvid baner)
kl. 13-14.30	Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

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

Lørdagstræning fra klubhuset kl 10

Hold øje med klubbens facebookside og/eller hjemmeside for at se hvilke lørdage der også er minitræning

Dato	Tema	Skov	Ansvarlig	Hjælp
4/1 2025		Ingen lørdagstræning		
11/1 2025		Rådmandshaven	Lykke og Henrik	
18/1 2025		Rådmandshaven	Lone og Torben	
25/1 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
1/2 2025		Rådmandshaven	Lykke og Henrik	
8/2 2025		Rådmandshaven	Lone og Torben	
15/2 2025		Ingen lørdagstræning		
22/2 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
1/3 2025		Rådmandshaven	Lone og Torben	
8/3 2025		Rådmandshaven	Helle	Hjælpere søges
15/3 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	

22/3 2025		Rådmandshaven	Lykke og Henrik	
29/3 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
5/4 2025		Rådmandshaven	Helle	Hjælpere søges
12/4 2025		Ingen lørdagstræning		
19/4 2025		Ingen lørdagstræning		
26/4 2025		Rådmandshaven	Lykke og Henrik	
3/5 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
10/5 2025		Ingen lørdagstræning		
17/5 2025		Rådmandshaven	Lykke og Henrik	
24/5 2025		Rådmandshaven	Lone	Hjælpere søges
31/5 2025		Ingen lørdagstræning		
7/6 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
14/6 2025		Rådmandshaven	Lone og Torben	

Banelæggerkursus søndag d. 23.03 kl. 13 – 16 i Klubhuset

Søndag d. 23. marts afholdes internt banelæggerkursus, hvor du har mulighed for at få hjælp og gode råd med hensyn til banelægning og det tekniske med pc, print m.m.

Kurset afholdes af Jesper og Sebastian, som er to af vores mest erfarne banelæggere.

Tanken er, at vi sætter os i små grupper og arbejder med konkrete baneforslag til de komne tirsdagstræningsløb. Forhåbentlig når vi at færdiggøre et endeligt baneudkast inkl. IOF-postbeskrivelse og pænt print layout.

Husk: Tilmelding senest d. 16.03 til Jesper.

Medbringe dine baneudkast til dit tildelte tirsdagstræningsløb.

Vi ses til en spændende læringsdag.



Husk, at medbringen din bærbare pc. Der er dog ligeledes et begrænset antal bærbare pc-er til rådighed i klublokalet.

Hilsen

Jesper, Instruktør. Mail: jesperborsting@post.tele.dk

Sebastian, Hjælpeinstruktør

Sommertilbud - Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2025 går til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 11.07 til søndag d. 13.07.

Så har du lyst at deltage sammen med din klub til 3 super spændende løb i Sverige, så sæt allerede nu kryds i kalenderen og meld dig til via undertegnede.

Der er ca. 60 forskellige løbsklasser af forskellige sværhedsgrader og længder. Dermed vil der også være en bane, som passer dig og resten af din familie.

Vi vil bo i telt på O-campen, som er en primitiv campingplads, alene med vand og toiletforhold. Indkøb mm kan gøres i nærliggende by.

Foreløbig program:

Ca. Priser:

Fr. 11.07 kl. 10 Afgang fra Næstved	Startafgift 3 løb	kr. 300,-
Fr. 11.07 kl. 16 1. etape	Camping 2 nætter, telt	- 400,-
Lø 12.07 kl. 10 2. etape		
Sø. 13.07 kl. 10 3. etape		
Sø. 13.07 kl. 14 Afgang fra Halland		

Bindende tilmelding senest d. 01.06 via undertegnede eller direkte via Eventor.

Du kan se yderligere oplysninger på hjemmesiden:

www.hallands3dagar.se

Oplysninger om årets Halland 3-dages forventes tilgængelige ca. 01.03, men indtil da, kan du læse om tidligere års afholdelse på hjemmesiden.

Jesper

Turkoordinatorer

Det bliver sommer igen !

Høst Øst d. 22.10 – 06.11

17 orienteringsløb på 15 dage i 9 lande. Vi startede i Polen og løb siden i Slovakiet, Ungarn, Rumænien, Serbien, Bosnien, Kroatien, Tjekkiet og sluttede af i Tyskland.

Her er beretningen fra Arne og min tur rundt i Østeuropa med WWOP (WorldWideOrienteringPromotion).

WWOP er et rejseselskab, som ønsker at promovere orienteringssporten verden rundt, og som bruger sit overskud til at støtte talenter i mindre orienteringslande primært i Europa. Selskabet blev stiftet i 1986 af blandt andet Peo Bengtson, Sverige, som har vundet utallige verdensmesterskaber på alle distancer både som senior og som veteran. Han fyldte 90 år i 2023, hvor han valgte at stoppe som rejsearrangør. Heldigvis har nye kræfter valgt at tage over, så årets tur blev den hidtil 57. rejse.

Vi var i alt 58 løbere på årets bustur. 7 fra Danmark, 7 fra Norge og 44 fra Sverige. Den yngste var 13 år. De 2 ældste 80 år. 80 % var mænd og resten kvinder. Med mine 61 år, var jeg blandt de yngste.

Vi løb 1 eller 2 løb dagligt, blev fragtet i bussen fra sted til sted, og overnattede undervejs på pæne hoteller.

Programmet kan variere fra dag til dag, men typisk starter dagen med morgenmad på hotellet kl. 7.00. Afgang med bus kl. 8.00. 1. start kl. 9.30. Herefter transport til nyt land 4-6 timer med bus, hvor der undervejs er middagsstop. Fremme ved nyt hotel kl. 19, hvor der nogle gange er inkluderet aftensmad. Andre dage er det på egen hånd ud i byen. Enkelte dage kan der nås et løb nr. 2 sidst på eftermiddagen evt. med natlys.

Jeg fik således prøvet både mit første natsprintløb, grotteløb (under jorden) og borgsprint undervejs på turen.

Jeg har nedenfor valgt at vise 3 kort af de i alt 17 løbskort, som vi blev udfordret med på turen: et sprintkort, et skovkort og et grottekort.

1. kort: Borgsprint i Beograd, Serbien.

Som det ses, var der kun behov for 9 poster på den 4,0 km lange sprint for at give rigelig med udfordringer. Min løbetid blev 38 min. Vinderen løb 28 min.

De mange inder murer på borgen gjorde nærmest løbet til en labyrint, hvor det var vigtigt inden man løb afsted, at have planlagt hele løbeturen frem til næste post. På strækket 4 – 5 gik det helt galt for mig, da jeg troede, at jeg kunne løbe øst ud fra post 4 og finde vej ned fra borgen til post 5, som lå udenfor borgen. Jeg endte med at måtte helt forbi post 3 for at kunne finde vej ned. Havde jeg løbet vest ud fra post 4 og ned forbi start, så havde jeg sparet 6 min alene på det stræk.

Det var godt, at der ikke var sat flere poster på banen, for så kunne det have været blevet rigtig svært med en endnu længere løbetid til følge. Prøv selv at finde et vejvalg!



2. kort: Skovløb Spartacus Cup, Ungarn.

Som det ses, var der kun behov for 7 poster på den 5,1 km lange bane for at give rigelig med højdemeter 300 m. Min løbetid blev 87 min, og jeg bommede ikke 1 min undervejs. Vinderen løb 62 min.

De mange højdemeter gør det vigtigt at prøve at holde højde eller finde udenoms vejvalg som minimerer højdemeterne. Specielt som dansker.

Vi er ikke vandt til at skulle løbe op og ned ad skrænter i skov krydret med masser af sten og klipper. På strækket 1 - 2 vælger jeg løbe vest udenom, og jeg må trods det, æde en del højdemeter. Arne vælger at løbe øst udenom, helt ud forbi den østligste væske. Dermed får han næsten ingen højdemeter og er 8 min. hurtigere på strækket.

Hvad ville du have gjort?



Arne endte i øvrigt som nr. 2 i H65 samlet efter sine 2 fine løb i Spartacus Cup. Han var weekenden før i øvrigt ligeledes blevet nr. 2 samlet i H65 til Eger Grand Prix, Ungarn. Nedenfor kan du se ham på præmieskamlen. I øvrigt sammen med Mette Filskov (Sorø), som blev nr. 1 i D65.



3. kort Grotteløb i Brno, Tjekkiet.

Her løb vi 55 meter under jorden i en mørk grotte som krævede natlys. Der skulle opsøges 23 poster på de 3 sløjfer og samlet 1200 m lange bane. Jeg brugte 16 min. Vinderen løb 11 min. Vinderen er dog kun 24 år gammel, og han ligger lige uden for det svenske herrelandshold. I øvrigt var der mange gode ældre løbere med på turen, som er enten tidligere eller nuværende verdensmestre i deres aldersklasser H/D60 – H/D75. Så konkurrencen var hård.

Jeg løb nok for konservativt ud med fuld kontrol for at få en fornemmelse af målestok 1:500, det fugtige klippeunderlag og den spooky atmosfære i grotten. En enkelt gang løb jeg mig væk på den

sidste sløjfe (stræk 18-19) og stod pludselig nede ved start. Dette var mit første grotteløb, og det var supersjovt med de mange løbere, der løb hektisk rundt mellem hinanden på udkik efter poster. Prøv selv at finde vej i grotten!



Løbene undervejs var en blanding af stævner (Eger Grand Prix og Spartacus Cup), løb arrangeret af en lokal klub og enkelte egne løb. Af egne løb kan blandt andet nævnes et ny indført ”Øl O-løb mesterskab”, som bestod af 4 ture på hver 500 m med 4 poster. Før hver tur skulle indtages 33 cl øl. Og da der var valgt et rigtigt svært løbsområde a la

Vesterlyng med masser af små tætheder på en 70 m høj skrænt, gjaldt det om at komme hurtigt rundt inden alkoholen begyndte at virke. Ude i terrænet kunne man ikke se særlig langt, men man kunne høre masser af bøvser fra konkurrenterne. Specielt ved skifteposten, hvor ny øl skulle indtages under opsyn/kontrol. Til dette løb blev jeg bedste dansker, så måske skulle jeg foreslå en ny DM-disciplin i sporten. Alle løbsterræner og kort var af høj kvalitet, og har været brugt til WM eller EM indenfor de seneste år.

Der er rigtig mange løb på en Høst-Øst tur, men vi nåede faktisk også andet undervejs. Vi var f.eks. til vinsmagning i Ungarn på en af de bedste vinslotte i Ungarn. Vi var på rundvisning i grotten i Tjekkiet, hvor vi fik fortalt dets historie. Der er hidtil fundet ca 1100 grotter i Tjekkiet, hvoraf 5 er åbne for offentligheden. Vores grotte var under den kolde krig og frem til 2001 en tophemmelig bunker tiltænkt den Tjekkiske regering, hvis vesten (Nato) skulle angribe. Desuden nåede vi en 3 timers guidet tur i Berlin.

Der tilbringes rigtig mange timer i bussen, som er velforsynet med tilbud i form af vin, øl, vand, Irish Coffee, pølser, sandwich, suppe, kager, slik mm. Her løber et par af de unge mennesker rundt og tilbereder/serverer undervejs. Desuden havde vores rejseledere hver dag en quiz til os med spørgsmål om det komne besøgsland, så vi lærte lidt om de enkelte lande undervejs. Deltagerne, specielt nordmændene, havde ligeledes diverse indslag i form af vers, sange og historier, så rejsetiden gik hurtigere. I bussen sad vi desuden lidt opdelt, så de stille, sovende, læsende sidder forrest. Og de mere larmende, drikkende, syngende sidder bagerst.

Jeg kan berette at 4 af de glade nordmænd en aften kom hjem ved 2-tiden fra byen, og ingen havde fået en nøgle med til det nu aflåste hotel. Heldigvis var der en svensker som endnu ikke var slingret i seng, som så kunne få vækket portieren og lukket dem ind i seng. I det hele taget var der en del fra bagerst i bussen, som levede en hård tid uden megen søvn.

Jeg kan kun anbefale at deltage. Der var rigtig mange spændende løb og oplevelser undervejs, gode hoteller, god mad, god stemning og velorganiseret. Der kræves dog en rimelig fysik til gennemførelse af de mange løb. Her kan der vælges mellem 3 niveauer, Kort (2-3 km) Mellem (3-4 km) Lang (4-5 km). Jeg selv deltog på Mellem, mens Arne deltog på Lang.

Økonomisk var prisen for løb, transport, overnatning inklusiv $\frac{1}{2}$ pension på kr. 14.000. Herudover kommer lommepenge og ekstra måltider.

Høst-Øst hilsen
Jesper

LEJ KLUBBENS STORE TELT

Klubbens bestyrelse har besluttet at klubbens medlemmer kan leje det store telt.

Det koster kr. 1.000,- pr. weekend. Teltet er ca 6x8mm.

Lejer sørger selv for afhentning, opsætning, nedtagning og sammenpakning samt returnering af teltet.

Teltet skal returneres tørt og i samme stand og form som da det blev afhentet.

Booking af telt kan ske hos Henrik Mathiesen på mail

Henrik@lykkebm.dk eller på telefon 20647819.

Umiddelbart efter booking - skal lejebeløb indbetales til klubbens bankkonto.

Teltet lejes for egen regning og risiko.



SKAL DU MED TIL PÅSKELØB 2025?

Klubben har lejet Riishytten, hvor vi kan være 36 personer – og vi håber at mange vil være med på en fælles overnatning.

Hytten har 10 soverum fordelt således:

6 soverum med 4 køjer, 1 soverum med 6 køjer og 3 rum med 2 køjer.

Vi plejer at hygge, spise og ikke mindst grine og græde sammen over vores løb

Prisen er kr. 400,- pr. voksen og 200,- pr. barn for overnatning fra 17-19/4 2025.

(Beløbet opkræves via løbskonto)

Herudover splejser vi om mad og drikke.

Se mere på: <https://riishytten.dk>

Tilmelding til Lykke på lykke@lykkebm.dk – gerne hurtigst muligt



Klubmesterskaberne 2024

Den 3. november blev klubbens mestre fundet ved VTR-løbet i Kongsøre.

Det var Holbæk som havde lagt nogle gode baner, som der skulle en rigtig mester til at vinde.

I alt deltog 9 løbere fra HG i mesterskaberne.

Nedenfor kan du se hvem der blev de nykårede mestre fra 2024.

Pigepokalen; Ingen.

Drengepokalen; Ingen.

Dame fadet; Ingen.

Herrepokalen; Sebastian Hansen.

Dame Motion; Birgit P Børsting.

Herre Motion; Anders Knudsen.

Old Girls; Tine Meyhoff.

Old Boys; Svend-Erik Munck.

Begynder; Alfred Meyhoff-Ejlertsen. Veteran: Helmuth Hansen.



Tillykke til klubbens nykårede mestre.

O-Service

O-Service er DOFs system til administration af medlemmer, aktivitetskalender, løbstilmeldinger, fællesoplysninger m.v.

Har du ikke allerede adgangskode til O-Service, vil jeg anbefale du får rekvireret en via undertegnede.

Har du allerede adgang, men føler dig ikke helt hjemme i systemet som bruger, vil jeg anbefale dig at læse den lille vejledning som ligger i O-S under punktet hjælp – Manualer ”Medlem - Kom godt i gang”. Denne er på 1 side.

Vil du vide lidt mere, er der også en udvidet manual ”Medlem – Mere i detaljer i systemet”. Denne er på 13 sider.

Når du så alligevel er inde og se på mulighederne i O-S, så vil jeg anbefale du tjekker, at de registrerede oplysninger er korrekte (Navn, Adresse, Tlf., Mail, Fødselsdato, Briksnummer, ønske om modtagelse af nyhedsbrev fra DOF). Alle disse oplysninger kan du selv ændre.

Samt om der er registreret korrekte (Familiesammenhænge og Klubtilhørsforhold). Bemærk alle aktive medlemmer i Herlufsholm har mindst 2 klubtilhørsforhold, da vi indgår i stafet samarbejde med O-63 under navnet HG-O-63.

Disse oplysninger kan kun ændres af klubadministrator. Så send en mail, hvis fejl.

Jesper. Tlf. 55739085. Mail jesperborsting@post.tele.dk
Klubadministrator i O-Service

Klubben har pt 3 klubadministratorer. Foruden Jesper, også Lykke og Tine.

Divisionsmatcher 2025

Klubben sikrede sig i 2024 oprykning til 3. division, og det betyder at vi i 2025 skal løbe matcher på følgende datoer:

13.04 i Tokkekøb Hegn

09.06 i Gribskov Mårup

28.09 i Ganløse Eged Krogenlund

Vores modstandere i 3. division bliver OK Roskilde, OK Øst (Birkerød) og Amager OK.

Oprydning i Stenskov

Skovfoged John Hansen fra Herlufsholm skovdistrikt har spurgt os, om vi kan hjælpe med at rydde op i Stenskov.

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben
Søndag d. 06.04 kl. 9 -12.

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret ved Stenskovvej.

Opgaven går ud på at samle affald langs de store veje som gennemløber Stenskov. Der vil være behov for minimum 16 hjælpere, men jo flere jo bedre. Vi vil gå i hold af 2.

Undertegnede koordiner affaldssække m.m. Medbring selv morgenkaffen og arbejdshandsker.

Har du mulighed for at lægge trailer til? Vi får brug for 2 stk.

Jesper Børsting

Tlf. 55739085 Mail: jesperborsting@post.tele.dk

Oprydningskoordinator



Oprydningsholdet anno 2024.

Tirsdagstræningsløbene 2025

Vi arrangerer igen i år træningsløb hver tirsdag i forskellige af omegnens skove eller i Sorø. Om du er nybegynder, øvet og erfaren løber, ung eller gammel gør ingen forskel. Det er skoven, samværet og lysten til at løbe der bringer os sammen.

Til hvert tirsdagstræningsløb skaffer vi en banelægger til følgende baner:

2 - 3	km	let
3,5-4,5	km	mellemsvær
5,5-6,5	km	svær

Banelæggeren står for banelægning, postudsætning, registrering af løbere og postindsamling, hvor vi appellerer til at de aktive løber igen i år tilbyder sig både som banelægger og hjælpere på selve løbsdagen.

Løbskalender – forår & efterår 2025

Bemærk, at ikke alle løbstilladelser er endelig på plads!!!

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
01.04	Kohaven	Tvedevængevej 6	start kl. 17.00
08.04	Herlufsholm	Slagelsevej 163	
22.04	Stenskov	Stenskovvej 66	OKS
29.04	Herlufsholm	HG Stadion	
06.05	Kildemarken	Kærmindevej 2	Sprint + OKS
13.05	Slagelse skovene	?	OK Sorø
20.05	Næstved Syd	Parkvej 111	Sprint
27.05	?	?	OK Sorø
03.06	Kristiansholm Plantage	Gl. Strandvej 135	
09.06	Gribskov Mårup	?	Divisionsmatch
17.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	P - Ved Åsen 2	Sct. Hans løb
	SOMMERFERIE		

12.08	Ny skov	?	Premiereløb
19.08	Stenskov	Ringstedgade 528	
26.08	Herlufsholm	HG Stadion	
02.09	Glumsø Østerskov	Skullerupvej	OKS
09.09	Rønnebæk Overdrev	Skyttemarksvej 192	
16.09	Grydebjerg		OK Sorø

Start mellem kl. 17.30 -18.00.

Pris: Gratis for klubbens medlemmer. Øvrige kr. 15,-.

Træningsudvalget

Vi står til rådighed, når du har spørgsmål eller har brug for en hjælpende hånd. Du er ligeledes velkommen til at rette henvendelse, hvis du bare vil være med og se hvordan andre planlægger og gennemfører et træningsløb.

Vi ses i skoven.

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Træningsudvalget 2025

Alt ved det gamle i TRU, idet udvalget fortsat består af:

Tine – ansvarlig for at stille hold til divisionsmatch samt indpisker på facebook mm. Foruden skaffer af banelæggere til tirsdagstræningsløbene.

Sebastian – TRU's repræsentant i bestyrelsen og koordinator med UU mm.

Undertegnede, som tager sig af VTR-samarbejdet, Klubmesterskab, Oprydning i Stenskov mm.

Opdaterede Sprint kort og skovkort til den nye sæson

Du kan glæde dig til ny rekognoscerede Sprint-kort i nyeste sprint-norm (ISprOM 2019) til løbne i Kildemarken og Næstved Syd. Samt nytegnet skovkort over Kohaven, foruden hel ny skov til løbet d. 12.08. Dette takket være flere hundrede timers frivillig korttegning hen over året udført af klubmedlemmer.

Tak til jer alle.

Vi ses i skoven.

Jesper

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.

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@lykkebm.dk.



Støt klubbens sponsorer! De støtter os!

