



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub



Sommerstemning på stævnepladsen – Foto fra sidste års Hallands 3-dages



August - nr. 4/2014

Klubbens bestyrelse



Formand

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



Næstformand
Klubblad papirudgaven

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 bank: 6070 - 1216412



Træningsudvalg

Tine Meyhoff Petersen
Heimdalsvej 30
4700 Næstved
28 43 21 31
E-mail: tine-mp@live.dk



Medier
Hjemmeside
Klubblad elektronisk

Erik Torm
Platanvej 21, Fensmark
4684 Holmegaard
29 46 34 67
E-mail: torm@fleksibelskole.dk

Valgt på generalforsamlingen den 4. februar 2014

Klubhus adresse:

Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved

Klubbens hjemmeside:

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



Redaktørens spalte

Redaktøren sidder i Uummannaq fjernt fra den hjemlige o-verden, så det her foreliggende nummer af Klub-Nyt er blevet til under store besværligheder med netadgangen og med fornøden tid i overskud. Bladet bliver ikke bedre end medlemmerne gør det til. Nogle af de fotos jeg anvender denne gang, er genbrug og gamle.



Alle ”Find vej i...”-posterne blev kontrolleret i foråret. Det var glædeligt at konstatere, at pælene bortset fra to småproblemer alle var i fin stand. Senest er dog en pæl på Enø blevet brugt som ”ramme” for et bål sammen med en anden stolpe. Tilstanden var dog ikke værre, end at den er genopstillet. Hvis klubbens medlemmer konstaterer problemer med pælene, så giv en melding til Erik Torm, så det kan løses hurtigst muligt.

Med venlig hilsen fra Den Gamle Redaktør.

Udgivelsesplan for klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
5/2014	5/10	8/10
1/2015	4/1	7/1
2/2015	8/3	11/3

Indholdsfortegnelse:

Side	4-5:	Aktivitetsoversigt
Side	6-7:	Formandens klumme
Side	8:	Tirsdagstræningsløb 2014 og et motionstilbud
Side	9-10:	Divisionsmatchen den 25. maj
Side	11-13:	Erica Wyrdling beretter fra Hallands 3-dages
Side	14:	Foreningernes dag og kontingent
Side	15:	Foto fra Hallands 3-dages
Side	16:	Klubbens sponsorer

Aktivitetsoversigt

August

September

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2	TR Stenskov, Brændeskur	17,30-18,30
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9	TR Herlufsholm, Pinet	17,30-18,30
10			10		
11			11		
12	TR Rønnebæksholm	17,30-18,30	12		
13			13	DM-stafet, Fovslet	TM 29/8
14			14	DM-lang, Munkebjerg	TM 29/8
15			15		
16			16	TR Slagelseskovene	17 KH - FK
17			17		
18			18		
19	TR Stenskoven, Gulerodshus	17,30-18,30	19		
20			20		
21			21	Divmatch op/ned Grib Skov	TM 12/9
22			22		
23			23	TR Sorø Sønderkov	17 KH - FK
24	Midgårdsormen, Rude Skov	TM 15/8	24		
25			25		
26	TR Herlufsholm, Slagelsevej	17,30-18,30	26		
27			27		
28			28	HGs C-løb, Møns Klint	
29			29		
30			30		
31	Div.match, St.Dyrehave	TM 22/8	31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset FK = Fælleskørsel

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

SI = Sport Ident

Oktober

November

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Klubmesterskabsløb	
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9	VTR + Jættemilen	TM 24/10
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16	VTR	
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21	Fruens Rønnebæk Skole	19-19,30 Natløb	21		
22			22		
23			23	VTR	
24	Bornholm Høst åbent 1	TM 10/10	24		
25	Bornholm Høst åbent 2	TM 10/10	25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30	VTR	
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset FK = Fælleskørsel

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

X = Tællende løb i VTR

VTR = Vintertræningsløb

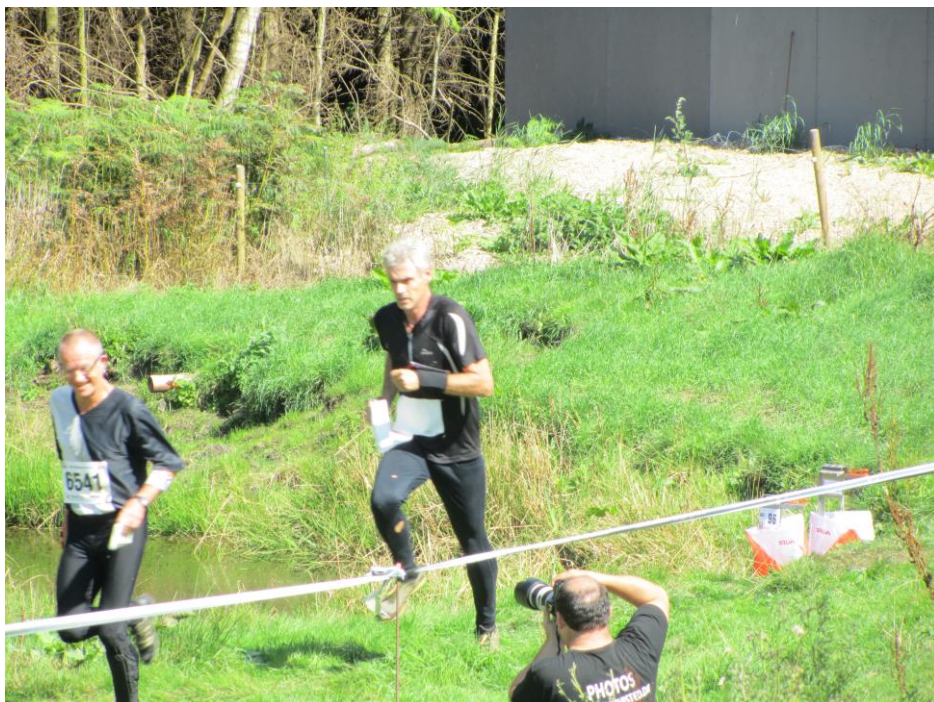
SI = Sport Ident

Formandens klumme

Så gik den sommer, og en dejlig en af slagsen. Godt vejr til at nyde naturen, og de udfordringer den kan give tilbage i form af vores sport.

I skrivende stund er de fleste inden- og udenlandske stævner ved at være afviklede. Mange af jer har været ude i det store udland for at afprøve diverse o-løbsteknikker i fremmed terræn. Her tænker jeg mest på Hallands Tredages og Svensk Femdages, som flere har deltaget i og vist klubbens flag. Jeg håber alle har haft nogle gode oplevelser i det svenske.

Formanden har sammen med kassereren og Niels Lyhne deltaget i Læsø Tredages. En spændende oplevelse i et spændende og meget svært terræn, hvor vi ikke kom hjem med de store resultater, men vejret var godt, så hvad gør det, når bare man synes at have gjort det så godt som muligt. Løbet kan varmt anbefales. Det løbes hvert andet år på skift med Skagdysten.



Efteråret banker på, og træningsløbene starter snart. Det er pinligt, at man som formand har været nødt til at sige fra som banelægger, men de nye arbejdstider for lærere umuliggør denne disciplin i indeværende sæson, men jeg håber at kunne nå at komme ud at løbe.

Anden afdeling af divisionsturneringen banker på. Husk nu at få tilmeldt jer. Det er vigtigt, at vi stiller mange op, så vi kan være repræsenterede på alle baner. Vi skulle gerne blive i 3. Division.

Det store arrangement på Møns Klint i september kører bare derudaf. Jesper har styr på O-delen og Tine og Anders klarer Trial, som tegner til at blive en stor succes med rigtig mange tilmeldte. Alle jer, der ikke skal hjælpe opfordres til at deltage i løbet.

I sommerferien er der også næsten altid personer, der runder et eller andet skarpt hjørne. Til alle jer, skal der lyde et stort til lykke fra klubben.

Dette var alt fra mig denne gang, Vi ses i skoven. Stig



Find vej på Enø

Tirsdags trænings løbene 2014

Nedenfor kan du se forårets løb på tirsdage i skoven:

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
12.08	Rønnebæk	Rønnebæksholm	
19.08	Stenskov	Gulerodshuset	
26.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
02.09	Stenskov	Brændeskuret	OK Sorø
09.09	Herlufsholm	Pinet	
16.09	Slagelseskovene		OK Sorø. Fælleskørsel 17.
23.09	Sorø Sønderskov		OK Sorø. Fælleskørsel 17.
21.10	Fruens Plantage	Rønnebæk skole	Natløb - start kl. 19-19.30

Start mellem kl. 17.30 -18.30.

Baner: Lang 6-7 km. svær
Mellem 4-5 km. mellemsvær
Kort 2-3 km. let

Pris: Gratis.

Tine Meyhoff, TRU, Tlf. 28432131. E-mail: tine-mp@live.dk

Et tilbud fra Næstved ski & motion

Tilbuddet går ud på, at vi kan komme om torsdagen på Kalbyrisskolen i gymnastiksalen kl. 19 - 20 og få brugt kroppen for kun 20.- pr gang eller for 100.- kr. i alt ved at indmelde sig, hvilket giver adgang til motion for hele sæsonen. Det begynder 4. september 2014 og slutter 26. marts 2015. Det er ikke kaptajn Jespersens motion, men motion som indeholder balance - styrke knæ - lår - ryg - mave samt ankeltræning, - kort sagt styrketræning til alle muskelgrupper.

Resultatet ved divisionsmatchen 25. maj i Ravnholt skov

Det blev til 1 sejr og 2 nederlag i 1. runde af årets divisions turnering. Dermed er udgangspunktet før 2. rundekampene stadig åben om hvorvidt vi skal i op- eller nedrykningsmatch til efteråret. Det er derfor afgørende, at vi til næste match stiller med så mange og så stærke løbere som muligt.

Anden runde matchen løbes søndag d. 31.08 i Store Dyrehave ved Hillerød. Her bliver vores modstandere på ny OK Sorø, FSK og PI.

Stillingen efter første match:

OK Sorø	6 match point
FSK	4 matchpoint
HG	2 matchpoint
PI	0 matchpoint

Klubresultater:

HG – OK Sorø	94-112
HG - PI	102,5-91,5
HG - FSK	99-111

Klubben havde tilmeldt 46 løbere, hvoraf 44 stillede til start. Desværre havde vi hele 5 løbere, som måtte udgå p.g.a. manglende klip. Dette skulle vise sig at koste sejren over FSK, idet 4 af de 5 løbere ville have haft talt i pointregnskabet, hvis gennemført.

Følgende placerede sig i top 3 på de forskellige baner:

Bane H4	H60-69	Frede	Nr. 3
Bane H5	H70-79	Erik	Nr. 1
		Niels L	Nr. 3
BaneH6	H14-16	Sebastian	Nr. 2
		Magnus	Nr. 3

Bane D2	D40-49	Birgit	Nr. 1
		Tine	Nr. 3
BaneD4	D60-69	Merete	Nr. 1
BaneD7	DB	Erica	Nr. 1
BaneD8	DC	Ilisabe	Nr. 2

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



Ovenfor ses en stor del af holdet til matchen d. 25.05.2014.



Vidste du, at du selv kan tilmelde dig til o-løb på O-service, hvis du får en adgangskode?

Halland 3-dages

Min første tur "i skoven" uden for landets grænser.

Om morgenen kl. 11 stak vi snuden mod Sverige med højt vejr og højt humør, og det var da også en ganske begivenhedsløs rejse (lige bortset fra en smuttur forbi klubhuset efter de glemte sportident brikker, men så var vi på vej igen). Vi nåede teltpladsen i de skønne omgivelser nær Halmstad i god tid før første løb og kunne hilse på alle de andre Herlufsholmere, der allerede havde slået telt op og sat sig for at nyde solskinnet.



Fra Hallands 3-dages

Snart blev det jo tid til at gå i skoven, så på med løbetøjet og afsted til start. Selv havde jeg åben start, så jeg fik lov til bare at gå igennem, tage et kort og begynde (efter at have opereret en torn ud af min ene løbesko). Jeg fandt dog hurtigt ud af at tingene ikke var helt som derhjemme.

Det var vist første gang jeg var rendt ind i en "forskubbet" start, så det forvirrede mig lidt, og så startede vi lige ud med at smage på de svenske højdemeter, så man kunne få pulsen op. Heldigvis nåede jeg at være dybt fornuftig og kunne hjælpe nogle andre på vej før jeg derefter selv for godt og grundigt vild. Lad os bare sig at jeg var glad for at have kompasset med (selvom jeg først senere fandt ud af at jeg trækker noget til højre).

Og hvad var det for noget med alle de der hegn?

Det tog mig noget tid at gennemskue hvordan jeg skulle læse det hersens svenske landskab. Der er færre stier (dog har jeg hørt at dette område ikke var slemt), en helt anden skovbund og langt flere højdemeter i form af klipper og stejle bakker (der også gør det svært at se ret langt til tider).

Så i stedet for at kigge efter stier og åløb, som er hvad jeg plejer at lægge mest mærke til, så skulle man lige pludselig orientere sig efter højdekurver, kompasretninger (som jeg bestemt ikke er vant til) og prøve at gennemskue om det krat man "løb" igennem virkelig kunne passe skulle være "let gennemløbelig" eller om man var faret vild.

Til sidst blev jeg ret god til at spotte sten (her var der ingen tvivl om de havde den rette størrelse til at komme med på kortet, så dem kunne man altid forholde sig til).

Og når det hele var lidt svært, så kunne man da heldigvis stoppe op og hamstre hindbær, der gemte sig blandt tornede grene og underkrat - for når man alligevel sad fast, så kunne man jo spise lidt. Det er altså en luksus vi ikke har herhjemme.

På selve pladsen hyggede folk sig i det gode vejr og delte "krigshistorier" fra dagens løb og den gode stemning fortsatte næste dag. Når folk ikke var ude at løbe, så blev der kokkereret og snakket på livet

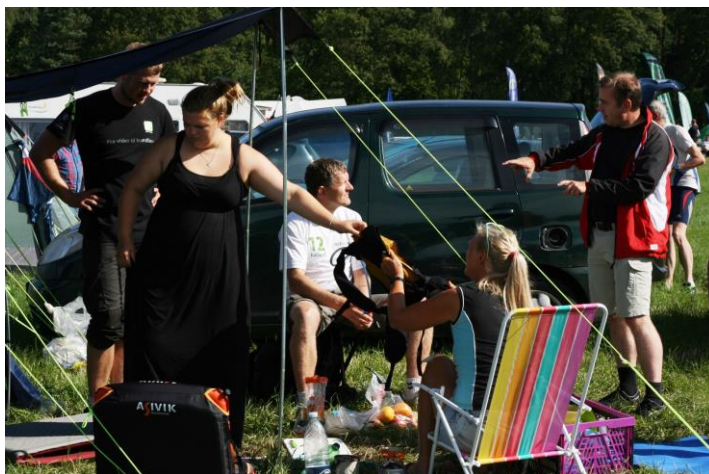
løs, slikket sol og spillet kort. Lørdag aften begyndte det dog at regne, og det holdt det ikke op med igen.

Søndag stod i vandets tegn og man kunne godt se at der var lidt tomme teltpladser hist og pist. Langt de fleste troppede dog op og kæmpede sig igennem det våde landskab og stor respekt for det. Selv valgte jeg at gå en søndagstur rundt om søen i stedet, ikke at man dog blev mindre gennemblødt at det.

Jeg har ikke fulgt så meget med i resultaterne (da jeg for anden dag i træk var nr. elleve ud af elleve gennemførte, besluttede jeg mig for at jeg var ganske tilfreds med at være den, de andre kunne være glade for at være bedre end, og så kiggede jeg ellers ikke længere på de lister), men jeg har da hørt en fugl synge om at der var dansk sejr på hele syv af banerne.

De fleste tog hurtigt hjem derefter og først da vi nåede Danmark så vi en enkelt trævl af blå himmel. Vejret skal dog ikke afholde mig fra at tage afsted igen næste år - det er smadder hyggeligt, fedt at komme ud og prøve kræfter med noget ukendt, og det svenske landskab er virkelig smukt på den her storslåede dramatiske måde. Hvis man ikke har alt for travlt, kan man ikke lade være med at tænke på om der mon gemmer sig trolde og andet godtfolk blandt mosset og klipperne.

Erica Wyrdding



Fra Halland 3-dages



Foreningsdag den 6. september 2014.

I Rådmandshaven Kl. 11,00 til 15,30.

HG orienteringsklub er som sædvanlig med på plænen, med en let o-bane i skoven og en kompasbane.

Hjælper søges: Hvis du har tid og lyst, vil det glæde os om du kan hjælpe lidt med at fortælle om orienteringssporten og dens udfordringer. Eventuel først på dagen eller sidst på dagen.

Henvendelse til:

Jan Truelsen - Mail: janstog@stofanet.dk

Har du betalt dit kontingent ?

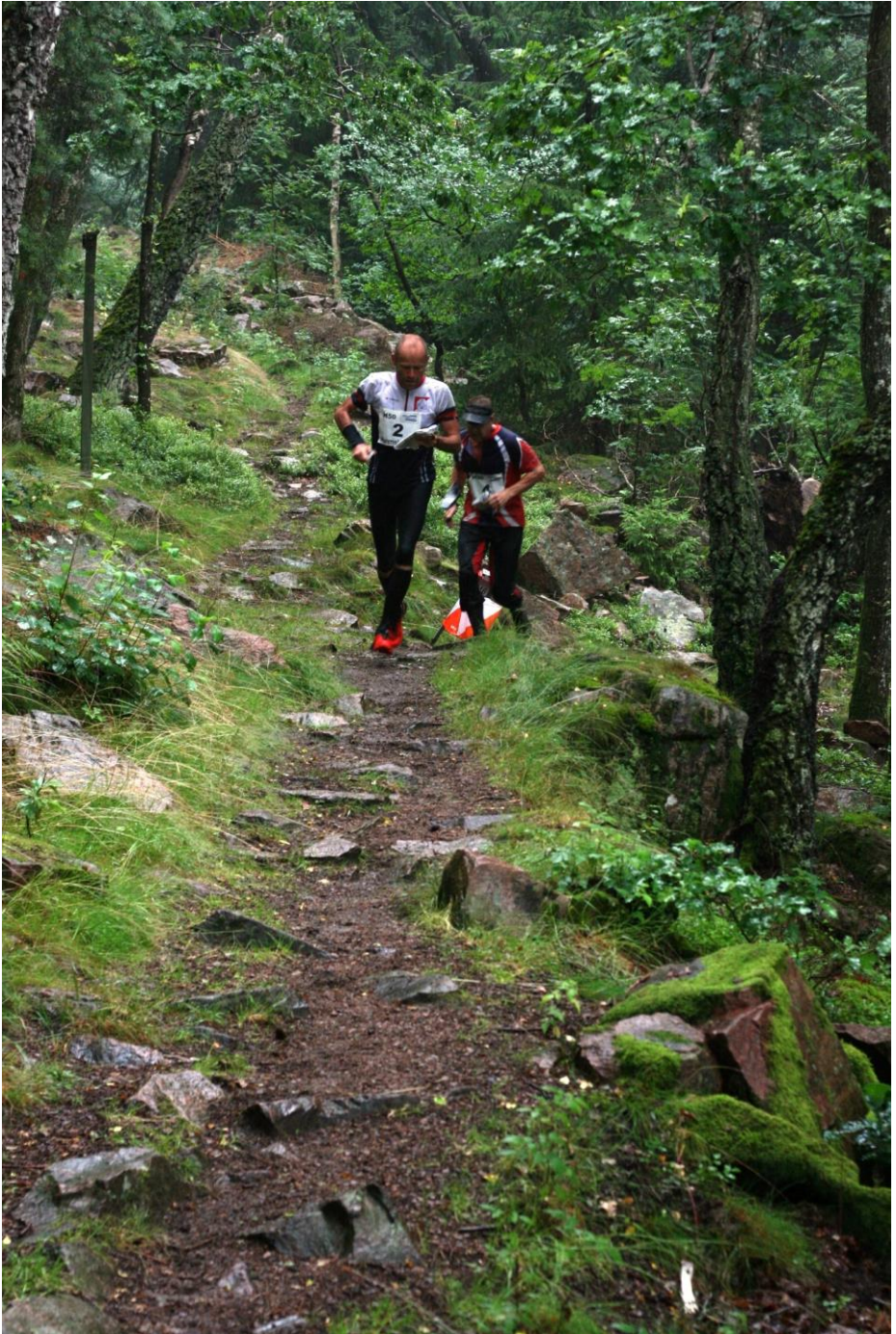
Du har i foråret modtaget et kontoudtog på papir eller i en e- mail fra mig.

Det betyder, at du **straks skal indbetale din gæld** (når din saldo er positiv), hvis du ikke allerede har gjort det, til klubbens bankkonto, som er: 6070 – 1216412

Med hilsen fra
Kassereren



Brug vores “Find vej i...” ruter, når du skal på skovtur med familien!



Støt klubbens sponsorer!

Sønderup ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk

 Find vej i Danmark 

Få mere ud af dine penge!

Det koster kun ½ time af din tid at lade os kigge
på din økonomi og finde nye muligheder.

Kontakt os.

Find nærmeste filial på www.spks.dk

 **SPAREKASSEN
SJÆLLAND** www.spks.dk