



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Januar – nr. 1/2018



Starten er gået ved årets nytårsstafet ☺

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 7/2 2017



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
Elmevej 15
4760 Vordingborg
22 67 90 63
E-mail: lone@realregnskab.dk



Sekretær
Klubblad

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



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. 1 er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 5/4 2018 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Bestyrelsen har diskuteret KlubNyt's "overlevelse" – og det blev vedtaget at bladet skal bestå pga den informative værdi. Jeg vil dog opfordre klubbens medlemmer til at sende billeder, fortællinger osv til bladet – det er altid sjovt at se billeder og høre andres oplevelser. ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

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

Indholdsfortegnelse:

- | | | | |
|----------|-----------------------|----------|-------------------------|
| s. 4-5 | Aktivitetskalender | s. 18-20 | Træningsudvalget |
| s. 6 | Næstformandens klumme | s. 21-22 | Ungdoms og Familie-0 |
| s. 7-8 | Generalforsamling | s. 23 | Klubmesterskab 2017 |
| s. 9-10 | Tirsdagstræningsløb | s. 24 | Oprydning i Stenskoven |
| s. 11-12 | VTR-løb | s. 25 | Banelægning i 2018 |
| s. 13 | DOF-akademiet | s. 26-30 | Fortælling fra Rom |
| s. 14-16 | Tekniklør dage | s. 31 | Kontingent |
| s. 17 | Banelæggekursus | s. 32 | Støt klubbens sponsorer |
| s. 18 | O-service | | |



Aktivitetsoversigt

Januar

Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3	Indendørstræning	17.30-19.00	3		
3	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	4	Harrested Skovvej/HG	VTR-FK
5			5		
6			6		
7	Boserup/HOK	Nytårsstaffet	7	Indendørstræning	17.30-19.00
8			7	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
9			9		
10	Indendørstræning	17.30-19.00	10		
10	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	11	Vemmetofte/Vesterskovvej	VTR-FK
12			12		
13	DOF-akademiet kl. 10-16	TM	13		
14	Korsør Lystskov/Haslev	VTR-FK	14	Indendørstræning	17.30-19.00
15			14	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
16			16		
17	Indendørstræning	17.30-19.00	17		
17	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	18	Slagelse Skovene/Askvej	VTR-FK
19			19		
20	Tekniktræning Sønderskov	TM Jesper	20		
21	Tølløse Skov/OKR	VTR-FK	21	Indendørstræning	17.30-19.00
22			21	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
23			23		
24	Indendørstræning	17.30-19.00	24		
24	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	25	Hydeskov/Flintinge Byskov	VTR-FK
26			26		
27			27		
28	Munkholm/HOK	VTR-FK	28	Indendørstræning	17.30-19.00
29			28	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
31	Indendørstræning	17.30-19.00			
31	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal			

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

Marts

April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3	Herlufsholm-Slagelsevej	TR + UT
4	Troidens Fodspor i		4		
4	Næstved/start HG Stadion		5		
6			6		
7	Ingen indendørstræning	Info kommer	7	Oprydning i Stenskov	TM Jesper
7	vedr. træning i klubhus		8	Divisionsmatch i	TM
9			8	Teglstrup Hegn	
10	Banelæggerkursus	Klubhus 10-13	10	Stenskov-Gulerodshus	TR + UT
11	Faksinge – afslutningsløb	VTR-FK + TM	11		
12			12		
13			13		
14	Indendørstræning	17.30-19.00	14		
14	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	15		
16			16		
17	Tekniktræning Sønderkov	TM Jesper	17	Herlufsholm-Pinet	TR + UT
18			18		
19			19		
20			20		
21	Indendørstræning	17.30-19.00	21		
21	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	22		
23			23		
24			24	Glumsø-Skullerupvej	TR + UT
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29	Påskeløb på Fanø	TM	29		
30	Påskeløb på Fanø	TM	30		
31	Påskeløb på Fanø	TM			

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

Godt Nytår ☺

Løbeåret 2018 er godt i gang: Klubmedlemmer har allerede været svedige ved indendørstræningen, og klubmedlemmer har fået luftet o-tøjet ved Nytårsstafetten...

Er du mon en af dem?

Eller blev du lige lidt misundelig?

Frygt ej... januar og februar byder på masser af o-løb (også kaldet VTR) og indendørstræning hver onsdag.

Se kalenderen her i bladet eller på hjemmesiden, og så er du faktisk allerede i gang ☺

Vi ses.... ude i den vinterklædte skov eller inde i varmen i gymnastiksalen på Susåskolen afd Holsted .

Henriette

Næstformand



Starten til Nytårsstafet er ved at gøre sig klar og her er HG heelt i front ☺

Generalforsamling 5/2 2018

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Mandag d. 5. februar 2018 kl. 19.00.

Dagsorden:

1. Valg af stemmetællere
2. Valg af dirigent
3. Formandens beretning
4. Udvalgenes beretning:
 - Trænings- & skovudvalg
 - Kortudvalg
 - Ungdomsudvalg
 - Matriel- & klubhusudvalg
 - Hjemmeside
 - Klubtøj & natløbsudstyr
 - Scrapbog
 - Festudvalg
 - Skoleudvalg
- 5a. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2017
- 5b. Budget 2018 til orientering
6. Evt. indkomne forslag
7. Evt. vedtægtsændringer
8. Kontingent 2018
9. Valg
 - a. Bestyrelse:
 - Formand (Stig Andersen modtager genvalg)
 - Bestyrelsesmedlem/ungdom (Henrik Mathiesen modtager genvalg)
 - Bestyrelsesmedlem/sekretær (Lykke Berg Mathiesen modtager ikke genvalg)
 - b. 2 suppleanter
 - c. 2 revisorer
 - d. 1 revisorsuppleant

10. Valg til udvalg

Trænings- & skovudvalg – Jesper

Kortudvalg – Svend Erik

Ungdomsudvalg – Sebastian + Henrik

Materiel- & klubhusudvalg – Frede

Hjemmesiden – Anders

Klubbøj & natløbsudstyr – Henriette

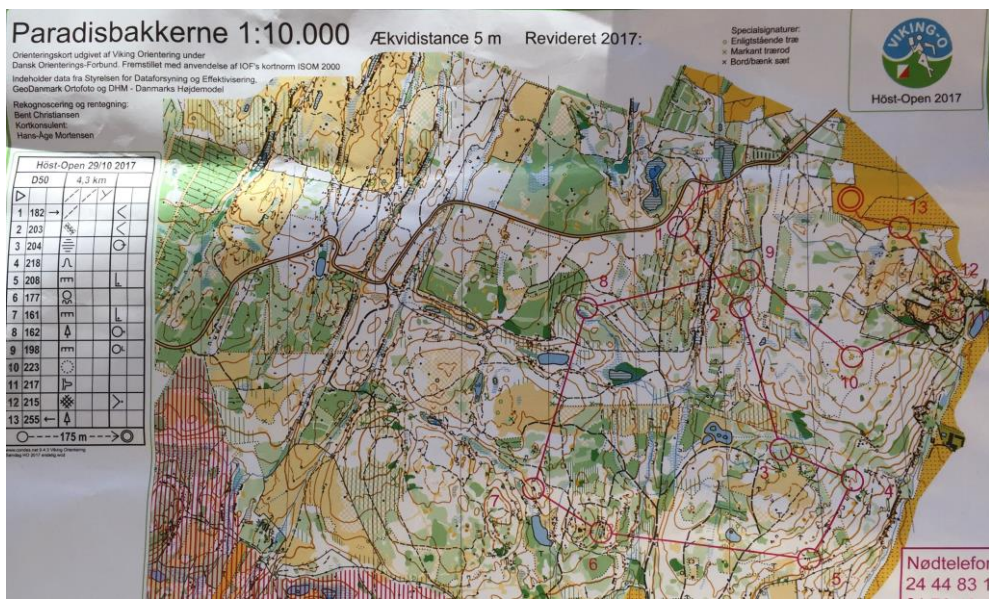
Scrapbog – Ruth

Festudvalg – Maj

Skoleorienteringsudvalg – Henriette + Anders

11. Eventuelt

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



Kort fra Paradisbakkerne, som var et af de meget svære terræner ved Høst Open På Bornholm i oktober 2017.

Tirsdags trænings løbene 2018

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 (begynder)

4-5 km mellemsvær

6-7 km svær

Banelæggeren står for banelægning, postudsætning, registrering af løbere og postindsamling. Vi håber de aktive løber igen i år tilbyder sig både som banelægger og ikke mindst som hjælpere på selve løbsdagen.

Tekniktræning

I 2017 forsøgte træningsudvalget hver uge at tilbyde en særlig orienterings-teknisk bane med forskellige emner som f.eks. kortforståelse, kompas, opfang, ledelinjer med videre. Vi synes interessen var god og fortsætter i 2018, og håber nye løbere og de mere trænede på den måde kan øve og vedligeholde de tekniske færdigheder.

Opdaterede o-kort

Du kan glæde dig til opdaterede O-kort over Herlufsholm, Stenskov, Glumsø Østerskov foruden nyt Sprint kort over Ll Næstved til årets træningsløb. Dette takket være flere hundrede timers frivillig skovtegning hen over vinteren udført af klubmedlemmer. Tak til jer alle.

Løbskalender – forår 2018

Nedenfor kan du se foreløbig plan for forårets løb på tirsdage i skoven.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
03.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
10.04	Stenskov	Gulerodshuset	OK Sorø
17.04	Herlufsholm	Pinet	
24.04	Glumsø	Skullerupvej	OK Sorø
01.05	Ll. Næstved	Administration Rådmandshaven	Sprint
08.05	Holdsted-Øverup	Handelsskolen – Holdsted	Sprint
15.05			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
21.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
29.05			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
05.06	Rønnebæk	Betonevej midt i området	

12.06	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	
19.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	P - Ved Åsen	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
14.08	Stenskoven	Brændeskuret	

Start mellem kl. 17.45 -18.30.

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

Træningsudvalget

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

Morten Løjmand morten@loejmand.dk 3034 5901

Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk 5177 7846

Tine Meyhoff Petersen tine-mp@live.dk 2843 2131

Sebastian Hansen s.abrikosvej@live.dk 2156 7337

Der er ingen begrænsninger i hvad vi vil assistere med, og vi sætter stor pris på at både banelæggere og løbere kontakter os med de mange forskelligartede opgaver, der ligger til grund for ethvert løb.

Banelæggere søges – 2018

Skulle du have lyst og mulighed for at tilbyde dig som banelægger eller hjælper til udlægning og indsamling af poster med videre, kan du kontakte Morten Løjmand – jo før des bedre.

Husk, at der er banelæggerkursus lørdag d. 10. marts - se indlæg herom andet steds i bladet. På kursusdagen vil der være mulig for t få finpudset dine baneforslag.

Vi ses i skoven.

Jesper Børsting og Morten Løjmand



VINTERTRÆNINGSLØBENE 2017-18

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
14.01	Haslev	Korsør Lystskov	Restaurant Sommerlyst	X
21.01	OKR	Tølløse skov	Tølløse Slots Efterskole	X
28.01	HOK	Munkholm	Bredetved skydeterræn	X
04.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej	X
11.02	Køge	Vemmetofte	Vesterskovvej	X
18.02	Sorø	Slagelse skovene	Askvej	X
25.02	Maribo/O-63	Hydeskov & Flintinge Byskov	Hydesbyvej	X
04.03	Barske	Næstved	HG Stadion	Troldens Fodspor
11.03	O-63	Faksinge	?	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.

Se program for afslutningsløbet d. 11.03 i reglerne. Husk tilmelding 8 dage før til Jesper på mail jesperborsting@post.tele.dk

Pris

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

Start

Indskrivning fra kl. 9.45
 Start 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 nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende.

I sæsonen 2017-18 er der i alt 13 tællende løb.

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

Afslutningsløb

Program/Præmier

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. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

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 afslutningsløb via din klub 8 dage før løbet.

DOF Akademiet 2018

Har du lyst at dygtiggøre dig via et af Dof's interne kurser så læs videre nedenfor. For igen i år afholder DOF en række kurser, så vi kan blive endnu skrappere.

Klubben betaler for din deltagelse.

Foreløbig indbydelse til DOF Akademiet lørdag d. 13/2018 kl. 10-16:

Sted: Midtfnys Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe.

Følgende kurser udbydes denne dag:

Divisionsturnering/C-Stævneledelse

Divisionsturnering/C-stævnepanelægning

Klubkommunikation

Introduktion til korttegning

Condes workshop – tips og tricks til o-teknisk træning

Skoleorientering

MTBO-korttegning

Introduktion til O-Track

Beregning

Kurserne gennemføres, hvis der er tilmeldt mindst 6 deltagere.

Pris: **kr. 250,00 pr. kursus** – dækker undervisningsmaterialer, morgenbrød, kaffe/te og frokost.

Tilmelding: **via O-service senest d. 7. januar 2017**

Fælleskørsel fra klubben kl. 8.00.

Jesper, Sebastian og Lykke

NB! i skrivende stund når Klub-Nyt udkommer, er der kun ledige pladser ved MTB-O.



Tre tekniklør dage og Teknikweekend 2017-2018

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



Efter tre velbesøgte tekniklør dage og en svensk tekniktur i 2016-17, gentager holdet bag tekniklør dag tilbuddet i 2017-18, for alle på **LET/HVID – MELLEMSVÆR/GUL** eller **SVÆR/SORT**, på følgende datoer:

Lørdag den 18. november 2017 kl. 10-15: Kortkontakt og Højdekurver;

Grydebjerg, start fra Parnasvej

- **Kortkontakt** – hvordan du hele tiden følger med på kortet og i skoven og ikke bliver væk
- **Højdekurver** – hvordan du læser og navigerer efter højdekurverne

Lørdag den 20. januar 2018 kl. 10-15: Kompas og skridt; Sønderskov Nord, start fra Ringstedvej

- **Kompas** – hvordan du holder retning undervejs på strækket og ind imod posten
- **Skridt** – hvordan du styrer afstand, så du ikke løber for langt – og langt nok

Lørdag den 17. marts 2017 kl. 10-15: Trafiklys, angrebspunkt og Vejvalg;

Sønderskov Midt, syd for Næstvedvej

- **Trafiklys og angrebepunkt** – hvordan du opdeler strækket i let/hurtig og svær/langsom del
- **Vejvalg** – hvordan du vælger det mest optimale stræk imellem posterne, bl.a. via trafiklys

Lørdag-søndag den 19.-20. maj 2018: Teknikeventyr med super svære baner; Olofström i Blekinge

- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Løb evt. sammen** to eller tre løbere, så flere hjælper hinanden med at komme igennem banen
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere

For **HVID/LET** og **GUL/MELLEMSVÆR** vil der være fokus på at opdage og få sikkerhed i teknikkerne.

For **SVÆR/SORT** vil der være **et udfordrende program**, med fokus både på de tekniske elementer og på **Flyd!**

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 og ingen sportident. Medbring gerne tommelkompas. Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, termokande med en varm drik, kage mv.

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-træning. Det skyldes, at vi som o-løbere ikke er på samme niveau med hensyn til de forskellige o-teknikker. Når du tilmelder dig til en tekniklørdag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte tekniklørdag har fokus på.**

Prøv at indplacere dig selv i tabellen nedenfor:

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>forudlæsning</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

Tilmelding med angivelse af dit NIVEAU for den o-teknik, som trænes, senest FREDAG EN UGE FØR

via Jesper Børsting, Mail: jesperborsting@ost.tele.dk Startsted mv. oplyses efter tilmelding.

Deltagelse er gratis, men klubber med mange tilmeldte deltagere kan blive pålagt opgaver.

Yderligere oplysninger fås hos Morten Hass (mobil 29741337) eller Mette Filskov (24871986) fra OK Sorø, eller hos Anders Knudsen fra Herlufsholm OK (42700179)

Banelæggekursus lørdag d. 10/3 kl. 10 – 13

Lørdag d. 10. marts afholdes internt banelæggekursus, hvor du har mulighed for at få hjælp og gode råd, både med hensyn til den teoretiske banelægning, men også det tekniske med pc og print m.m.

Kurset afholdes af Torben og Anders, som er 2 af vores mest erfarne banelæggere. Desuden er Jesper og Sebastian med som hjælpeinstruktører.

Tanken er, at vi efter en fælles teoretisk instruktion sætter os i små grupper og arbejder med konkrete baneforslag, således at vi forhåbentlig når at færdiggøre et endeligt baneudkast incl. IOF-postbeskrivelse og pænt print layout.

Der er ingen krav om tilmelding, så du møder blot op kl. 10 i klublokalet.

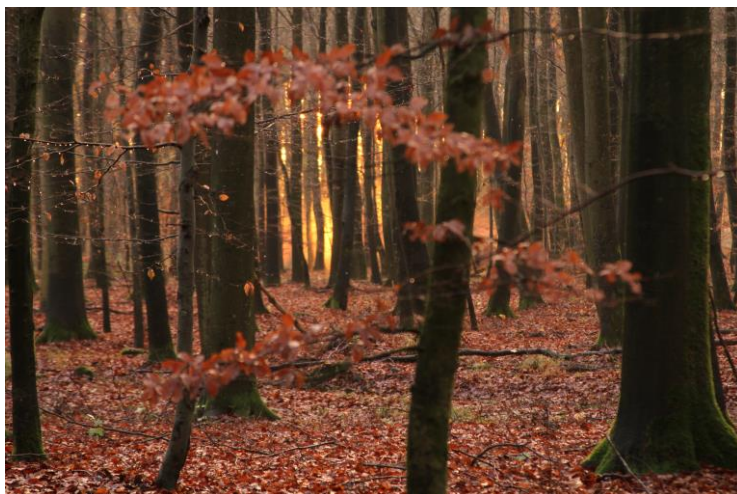
Vi ses til en spændende læringsdag.

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

Hilsen

Torben og Anders, Instruktører

Jesper og Sebastian, Hjælpeinstruktører



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, Briknumre, 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 5 klubadministratorer. Foruden Jesper, også Lone, Tine, Erik og Lene.

TRU-opgaver & program for 2018 samt Ungdomstræning

- Tirsdagstræningsløb (dag-nat) o-løb incl. træningsløbssamarbejde med OK Sorø + oprydning Stenskov
- Pinseløb Vesterlyng
- VTR-samarbejdet
- Eremitage-løb (Næstved)
- Klubmesterskab
- Juleløb

Tirsdagstræningsløb

Der skaffes banelæggere til følgende tirsdagsløb.

Starttid: kl. 17.45 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
03.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
10.04	Stenskoven	Gulerodshuset	OK Sorø
17.04	Herlufsholm	Pinet	
24.04	Glumsø	Skullerupvej	OK Sorø
01.05	Ll. Næstved	Administration Rådmandshaven	Sprint
08.05	Holdsted-Øverup	Handelsskolen - Holdsted	Sprint
15.05			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
21.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb
29.05			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
05.06	Rønnebæk	Betonvej midt i området	
12.06	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	
17.06	Sjølundssletten/Ho vedmosen	P - Ved Åsen	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
14.08	Stenskoven	Brændeskuret	
21.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
28.08	Stenskoven	Gulerodshuset	OK Sorø
04.09	Herlufsholm	Klubhuset	
11.09	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	OK Sorø
18.09			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
25.09			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
02.10	Herlufsholm	Klubhuset	Natløb - start kl. 19-19.30
07.04	Stenskoven	Brændeskuret	Oprydning, kl. 9.00
24.06	Kulsbjerg	Srærgården	HJV-løb kl. 9.30
07.10	Næstved	HG Stadion	E-løb, kl. 11.00
18.11			Klubmesterskab, kl. 11.00
15.12	Rådmandshaven	Klubhuset	Juleløb, kl. 13.00

VTR-samarbejde

Der indkaldes til evaluering/planlægning af VTR-løbene samt følges op på løbstilladelser m.m. overfor klubberne i region Sjælland, og der findes banelæggere til egne løb.

12.11.2017 Christiansholm Plantage

04.02.2018 Harrested

Trail-run

Sø. d. 30.09 i Klinteskoven.

Ungdomstræning

Forår; 10 tirsdage fra d. 03.04 – 19.06

Efterår; 7 tirsdage fra d. 14.08 – 25.09



Vinteren er over os og der skal ”pakkes” ind til løb ☺

Ungdoms- og Familietræning i foråret 2018

Så er 2018 i gang, og jeg håber at I har haft en god jul og et godt nytår. I får lige lidt info omkring træningen i 2018.

Hver onsdag, indtil påske, er der indendørstræning på Susåskolen afd. Holsted i gymnastiksalen. Til at starte med laver vi en eller anden form for fitness/gymnastik og slutter af med boldspil af en eller anden art. Deltagerantallet varierer lidt, men der er fortsat plads til flere. Første gang i 2018 er onsdag d. 3/1.

Hver søndag indtil d. 11/3 er der vintertræningsløb rundt om på Sjælland. Der er baner på alle niveauer, så alle kan være med. Det koster 15kr for personer u. 16 år, og resten koster 30kr. Det løb som HG arrangerer d. 4/2 i Harrested skov er gratis for medlemmer af klubben. Jeg prøver at komme ud til så mange løb som muligt, så hvis I har nogle spørgsmål kan I enten skrive til mig eller prøve at finde mig på dagen. Der er fælleskørsel til løbene fra klubhuset, og I kan holde jer opdateret omkring tidspunkt på vores facebook gruppe. Ydeligere info om hvor henne kan findes her: http://www.okr.dk/almind/vtr_loeb17_18.htm. Første gang i 2018 er d. 14/1.

Der kommer to lørdage hvor der vil blive arrangeret tekniktræninger. Det er d. 20/1 og 17/3, og deltagelse er gratis. Det vil foregå ved Sorø, og det vil være muligt at arrangere fælleskørsel fra klubben. Der er tilmelding til de to træninger senest fredag en uge før, og tilmeldingen kan gives til mig.

Efter påske starter vi op på vores tirsdagstræning, hvor vi er i skove rundt omkring Næstved. Vi mødes kl. 17, hvor der vil være forskellige øvelser inden og lidt teori. Kl 17:45 vil I blive sendt i skoven hvor I får en bane som passer til jeres niveau. Hvis man ikke kan nå det til kl. 17, er det i orden at man først kommer kl. 17:45. Der kommer mere info når vi kommer tættere på påske.

I år vil der være den forskel fra sidste år, at Helle har valgt at stoppe som ungdomstræner. Hun vil stadig være med som hjælpetræner, men det vil være Henrik og mig som står for træningen.

D. 3/3 arrangerer Sorø en superlørdag for de 11-13 årige, øvrige aldersgrupper kan nok godt komme med, men vil ikke love noget. Der kommer nærmere info når vi nærmer os, men en ting er sikkert, der er tilmelding til arrangementet 😊

D. 8/4 skal vi løbe divisionsmatch i Teglstrup Hegn, nærmere info vil komme når vi kommer tættere på, i form af en indbydelse. Så sæt allerede dagen af nu, og der bliver fælleskørsel fra klubben derop. Der er tilmelding til løbet.

O-hilsen
Sebastian



Lise og Viktor checker kort før det går løs i skoven 😊

Klubmesterskaberne

Den 5. november blev klubbens mestre fundet ved VTR-løbet i Stokkebjerg skov. Det var Holbæk som havde lagt nogle gode baner, som der skulle en rigtig mester til at vinde.

I alt deltog 40 løbere fra HG.

Om aften blev de nye mestre hædret i klublokalet, efter en velsmagende middag som Peter Hansen havde sørget for.

Nedenfor kan du se 5 af de 8 nykårede mestre.

Pigepokalen; Cassandra Christiansen.

Drengepokalen; Ingen.

Damefadet; Birgit P Børsting.

Herrepokalen; Leif E Larsen.

Dame Motion; Tine Meyhoff.

Herre Motion; Claus Børsting.

Old Girls; Merete R Andersen.

Old Boys; Frede Scheye.

Veteran: Erik Torm.



Oprydning i Stenskoven

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

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben

Lørdag d. 07.04 kl. 9 -12.

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret ved Stenskovvej.

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

Undertegnede koordiner affaldssække og gl. dansk 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@ost.tele.dk

Oprydningskoordinator



Banelægning i 2018

Herlufsholm Orienteringsklub arrangerer træningsløb hver tirsdag i forskellige af omegnens skove, og det er de mange frivillige og aktive løbere der gør det muligt. Der bliver flittigt tegnet og opdateret kort, og udstyret passes, plejes og fornys løbende.

Nogle baner er gode, andre er svære og de fleste er lærerige. Det er vel nogenlunde sådan det er, når man som orienteringsløber nyder godt af de mange træningsløb. Men udover orienteringsløbere skal der også være en banelægger. Der lægges timer i arbejdet, banerne planlægges og posterne placeres rigtigt – nemt for den erfarne og mere krævende for nye banelæggere.

Mon ikke der skulle være flere som har en banelægger i sig? Hvis du er i tvivl eller gerne vil prøve gerningen som banelægger, anbefaler vi banelæggerkurset **lørdag d. 10. marts i klubhuset**. Her vil teori og værktøjer blive gennemgået, og vi blander nye og erfarne løbere med henblik på de kommende træningsløb.

I forlængelse af banelæggerkurset tilbyder træningsudvalget hjælp og vejledning til planlægning og gennemførelse af træningsløbene, og når du har brug for assistance, er der hjælpere til rådighed. Der er også god hjælp at hente på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside www.do-f.dk under menupunktet ”klubværktøjer” og ”vejledninger/reglement”, hvor du vælger ”banelægning”.

Er du interesseret i banelægning eller vil vide mere kan du kontakte undertegnede eller træningsudvalget.

På vegne af træningsudvalget
Morten Løjmand

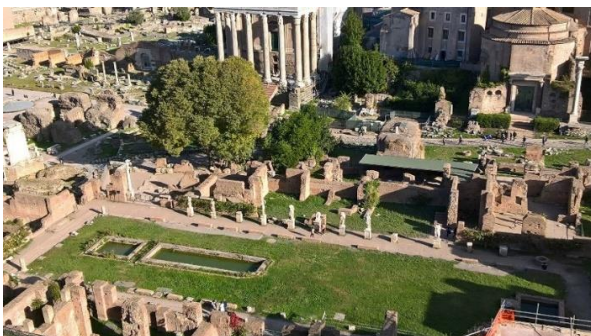
Rome 2017

Storbyferie, familiehygge og orienteringsløb

ROM ('caput mundi' – verdens hovedstad) er symbolet på et af verdenshistoriens største riger: Romerriget, som dominerede Europa og Mellemøsten i mere end 900 år (ca. 500 f.Kr. til 400 e.Kr.). Rom var verdens største by i en 500-årig periode indtil Konstantinopel overtog rollen i 500 e.Kr. Romerriget er bl.a. kendt for at være menneskehedens første forsøg på at skabe en slags demokrati. Her mødtes repræsentanter (senatorer) fra forskellige byer i Roms senat, der lå på en af Roms syv høje, Capitol. Senatet rådgav i de første århundreder Roms konge, men efter kongen blev afsat af Brutus i 509 f.Kr., og Romerriget blev til en republik, overtog Senatet den lovgivende rolle (indtil mere Trump'ske typer valgte at overtage styringen og kalde sig Kejser af Rom). Midt i byen findes verdens mindste stat, Vatikanstaten, som er centrum for den kristne kirke. Her ligger verdens største kirke, Peterskirken. Gravpladsen for den første pave, Apostlen Peter, findes også i denne kirke, der er et af kristendommens helligste steder og mål for mange kristne pilgrimme. Peter blev korsfæstet af Roms første kejser, Cæsar, og det var også en romersk præfekt, som var ansvarlig for korsfæstelsen af Jesus. Ved et interessant sammentræf var det så en romersk kejser, som i 325 e.Kr. indkaldte det først koncil i Nikæa. Her blev 1.800 biskopper fra den kristne verden enige om at ophøje Jesus til Guds søn og skabe grundlaget for en af verdens største religioner.

Al denne historie er samlet på et relativt lille sted, for selv om Rom blev bygget på syv høje langs Tiberen, så er afstandene mellem dem små. Det gør Rom til en fantastisk by at besøge, hvad enten (som der står i 'Turen går til Rom') opholdet strækker over en uge eller 50 års gentagne besøg. Det var anden gang, vores familie var i Rom og deltog i 'Rome orienteering meeting'. I 2015 blev vi lidt skræmt af turistmængderne (der er der mange af i Roms centrum) og de laaaange køer foran de store attraktioner, så vi fik aldrig set de klassiske steder indefra. I år havde vi

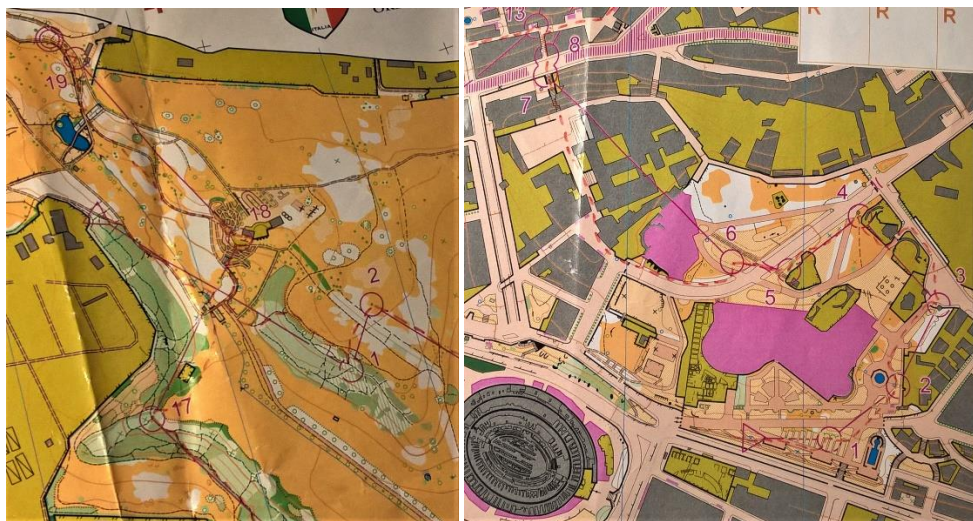
dog lært lektien og stod troligt foran Peterskirken, Colosseum, Circus Maximus, Forum Romanum og Palatinerhøjen (hvor kejserne boede) når portene blev åbnet (kl. 8 og 8:30). Det betød, at vi kunne besøge disse historiske steder i relativt fred og ro. Når masserne begyndte at vælte ind kl. 10 kunne vi fortrække, finde en hyggelig cafe et stykke væk fra mylderet (vigtig anbefaling!) og reflektere over historiens vingesus, mens vi drak friskpresset appelsinjuice og spiste croissanter. Resten af dagen kunne så gå med svømning, brætspil, lidt shopping, eller se Caroline Wozniacki slide sig til sejren i WTA-sæsonfinalen, der blev ivrigt dækket på en af Berlusconis 100 TV-kanaler.



Colosseum og Forum Romanum set fra Palatinerhøjen (foto: Lisa).

Vi boede i en DanCenter-lejlighed i Trastevere, der ligger 3 km fra centrum, men det offentlige transportsystem i Rom er heldigvis meget velfungerende. Der findes busser, sporvogne, metro og almindelige tog, som er forholdsvis nemme at finde rundt i. Her går snakken lystigt, og folk er ikke visne og klistret til deres smartphone som i de københavnske busser og S-tog. Tværtimod er folk høflige og giver plads når det er nødvendigt ('permesso' og 'grazie' er kodeordene), selvom busser og sporvogne er propfyldte i myldretiden. De offentlige transportmidler blev også brugt af arrangørerne til at fragte os ud til løbene. Biltrafik i Rom er nemlig kun for romere og folk med meget rolige nerver. Den er hektisk, der bliver kørt stærkt i flere spor, og det gælder om at følge rytmen, for ellers går det galt. Vi så endda enkelte cyklistere, men de var rene selvmordskandidater.

FØRSTE etape foregik i Caffarella-parken i det sydøstlige Rom, der efter sigende skulle have været et af H.C. Andersens favoritsteder, men det var nu svært at se hvorfor i dag. Parken var slidt og lidt kedelig, og bød heller ikke på mange orienteringsmæssige udfordringer. Så var anden etape i Roms største park, Villa Pamphilj, langt mere interessant. Parken er ca. 1,5x3 km stor og rimelig kuperet. Græsarealer afløste mindre partier med tæt skov, så man var konstant nødt til at skifte teknik og hastighed. Stierne i skovområderne varierede i størrelse, men var generelt små, utydelige trampestier, som let kunne overses, hvis farten var for høj. Så mistede man pludselig kortkontakten et sted, hvor alt lignede hinanden. Samtidig forhindrede kuperingen det store overblik, mens sekunderne tikkede hurtigt afsted, og konkurrenterne ræsedede forbi. Sidstedagen foregik omkring Colosseum og var en klassisk by-sprint i små brostensbelagte gader med indslag af park og offentlige haver. Dog med den lille finte, at mindst en af haverne lå 7-8 meter oppe i terræn og kun kunne nås via en række trapper, som man altså var nødt til at lokalisere først.



Kortudsnit fra 2. og 3. etape.

Den store vej med det beskedne navn 'Via Dei Fori Imperiali' nord for Colosseum og Forum Romanum er lukket om søndagen for at give romerne

(og ikke mindst turisterne) mulighed for at spankulere langs stedet, 'hvor verden blev styret fra i 900 år'. Derfor var det muligt at starte 100 m fra Colosseum i den lille park Domus Aurea, hvor den skøre kejser Nero boede og så Rom brænde i 64 e.Kr (efter sigende startede Nero branden, fordi han ville rydde noget plads til at bygge nye paladser). Kvarteret nord for Colosseum var dog ikke ryddet for trafik (eller turister), så udfordringen lå i at holde høj fart på brostenene, mens man navigerede mellem slentrende turister, nærgående gadesælgere med lange selfiestænger (samt snubletråde i form af tørklæder spændt tværs over fortovet), romerske chauffører i bil og på scooter, tjenere som krydsede de ujævne og til tider smalle fortove for at servicere gæsterne ved bordene foran restauranterne, og andre løbere, der tonsede afsted, ofte i modsat retning af en selv. Meget interessant, men nok på grænsen til det forsvarlige set med nordiske øjne. Italienerne var dog tydeligvis ikke så bekymrede, for løbehastighederne var helt i top. En anden sjælden forhindring var nysgerrige turister, der samlede sig om og skjulte posterne mens de på mange forskellige sprog undrende spurgte, hvad det var for en 'boks'. Specielt på Via Dei Fori Imperiali var det et stort gdemarked af gående, cyklister og segways. Orienteringsløberne tilføjede blot endnu et element af kaos til scenariet – i bedste romerske tradition.

LØBSKORTENE var gode og organisationen af løbene i top. Vi løb 'Direct' baner, så vi havde fri starttid og kunne skygge Lisa på hendes begynderbane. Det fungerede fint. De sidste to etaper lå stævnecenteret på en lokal skole og der var god o-løber-stemning i skolegården, hvor skolens cafe holdt åben og havde en lille fin ekstra indtjening. Efter løbene er vi blevet præsenteret for en spørgeskemaundersøgelse om stævnet og her fremgik det, at de overvejer nye tiltag næste gang i 2019, bl.a. en nat-sprint og en etape uden for byen. Vi foreslog badebyen Ostia, hvor der lå en fæstning med 100.000 indbyggere ved Tiberen, der skulle beskytte Rom mod angreb fra havet. Er vi med i 2019? Selvfølgelig – to besøg i Rom rækker slet ikke. Byen byder på masser af oplevelser endnu.

O-hilsen,

Lisa, Ilsabe og Claus



Ilsabe, Lisa og Claus ved familie-o-hygge i Rom ☺

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.



Lone og Henriette på vej i mål ved Høst Open i oktober 2017.
Billederne er lidt uskarpe – det er svært at fange klubbens hurtigløbere ☺

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup 
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk