



# Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub

April – nr. 2/2023



Stævneplads, Påskeløb 6/4-8/4 2023

## Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 8/2 2023



Formand  
Hjemmeside

Anders Knudsen  
Heimdalsvej 30  
4700 Næstved  
42 70 01 79  
E-mail: [A.J.Knudsen@gmail.tele.dk](mailto:A.J.Knudsen@gmail.tele.dk)



Næstformand

Stig Andersen  
Herluf Trolles Vej 57  
4700 Næstved  
31 77 67 98  
E-mail: [Stig1806@icolud.com](mailto:Stig1806@icolud.com)



Kasserer

Lykke Berg Mathiesen  
Kuhlaus Vej 49  
4700 Næstved  
25 56 61 80  
E-mail: [Lykke@lykkebm.dk](mailto:Lykke@lykkebm.dk)



Bestyrelsesmedlem

Torben Kristensen  
Danavej 33  
4700 Næstved  
27 19 21 54  
E-mail: [torben213f@gmail.com](mailto:torben213f@gmail.com)



Bestyrelsesmedlem

Henrik Mathiesen  
Kuhlaus Vej 49  
4700 Næstved  
20 64 78 19  
E-mail: [henrik@lykkebm.dk](mailto:henrik@lykkebm.dk)



Sekretær

Sandra Mundus  
Skovvej 32  
4160 Herlufmagle  
E-mail: [sds.mundus@gmail.com](mailto:sds.mundus@gmail.com)



Bestyrelsesmedlem

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

Klubnyt nr. 2 i 2023 er på gaden 😊 husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til mig senest 1/7 2023 på [lone213f@gmail.com](mailto:lone213f@gmail.com) så kommer det med i næste klubblad. Send også gerne billeder og kort til jeres fortællinger.

Vi ses i skoven 😊

---

## Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
3/2023	1/7 2023	6/7 2023
4/2023	1/10 2023	8/10 2023
1/2024	5/1 2024	8/1 2024

## Indholdsfortegnelse:

s.4-5	Aktivitetskalender
s. 6	Formandens Klumme
s. 7-8	Tirsdagstræningsudvalget
s. 9	VTR afslutningsløb
s. 10	Sommertilbud – Hallands 3 dages
s. 11	Teknikeventyr Olofström
s. 12	Sct. Hans løb
s. 13-14	Årets Kylling
s. 15-18	Løb og gok-gok i Viborg
s. 17-18	Årets Juleløb 2022
s. 19	O-Service
s. 19	Kontingent
s. 20	Sponsorer



# Aktivitetsoversigt

April			Maj		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	1		
2			2	Grydebjerg	OK Sorø
3			3		
4			4		
5	Påskeløb 6-8/4		5		
6	Påskeløb 6-8/4		<b>6</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>
7	Påskeløb 6-8/4		6		
<b>8</b>	<b>Påskeløb/lørdagstræ</b>	<b>Klubhus</b>	8		
9			<b>9</b>	<b>Musikbyen, Holsted Alle</b>	<b>Sprint</b>
10			10		
<b>11</b>	<b>Stenskoven</b>	<b>Ringstedg.</b>	11		
12			12		
13			<b>13</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>
14			13		
<b>15</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	15		
16			16	Feldskoven, sprint	OK Sorø
17			17		
<b>18</b>	<b>Herlufsholm</b>	<b>Slagelsevej</b>	18		
19			19		
20			<b>20</b>	<b>Sjællandssprint</b>	<b>Ej træning</b>
21			21		
<b>22</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	22		
23			23	<b>Lagunestien, sprint</b>	Karrebækvej 80
24			24		
<b>25</b>	<b>Stenskoven</b>	<b>Stenhusvej 66</b>	25		
<b>26</b>	<small>Klubbaften m/spisning tilmelding nødvendig</small>	<b>Klubhus</b>	26		
27			<b>27</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>
28			28		
<b>29</b>	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	<b>29</b>	<b>Vesterlyng, Pinseløb</b>	Lyngvej kl 10
30	Divisionsmatch	Valborupsko	30		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

**Fed skrift = arrangement af HG**

FK = Fælleskørsel fra klubhus

VTR-løb start mellem kl. 10-11

# Aktivitetsoversigt

Juni			Juli		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	<b>Sommerferie!!!</b>	
2			2		
3	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	3		
4			4		
5			5		
6	<b>Kristiansholms plantage</b>	<b>Gl.Strandvej 135</b>	6		
7			7		
8			8		
9			9		
10	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	10		
11			11		
12			12		
13	<b>Sjølundsletten/Hovedmos</b>	<b>P – ved åsen 2</b>	13		
14			14	Hallands 3 dages	Sverige
15			15	Hallands 3 dages	Sverige
16			16	Hallands 3 dages	Sverige
17	<b>Lørdagstræning</b>	<b>Klubhus</b>	17		
18	<b>Teknikeventyr 17-18/6</b>	<b>Olofström</b>	18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24	<b>Ingen lørdagstræning</b>		24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

**Fed skrift = arrangement af HG**

FK = Fælleskørsel fra klubhus

VTR-løb start mellem kl. 10-11

## Formandens klumme

Foråret er begyndt at vise sig i skovbunden og der er kommet knopper på træerne. Og det betyder at tirsdagstræningerne er startet. Der er hele 11 tirsdagstræninger indtil d. 13/6.

Træningen med Miniløbere om lørdagen går forrygende og der kommer næsten hver uge nye miniløbere med familie. Så byd de nye velkommen når I møder dem i skoven. :-)

Vi kan også se frem til forårets divisionsmatch, som er d. 30/4. Her skal vi som klub kæmpe mod Amager, Roskilde og OK Øst. Det bliver en svær opgave, men de vil få kamp til målstregen. Derfor opfordres ALLE til at tilmelde sig til Tine Meyhoff eller Jesper Børsting. (Det er gratis for alle HG-medlemmer)

Vi ses i skoven  
og måske til Sjællandsmesterskaber i sprint (som vi arrangerer)

O-hilsen  
Anders Knudsen



## Tirsdagstræningsløbene 2023

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
4-5 km	mellemsvær
6-7 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 2023**

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
11.04	Stenskov	Ringstedgade 528	OKS
18.04	Herlufsholm	Slagelsevej 163	
25.04	Stenskov	Stenhusvej 66	OKS
02.05	Grydebjerg		OK Sorø.
09.05	Musikbyen	Holsted Alle 30	Sprint
16.05	Feldskoven		Sprint OK Sorø.
23.05	Lagunestien	Karrebækvej 80	Sprint
29.05	Vesterlyng	Lyngvej	Pinseløb kl. 10
06.06	Kristiansholm Plantage	Gl. Strandvej 135	OKS
13.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	P - Ved Åsen 2	Sct. Hans løb.
	<b>SOMMERFERIE</b>		
08.08	Alsted skov		OK Sorø.
15.08	Stenskov	Ringstedgade 528	
22.08	Herlufsholm	HG Stadion	OKS
29.08	Stenskov	Stenskovvej 66	
05.09	Herlufsholm	Slagelsevej 163	
12.09	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	
19.09	Bromme Plantage		OK Sorø.
26.09	Sorø Sønderkov N	Skolevej 3	Sæsonafslutning OK Sorø.

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.

Vi ses i skoven.

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Jesper Børsting	jesperborsting@post.tele.dk	55739085
Tine Meyhoff Petersen	tine-mp@live.dk	2843 2131
Sebastian Hansen	s.abrikosvej@live.dk	21567337

### **Træningsudvalget 2023**

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

Tine – ansvarlig for at stille hold til divisionsmatch samt indpisker på facebook mm.

Desuden 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 til den nye sæson**

Du kan glæde dig til ny recogniserede Sprint-kort i nyeste sprint-norm (ISprOM 2019-2) til løbne i Musikbyen og Lagunestien. Dette takket være flere hundrede timers frivillig korttegning hen over vinteren udført af klubmedlemmer.

Tak til jer alle.

Vi ses i skoven.

Jesper



## VTR-afslutningsløbet d. 12.03 i Vallø Storskov

Køge OK arrangerede finalestævnet i VTR-serien, som har kørt hver søndag siden primo november. Efter en lang vinter med 12 gode stævner rundt på hele Sjælland, blev det en flot afslutning i Vallø Storskov. I mange af klasserne var der hård og tæt kamp om podieplaceringerne.

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

Birgit	nr. 1 på Sort, Kort under 60 år.
Lisa	nr. 1 på Blå Mini under 60 år
Claus M	nr. 1 på Blå Mini under 60 år.
Morten	nr. 1 på Blå Mini over 60 år



Til lykke til de 4 dygtige HG-er.

## Sommertilbud - Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2023 går til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 14.07 til søndag d. 16.07.

Så har du lyst, at deltage sammen med din klub til 3 super spændende o-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, cykelafstand.

### Foreløbig program:

Fr. 14.07 kl. 10 Afgang fra Næstved  
Fr. 14.07 kl. 16 1. etape  
Lø 15.07 kl. 10 2. etape  
Sø. 16.07 kl. 10 3. etape  
Sø. 16.07 kl. 14 Afgang fra Halland

### Ca. Priser:

Startafgift 3 løb           kr. 300,-  
Camping 2 nætter, telt - 400,-

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

Du kan se yderligere oplysninger på hjemmesiden: [www.hallands3dagars.se](http://www.hallands3dagars.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  
Turkoordinatører

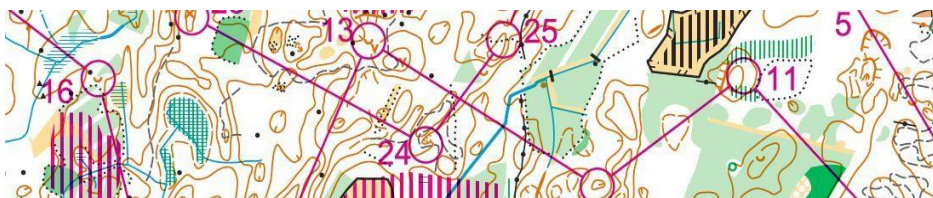
Det bliver sommer igen !





Teknikeventyr d. 17.-18. juni i Olofström

Arrangeret af OK Sorø, Herlufsholm OK og Holbæk OK for alle VTR-klubber



## **TEKNIKTUREN til Olofström**

Teknikturen er en lejlighed til at afprøve grænserne for, hvor svære baner du kan løbe. Turen til Blekinge har kørt et par år med succes, og i år bliver der også mulighed for en tur til Olofström. For teknikturen gælder:

- **Afgang fra Sjælland lørdag morgen ca. kl. 8, hjemkomst søndag eftermiddag senest kl. 16.**
- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Vælg mellem 3 / 5 / 7 km SUPER SVÆRE/SORTE normale orienteringsbaner** (ikke teknikbaner)
- **Vi løber sammen i smågrupper på 2-3 løbere.** Grupperne er matchet hjemmefra, og vi hjælper hinanden igennem banen og diskuterer teknikken undervejs (sololøb er også tilladt).
- **Ingen tidtagning**, der er fokus på teknik - dog om muligt gps-sporing til o-track eller lignende.
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere.

OK Vilse ligger i Olofström og har Blekinges lækreste orienteringsterræn, og tidligere O-ringebanelægger

Thomas Henmyr ruller baner ud til os. Vi overnatter i Ødegården Boafall. Udgift per deltager forventes mellem 500-600 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. **Tilmelding og betaling før 15. maj 2023** til [morten hass@gmail.com](mailto:morten hass@gmail.com).

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

## **Sct. Hans Løbet**

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 13. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen/Hovedmosen med start kl. 17.45 udgår igen i år fra Abrikosvej 49. Her løbes på kort 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. 8. august i Alsted skov. Husk, at holde træningen ved lige hen over sommeren. Så bliver det meget sjovere og nemmere til efterårets o-sæson.

O-hilsen

Jesper, Tine & Sebastian. TRU

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





# Årets Kylling 2023



Efter et par corona fri år, blev der som sidste år, igen fundet en (Påske)kylling. Et af årets prisuddelingshøjdepunkter.

For dem som ikke ved det, er årets påskekylling, en pris der blev oprettet for at hædre en kyllingeprestation ved påskeløbene. Oprindeligt var det, hvis når man var sprunget over, hvor gærdet var lavest. Den blev oprettet af Niels-Lyhne og undertegnede, som med vores falkebliske spottede, eller hørte om, en præstation som var værd at hædre. Vedtægterne for at komme i betragtning til modtagelse, er ret vidde. De er nærmest ikke eksisterende, alle kan komme i betragtning. Man kan nu, også få den for en flot eller motiverende præstation.

I år var der igen flere kandidater. Terrænerne lagde også op til det, først Ålum med masser af kurver, så på andendagen Vindum med masser af kurver og til sidst rosinen i pølseenden, på tredje dagen Dollerup bakker med masser af kurver.

Det var på sidste dagen, på vej til post 9, vist nok, der bliver ledt og ledt og ledt og ledt efter posten, efter meget lang tid, siger vedkommende til sig selv, jeg tror jeg må opgive at finde den post. Men så er det at påske åbenbaringen sker, fordi på vej tilbage til stævnepladsen, viser den sig pludselig for hendes åsyn. Jamen det er jo min post, siger hun glad til sig selv. Så selvom om hun er fuldstændig færdig, efter den megen søgen efter posten, beslutter hun sig til at fortsætte banen og kommer glad i mål efter at have fundet alle posterne. I en hæderlig tid på 71.15 minutter og ender som nr.20.



Så derfor er:



## Årets Kylling

### Birgitte Rosenkilde



For aldrig at give op, selvom man har givet op, for hov der er den post jeg ikke kunne finde jo og så fortsætte videre i Dollerup Bakker og fuldføre banen.



Årets glade  
pris modtager

Så blev den igen givet for en god, motiverende præstation.

Så må vi jo se om det ikke vil være back to basic næste år, hvor løbene vil være nede på Nordsiden af Vejle Fjord. Der er det jo dejligt "fladt".

# Løb og gok-gok i Viborg

## **Onsdag d. 5. april**

Ca. kl. 15.00 kørte Arne Kristensen og jeg mod det jyske. Målet var Mølkærlejren i Hammel. Vi ankom ca. kl. 18 og fik os installeret i et af soverummene i hver vores køjeseng. Aftenen blev brugt til hygge og forberedelse til den første løbedag i Ålum Skov.

## **Torsdag d. 6. april**

Vi fik som nogen af de første fundet os en dejlig plads lige op ad opløbsstrækningen. Ålum Skov var en kuperet skov med masser af bakker op og bakker ned.



*Næstsidste post oppe i højden i Ålum*

Alligevel kom alle fint i mål og blev - som det i Herlufsholm Orienteringsklub sig hør og bør – hujet og klappet de sidste meter i mål.

Eftermiddag og aften i lejren forløb rigtig hyggeligt med bålstemning, legende børn og dejlig mad, der bestod af mørbrad indsvøbt i bacon og lækker tilbehør.



*Aftenhygge i lejren*

### Bemærkning til dagen

Vi skal huske at koordinere vores teltplacering med teltholderen, så telt og bagage befinder sig samme sted – tihi.

Det skal dog siges, at da Birgit og Jesper ankom med teltet, så kunne de ikke se den fine placering ved opløbsstrækningen, da vi alle havde forladt området. Derfor så de kun de efterladte rygsække og stole, så de kunne selvfølgelig ikke ha’ gjort det anderledes, og hovedsagen er, at vi fik ly til omklædning mm.

### **Fredag d. 7. april**

Efter endnu en gang dejlig morgenmad med hjemmebagte boller, havregrød med frugt, lækker ost og varm kaffe gik turen mod endnu en dejlig skov i Vindum. Vindum præsenterede sig med lidt færre bakker, selvom der dog var lidt bakker og skrænter, som vi skulle op og ned ad.

Vi havde dog – næsten – alle en rigtig god dag :-)

Det skulle nemlig vise sig, at jeg her gjorde mig fortjent til at modtage årets ”vandre”-kylling. Den modtog jeg for: Stædigt (se kortet), skiftevis i gang og løb, mere og mere frustreret, frem og tilbage fra post 7 og ??? lede efter post 8. Til slut gav jeg op og besluttede mig for at springe post 8 over og sætte kursen efter post 9. Mirakuløst nærmest faldt jeg over post 8 på min vej (nogen må da ha’ flyttet den)!! Så pas på til næste påskeløb – det kan ende med en kylling.



***Kylling, der nu pynter hjemme på matriklen – Ja, den står fremme!!***



***Se lige den store klump af streger frem og tilbage i min søgning efter post 8.***



Da alle var klappet i mål mødtes vi igen i lejren over kaffe, snaps, sol og hygge før aftensmaden, der denne gang bestod af kylling (ikke min) i karry med ris og dejlige salater.



*Jens kommer flot i mål*



*Hanne i smuk stil*



*Mor Ulla kommer fint i mål*

Efter maden hyggede vi med snacks, slik, gennemgang af vores løb, vin og masser af grin.

#### Bemærkning til dagen

Fasanhale er et spil med kort, hvor man kan deltage lige så mange, som der er kortspil til. Og så skal man som mand huske at drikke rigeligt, ellers kan man ikke slukke bål ved at skrive sit navn – det kan nemlig knibe gevaldigt, hvis navnet indeholder mange bogstaver.

## Lørdag d. 8. april

Dagen startede tidligt, der skulle nemlig ryddes op, gøres rent, spises morgenmad og smøres frokostmadpakker.

Da det var klarer, gik turen mod Dollerup Bakker. Det smukkeste sted ved Viborg fyldt med bakker, lyng og får - og ind imellem det, var der "smidt" nogle poster.



### Smukke bakker i Dollerup

Alle løb flotte løb og lige forbi, hvor vi var placeret både før-, under og efter løbene. Vi havde nemlig fundet bænke med flot kig til opløbsstrækningen.



*Merete i opløbet*



*Stig opløbet*

Efter løbene gik det igen hjem mod "Djævløven" – nu fyldt med oplevelser og ømme ben.

### Bemærkning til dagen

Det var så her jeg fik kyllingen og så frem til at få benene op efter mit første påskeløb.

**Hilsen Birgitte**

## 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](mailto:jesperborsting@post.tele.dk)  
Klubadministrator i O-Service

Klubben har pt 3 klubadministratorer. Foruden Jesper Også Lykke og Tine.

## 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](mailto:lykke@lykkebm.dk).

---

**Støt klubbens sponsorer! De støtter os!**

---

