



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Marts 2025



3 ud af 4 vindere til VTR-afslutningsløbet

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

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



Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Helle Hansen
Abrikosvej 49
4700 Næstved
30 59 20 48
E-mail: h.abrikosevej@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

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

Sekretær

Lise Ravnshøj Andersen
Lupinvej 13, 2. tv.
4700 Næstved
31 69 29 66
E-mail: ravand@godmail.dk



Træningsudvalg
Klubblad

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 den nye redaktør på klubbladet med sit første og forårets Klubnyt på gaden ☺ Husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til næste udgivelse senest 10/8 2025 på s.abrikosvej@live.dk, 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
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

Formandens klumme

Så er det atter blevet klummetid. Det er fantastisk, at vi har et klubblad og denne gang et det Sebastian som klipper det sammen. Jeg tror faktisk kun han mangler dette indlæg.

Vintertræningsløbene er afsluttede og tirsdagstræningsløbene begynder d. 1. april i Kohave skov. Se kalenderen, Facebook eller månedsmailen for detaljerne.

Den d. 13. april skal vi løbe den 1. divisionsmatch. Sidste år rykkede vi op i 3. division (herligt) men det betyder også at de 2 første matcher nok bliver svære at vinde MEN vi prøver 😊

Og så har der været afholdt en velbesøgt generalforsamling. Her blev der skiftet ud i bestyrelsen, idet Sandra og Stig gik af, men heldigvis havde både Helle og Lise lyst til at træde ind i bestyrelsen i stedet. Herfra skal lyde et velkommen til Helle og Lise og en stor tak til Sandra og Stig.

Husk: Skoven bliver snart grøn.

Vi ses derude.

O-hilsen

Anders

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
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	
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	
31/5 2025		Ingen lørdagstræning		
7/6 2025		Rådmandshaven	Susanne og Anders	
14/6 2025		Rådmandshaven	Lone og Torben	

VTR-afslutningsløbet d. 09.03 i Annebjerg skov

HOK 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 Annebjerg skov. I mange af klasserne var der hård og tæt kamp om podieplaceringerne, idet hele 86 løbere havde kvalificeret sig og valgt at stille til start i afslutningsfinalen.

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

Birgit	nr. 2 på Sort, Kort Dame under 60 år
Claus B	nr. 2 på Sort Kort Herre under 60 år
Merete	nr. 3 på Blå Mini Dame over 70 år
Claus M	nr. 2 på Blå Mini Herre under 70 år



Tillykke til de 4 dygtige HG-er.
Ovenfor er 3 af de 4 medaljetagere foreviget.

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





Teknikeventyr d. 14.-15. juni i Olofström

Arrangeret af OK Sorø 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-ringen-banelægger

Thomas Henmyr ruller baner ud til os. Vi overnatter i Ødegården Boafall.

Udgift per deltager 700 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. **Tilmelding og betaling før**

15. maj 2024 til Kristian Kærsgaard, OK Sorø Mail: kristian@kaersgaard.dk .

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.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

Turkoordinatorer

Det bliver sommer igen !

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
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 Stenskoven. 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	Korsør Lystskov	?	OK Sorø
20.05	Næstved Syd	Parkvej 111	Sprint
27.05	Sorø	?	OK Sorø - Sprint
03.06	Kristiansholm Plantage	Strandbakken/ Øst i skov	
09.06	Gribskov Mårum	?	Divisionsmatch
17.06	Sjølundssletten/ Hovedmosen	P - Ved Åsen 2	Sct. Hans løb
	SOMMERFERIE		
12.08	Ny skov	?	Premiereløb

19.08	Stenskoven	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

Sct. Hans Løbet

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 17. 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 tirsdays løb før sommerferien. Vi stater op igen tirsdag d. 12. august i Ny 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:



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.



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, Briksnumre, 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 Mårum

28.09 i Ganløse Eged Krogenlund

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

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!

