



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Oktober – nr. 4/2020



Svend-Erik fra klubben modtager HGV-prisen bl.a for det store arbejde og engagement med korttegning 😊

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 4/2 2020



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

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



Sekretær

Sandra Mundus
Skovvej 32
4160 Herlufmagle
61 31 02 58
E-mail: sds.mundus@gmail.com



Ungdomskontakt

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



Hjemmeside

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



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

Årets allersidste Klubnyt er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 7/1 2021 på lykke@lykkebm.dk så kommer det med i næste klubblad. Jeg vil opfordre klubbens medlemmer til at sende materiale til bladet – tøv ikke med at sende billeder, kort og også gerne fortællinger – korte som lange. ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
1/2021	7/1 2021	10/1 2021
2/2021	4/4 2021	7/4 2021
3/2021	4/7 2021	7/7 2021

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 15-16	Klubmesterskab 15/11
s. 6-7	Formandens klumme	s. 17-18	Tekniktræning
s. 8	VTR nat	s. 18	Klubbens 50 års jubilæum
s. 9-10	Instruktion Nat-O 20/10	s. 19	Klubtøj
s. 11-12	VTR-løb	s. 20-21	Juleløb
s. 13-14	Instruktion VTR 8/11	s. 21	Løbetræning
		s. 22	Nytårsstafet



Aktivitetsoversigt

Oktober

November

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	VTR-løb Klinteskoven	FK
2			2		
3	Lørdagstræning	Bysprint	3	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
4			4		
5			5		
6	Holbæk OK Nat-O	TR-natløb	6		
7			7	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
8			8	VTR-løb Rønnebæksholm	
9			9		
10	Lørdagstræning m/hygge	KH kl. 10.00	10	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
11			11		
12	Efterårsferie		12		
13	Efterårsferie		14	Tekniklørdag	Grydebjerg
14	Efterårsferie		14	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
15	Efterårsferie		15	Klubmesterskab	TM Jesper
16	Efterårsferie		15	Se indbydelse i bladet	
17	Efterårsferie		17	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
18	Efterårsferie		18		
19			19		
20	Herlufsholm Skovene	Nat-O	20		
20	Klubhuset	Kl. 19.00	21	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
22			22	VTR-løb Ellinge Indhegning	FK
23			23		
24	Lørdagstræning	KH kl. 10.00	24	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
25			25		
26			26		
27	Sorø OK-Kærhave Skov	Nat-O	27		
27	Østre Ringvej, Ringsted	Kl. 19.00	28	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
29			29	VTR-løb Eriksholm	FK
30			30		
31	Lørdagstræning	KH kl. 10.00			

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Aktivitetsoversigt

December

Januar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00	1		
2			2		
3			3		
4			4		
5	Juleløb	KH Kl. 10.00	5	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
6	VTR-løb Karlstrup	FK	6		
7			7		
8	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00	8		
9			9	Lørdagstræning	KH Kl. 10.00
10			10	Nytårsstaffet Kongsøre	FK
11			11		
12	Teknikur/udfordring	Gøteborg	12	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
13	Teknikur/udfordring	Gøteborg	13		
14	Juleferie		14		
15	Juleferie		15		
16	Juleferie		16	Lørdagstræning	KH Kl. 10.00
17	Juleferie		17		
18	Juleferie		18		
19	Juleferie		19	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
20	Juleferie		20		
21	Juleferie		21		
22	Juleferie		22		
23	Juleferie		23	Lørdagstræning	KH Kl. 10.00
24	Juleferie		23	Tekniktræning	Boserup
25	Juleferie		24	VTR-løb Fruens Plantage	
26	Juleløb Boserup	OKR	26	Alm. løbetræning	KH kl. 17.00
27	Juleferie		27		
28	Juleferie		27		
29	Juleferie		29		
30	Juleferie		30	Lørdagstræning	KH Kl. 10.00
31	Juleferie		31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Formandens klumme

Coronaen hænger stadig overalt. Dette går desværre ud over klublivet over hele landet.

Arrangementer aflyses på stribe, men heldigvis kan vi stadig komme ud at løbe o-løb, men med restriktioner.

Lørdagstræningerne er stadig i gang, og en lille skare kommer trofast hver lørdag og får en tur i skoven. Tak til alle jer, der sørger for baner og masser af håndsprit, så reglerne kan følges. (Der er for øvrigt plads til flere, så "kombardo" lørdag kl. 10.00 i klublokalet).

Divisionsmatcherne er aflyst, så vi er stadig i 3. Division, men øv for at konkurrencerne klubberne imellem ikke kunne afvikles, vi håber på bedring i 2021.

Vi skulle også have afviklet en 1.-2. Div.match i Hannenov, denne blev også aflyst, men løbet blev afviklet som kredsløb med et pænt antal løbere, vi havde håbet på flere, da det ikke er mange løb, der har været i løbet af sommeren. Uslar, Hallands og Svensk 5.dages ligesom JVM er heller ikke afviklet, og i stedet udskudt til 2021. Her kan vi så håbe på bedre tider.

Andet er også afviklet. Trail på Klinten med 200 løbere, der frygtløst kastede sig ud i at løbe 10 eller 21 km. i Møns Bjerge. Tak til Tine og Anders, der endnu en gang arrangerede et noget anderledes løb, da der heller ikke her var stævneplads, men omklædning i bilerne men løberne var glade for, at de kunne komme ud at løbe, da mange andre løb også har været aflyst.

Er der da slet ikke noget positivt? Jo da - Høst Open gennemføres på Bornholm i weekenden efter efterårsferien. Vintertræningsløbene er også klar ligesom DM-Ultralang, så der er mulighed for at komme ud at løbe, men det sociale samvær på stævnepladsen må vi vente med en tid endnu desværre.

Juleløbet er også planlagt og omtalt andetsteds her i bladet. Her er det atter familien Hansen, der sørger for, at vi kan få lidt julehygge. Samme

familie afholdt også Sct. Hansløb om end lidt senere end planlagt, men vi hyggede os i fantastisk vejr. Tak til jer for disse arrangementer. Klubmesterskabet skal vi heller ikke glemme. Her det Hvalsø OK, der arrangerer 15. november. Dette arrangement er også omtalt andetsteds i bladet.

Så håbet (ikke skoven) er lysegrønt. Vi kan komme ud at løbe, men vi skal huske at passe på hinanden.

Vi ses i skoven

Stig



Jesper i strakt galop ved Sct. Hansløbet

Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland -> 3 tirsdage i efteråret 2020



Dato	6. oktober	20. oktober	27. oktober
Skov	Tølløse skov	Herlufsholm skovene	Kærhave Skov
Klub	Holbæk OK	HG	OK Sorø
Startsted	Dyrehavevej	Herlufsholm stadion	Østre Ringvej, Ringsted
Kontaktperson	Finn Skouenborg 20629387	Jesper Børsting 55739085	Kristian Kjærsgaard 40904309

Baner (ej kønsopdelt)

Svær, Sort. 6-7 km

Svær, Sort. 4-4,5 km

Let, Hvid. ca. 3 km (skygning tilladt)

Starttid

Tirsdage kl. 19.00-19.30. Fællesstart kl. 19.15. Poster indsamles fra kl. 21.00.

Startgebyr

30 kr. - dog kun 15 kr. til og med H/D -16.

Resultater og tidtagning

Tidtagning med sportident.

Der er indskrivning fra kl. 19.00, og mulighed for samlet fællesstart kl. 19.15 for alle tre baner. De sorte baner er gaflede eller har valgfrie poster, så løberne spredes.



Indbydelse/Instruktion til VTR-nat d. 20.10.2020 i Herlufsholm skovene

Mødested/Parkering/SP: Klubhuset på Herlufsholm stadion.

Afstand til start: P – start 1.200 m. Personlig fremvisning.
Fælles afgang kl. 19.05 PRÆSIS.

Kort: Herlufsholm skovene, rev. 2020.
Ækv. 2,5 m. 1:7500. ISOM2017-2

Terræn: Åben blandingsskov med god gennemløblighed og mange
veje/stier og detaljer i øvrigt.

Baner:

Bane	Længde	Poster	Antal valgfrie poster
Sort, Lang	6,4	21	5
Sort, Mellem	4,1	14	5
Hvid	2,6	8	0

Valgfrie poster: Sorte baner starter med 5 poster, som skal tages i valgfri
rækkefølge.

Kontrolkort: Sport-Ident.

Postbeskrivelse: IOF. Er påsat løbskortet. Forefindes ej løse pga Corona regler.

Tidsprogram: Kl. 18.45 løbsregistrering/betaling.
- 19.05 fælles afgang til start.
- 19.20 fællesstart.

Væske: Forefindes ikke pga Corona regler.

Postmarkering: Der benyttet SI-spyd. Eksempel er opsat ved start.

Målprocedure: Efter klip af målpost fortsættes 600 m til klubhuset, hvor tid
aflæses. Løbskortet kan beholdes.

Omkl./bad/toilet: Adgang til omklædningsrum A-B-C-D i tidsrum
kl. 18.30-21.00.

Resultater: Live opdateres og offentliggøres efterfølgende på
<http://herlufsholm-orientering.dk/>.

Startafgift: Over 16 år kr. 30,-.
Under 16 år kr. 15,-.
Leje SI-pind kr. 10,-.

Tilmelding:
Banelægger
Stævneleder &
Overdommer

På dagen i klublokalet.
Jesper Børsting
Fællesejevej 16,
4700 Næstved
Tlf. 55739085
E-mail: jesperborsting@post.tele.dk



Merete i mål ved vores løb i Hannenov

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2020-21

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
01.11	O-63	Klinteskov		X
08.11	HG	Rønnebæk Overdrev	Rønnebæksholm	X
15.11	Hvalsø			X
22.11	HOK	Ellinge Indhegning	Lyngvej 73	X
29.11	OKR	Eriksholm		X
06.12	Køge	Karlstrup	Taastrupvej	X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
10.01	HOK	Kongsøre	?	Nytårsstafet
24.01	Haslev	Fruens Plantage	Englebjergvej	X
31.01	Sorø	Slagelse skovene	Askvej	X
07.02	HOK	Stokkebærg		X
14.02	HG	Harrested	Harrested skovvej	X
21.02	OKR	Boserup	Høje P-plads	X
28.02	Køge	Vallø Storskov	Povlstrup	X
07.03	Barske	?	?	Troldens Fodspor
14.03	Sorø	Bromme	Bromme spejdercenter	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	3-3,5 km.
-	Blå, mini o. 60 år	3-3,5 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-3,5 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Pris

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

Start

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Indskrivning fra kl. 9.45

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 omregnet til tidshandicap + tid afslutningsløb.

Hvert mistet point i forhold til de maksimale 600 straffes med et tidshandicap på 10 sek.

I sæsonen 2020-21 er der i alt 12 tællende løb.

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

Afslutningsløbet 14/3 2021:

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.

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 afslutningsløbet via din klub 8 dage før løbet.



Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 08.11.2020 på Rønnebæk Overdrev

Corona regler:

- Der etableres ingen ”rigtig” stævneplads, men alene løbsregistrering, dvs der vil ingen væske eller resultatformidling være på SP. Ligesom der ikke må opsættes klubtelte eller andet.
- Løberne skal betale for deltagelse inden de kører hjemmefra enten via Mobilpay eller netbank. Undtagelsesvis kan der betales kontant på dagen, hvis man kommer med lige penge.
- Løberne skal omklæde ved parkering, og først begive sig til SP, når klar til registrering + start. Der vil være båse ved registrering og start. Foruden sprit.
- Så snart løberen er kommet i mål, og har fået aflæst sin løbstid, begiver man sig til parkering og venter på sine medpassagerer. Man forlader stævnet, så snart alle medpassagerer er kommet i mål, og er klar til hjemkørsel.

Mødested/Parkering: P ved Rønnebæksholm. Afmærkning fra Ny Præstøvej.

Afstande: P-SP 100 m.
SP - Start 400 m. Gul snitzling.

Kort: Rønnebæk Overdrev, revideret 2020. Ækv. 2,5 m. 1:7.500.
ISOM 2017-2.

Postdefinition: IOF symboler. Trykt på kortet. Ej løse pga Corona regler.

Rønnebæk Overdrev: Der er tale om et tidligere militært øvelsesområde, som i dag kun benyttes meget lidt af forsvaret.
Området er hovedsageligt åbent og med god overskuelighed og gennembløbelighed. Der vokser dog en stigende mængde selvsåede træer op, som begrænser udsynet.
De tidligere benyttede kampvognsspor er ved at gro til, hvorfor der efterhånden er få veje og stier på kortet.
Der er en del søer og moser, som på denne årstid er våde.
Området er moderat kuperet med en del kurvedetaljer i form af bl.a. huller, små lavninger og render fra tidligere militær aktivitet.
Bemærk, at der går løse køer rundt i området.

Baner:	Grøn (begynder)	2,7 km.	16 p.
	Blå, mini (svær)	3.4 km	14 p.
	Hvid (let)	3,2 km.	18 p.
	Sort, kort	4,5 km.	17 p.
	Gul (mellemsvær)	4,1 km.	16 p.
	Sort, mellem	6,5 km.	24 p.
	Sort, lang	8,5 km.	29 p.

- Hvid bane: Der er snitzlet mellem post 8 – 9, da kampvognspor er meget utydeligt.
- Butterfly post: Der er butterfly post på banerne Sort Lang og Blå Mini.
Husk, at klippe ved begge passager.
- Kontrolenheder: Der løbes med Sport-ident.
1. start: Kl. 10.00.
Kort udleveres i startøjeblikket.
Dog får grøn og hvid udleveret kortet 1 min før start.
Der startes som ”put and run”. Der vil være bemanded ved start.
- Væske: Forefindes ikke pga Corona regler.
- Postmarkering: Der benyttes sport-ident spyd. Eksempel er opsat ved start.
- Målprocedure: Mål er placeret i terrænet. Efter målgang fortsættes 500 m til SP, hvor brik aflæses.
- Resultater: Offentliggøres alene efterfølgende på HG hjemmeside pga Corona regler.
- O-Track: Banerne lægges i O-Track efter stævnet.
- Startafgift: Kr. 15,- for børn u. 16 år. Øvrige kr. 30,-. Leje SI + kr. 15,-.
Senest når du kører hjemmefra via Mobilpay nr. 99422 eller konto 6070 1216412.
Der kan undtagelsesvis betales kontant på dagen, hvis du har lige penge pga Corona regler.
- Banelægger: Jesper Børsting
E-mail: jesperborsting@post.tele.dk, Tlf. 55739085



En del af teamet fra stævneafvikling i Hannenov

Klubmesterskab søndag d. 15. november i Hvalsø

Der arrangeres klubmesterskab i Hvalsø i forbindelse med Hvalsø,s VTR-løb.

Første start: kl. 11.00.

Omkl.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 06.11 kl. 18 til Jesper, tlf. 55739085. Mail;
jesperborsting@post.tele.dk

Du kan vælge mellem følgende baner:

Kun medlem som løber aktivt for HG, kan blive klubmester.

Baner:

Klubmestre 2019

HG pokalen	7-10 km svær	H17-39	Sebastian Hansen
Motion Herre	6-7 km svær	H40-54, H17B-	Jesper Børsting
Old Boys	4-5 km svær	H55-69	Svend Erik Munck
Veteran	3-4 km svær	H/D70-	Erik Torm
Dreng	4-5 km m.svær	H-16	Ingen
Damefadet	6-7 km svær	D17-39	Sandra Mundus
Motion Dame	4-5 km svær	D40-54, D17B-	Birgit P Børsting
Old Girls	3-4 km svær	D55-69	Susanne Truelsen
Pige	4-5 km m.svær	D-16	Ingen
Begynder	3-4 km let	Begynder	Ingen

De forsvarende mestre skal huske medbringe pokalerne til klubfesten eller aflevere disse inden til Jesper Børsting.

Klubmesterskabsfest

Efter klubmesterskabsløbet inviterer klubben til middag i Fælleslokalet kl. 18.00.
Her vil pokalerne blive overrakt til de nye klubmestre.

Tilmeld dig og din familie samtidig med løbet via Jesper.

Pris: Kr. 50,- over 16 år for middagen.

Kr. 25,- under 16 år.

Klubmesterskabsløbet er GRATIS



4 af de forvarende mestre årgang 2019.



Mon vi skal løb i sne i år?

Teknik lørdage, 1 Sprint torsdag, 1 Teknik uge og 2 Teknik weekender 2020-21

Igen i år er der tekniktræning sammen med Sorø, Holbæk, Herlufsholm og øvrige VTR klubber tre lørdage i vinterhalvåret. Der er også to sociale weekendture til meget svære terræner i Sydsverige. Desuden er der 1 sprintteknik torsdag og 1 hel Teknik uge.

Hvis du brænder for teknik, så sæt kryds i kalenderen på følgende forventede datoer:

14. november 2020 kl. 10 -15

Tekniklørdag 1 - Kortkontakt og Højdekurver i Grydebjerg

12-13. december 2020

Teknikudfordring ved Göteborg

23. januar 2021 kl. 10 – 15

Tekniklørdag 2 - Kompas og skridttælling i Boserup

Uge 7 – Maximus O meeting

27. februar 2021 kl. 10 -15

Tekniklørdag 3 - Angrebspunkt, trafiklys og vejvalg i Stenskov

15. april 2021 kl. 17.30 – 20.30

Teknikaften 4 – Sprint på ZBC i Ringsted

12.-13. juni 2021

Teknikeventyr ved Olofström

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.

Husk ekstra varmt tøj, madpakke, væske, kage mv.

Tilmelding fredag ugen før via Jesper Børsting, Mail:

jesperborsting@post.tele.dk

Deltagelse i teknik lørdage er gratis, mens der er deltagerbetaling til teknik weekenderne..

TRU

Klubbens 50 års jubilæum 2021 – vil du deltage i planlægningen?

I april 2021 fejrer vi klubbens 50 års jubilæum / fødselsdag.

Derfor har bestyrelsen besluttet at der skal nedsættes et jubilæumsudvalg. Jeg deltager fra bestyrelsen - hvis du mener at du kan bidrage med festlige, kreative, skægge, løbemæssige og andre påfund - så meld dig til udvalget 😊

Kontakt: runningiscool4u2@gmail.com.

Og har du nogle gode idéer - tager udvalget selvfølgelig også imod dem.

O-hilsen Henriette



Klubben afprøver landsholdets baner.

Klubtøj på lager, prisliste

Næste bestilling til Trimtex er i januar, du kan altid købe fra vores lager.

Produkt	Trimtex	Kämpela
Overtræksjakke	Unisex:M, L W-size: M, L (779kr)	XS (550kr), 3XL (650kr)
Overtræksbukser	Unisex XL (599kr), W-size M	Ingen på lager, udgået
Kortærmet O-bluse	Ingen på lager (409kr)	L (382kr)
Langærmet O-bluse	Unisex: M, L, XL, XXL (449kr) W-size: M, L, XL, XXL	XS, S, 130 (405kr)
Tights	Unisex: M, L W-size: L (voksen 449kr / børnestr 347kr)	Børnestr: 130, 140, 150 (213kr) Voksen: L str $\frac{3}{4}$ (213kr)
O-bukser, lange	S, M, L, XL (voksen 419kr / børnestr 319kr)	Ingen på lager, udgået
O-tights, lange		

Bemærk der er prisstigninger fra Trimtex

Desuden kan du købe dette:

T-shirts, blå: 80 kr.

På lager: 12/14, XS, S, M, L. **Andre størrelser kan bestilles hjem**

Gl. Blå t-shirt: 50 kr. **Så længe lager haves: S**

Gl. Blå o-buks: 50 kr. **Så længe lager haves: XS, L, XXL**

Gl. blå jakke: 50 kr. **Så længe lager haves: S**

Bestilling af tøj fra Trimtex (størrelser vi ikke har på lager) skal ske til runningiscool4u2@gmail.com - og husk at angive om det er herremodel (unisex) eller damemodel.

O-hilsner Henriette

Herlufsholm OK's Juleløb 2020

Lørdag d. 5. december kl. 10:00

Igen er det os en stor fornøjelse at invitere jer til vores traditionsrige Juleløb.

Årets løb afvikles i orienteringsfarvernes tegn. Banerne vil næsten alle være forskellige, så man udfordrer kun sig selv på dagen.

Der vil være et rigt udvalg af baner:

hyggebaner,

nissebaner,

postrige baner,

kompasegnede baner og

mindre farverige baner.

Kl. 10:15 går starten og vi håber at skoven bliver fyldt med løbende nisser

Kl. 11:00 begynder postindsamlingen, så efter dette tidspunkt kan man forvente at løbe forgæves til posterne.

Efter turen i skoven er der mulighed for frokost i klubhuset kl. 12:00.

Frokosten koster kr. 50,- pr. voksen og kr. 25,- for børn.

Inden vi spiser, er der mulighed for bad og omklædning.

Traditionen tro er juleudklædning velkommen. I opfordres til at være klædt i julens farver, vi satser på at tage et fællesjulefoto.

Tilmelding: senest søndag den 29. november til Sebastian på Facebook eller s.abrikosvej@live.dk

Vi glæder os til at se jer

O-Julehilsener
Familien Hansen



Løbetræning

Jeg laver igen løbetræning hver tirsdag kl. 17 fra klubhuset.

Første gang er tirsdag 3/11 2020

Der vil være baner af forskellig længde – ca 4km, 5km og 10 km.

Man kommer bare - efter løbet er der lige tid til at hygge snakke lidt.

Hilsen Henrik

Nytårsstafet

Holbæk OK afholder deres traditionsrige nytårsstafet 10/1 2021 i Kongsøre.

Vi håber at kunne stille mange hold og der er mange muligheder – også selvom man ikke løber svær bane. Der er også baner til børn, nye og mellemsvære.

Husk at klubben betaler for deltagelse i stafetten for alle – dvs deltagelse er gratis for alle klubbens løbere.

Har du lyst til at være med så meld det til Jesper mail: jesperborsting@post.tele.dk eller Tine mail: tine-mp@live.dk og de vil forsøge at sammensætte hold bedst muligt.

Det er et virkelig godt løb, og vi satser på at holde vores egen tradition med at være de første og sidste på stævnepladsen 😊



Starten er gået ved nytårsstafet 2020

Kontingent

Der bliver snart 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.



Postplacering i Hannenov

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup 
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk