



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub

Oktober – nr. 4/2022



Medaljer på Bornholm DM-stafet 9/9 2022

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 8/2 2022



Formand
Hjemmeside

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



Næstformand

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



Kasserer

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



Bestyrelsesmedlem

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



Ungdomskontakt

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



Sekretær
Klubtøj

Henriette Hansen
Lupinvej 11, 1.tv.
4700 Næstved
E-mail: runningiscool4u2@gmail.com



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

Klubnyt nr. 4 i 2022 er på gaden ☺ husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til mig senest 5/1 2023 på 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
1/2023	5/1 2023	8/1 2023
2/2023	11/4 2023	14/4 2023
3/2023	1/7 2023	6/7 2023

Indholdsfortegnelse:

s.4-5	Aktivitetskalender
s. 6	Formandens Klumme
s. 7-9	Vintertræningsløb
s. 10	Træningsudvalget
s. 11	VTR nat
s. 12-13	Resultat divisionsmatch
s. 14	Nytårsstafet
s. 15-18	Euro City Race Tour 2022
s. 19-22	Medaljer på Bornholm
s. 23	Med DM drømme på hjernen...
s. 24-25	Årets Kylling
S. 26	Træner til Ungdommen
s. 27	Kontingent
s. 28	Sponsorer



Aktivitetsoversigt

Oktober			November		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Rådmandshaven	Torben/Lon	1		
2	Div.match Farum lille	FK	2	Fruerskov, NAT	Holbæk OK
3			3		
4			5	DM Ultralang	
5			5	Rådmandshaven	Lone/Torben
6			6	Munkholm, Munkholmvej 315	HOK/VTR
7			6	Munkholm, Klubmesterskab	TM
8	Rådmandshaven	Anders/Sus	8		
9			9		
10			10		
11			11		
12	Rådmandshaven, nat	HG Stadion	12	Rådmandshaven	Anders+ ?
13			13	Klinteskov , Havrelukket	HG/VTR
14			13	Jættemilen	
15	Rådmandsh./herlufsh	Henrik/Lykk	15		
16			16		
17			17		
18			19	De Barske årsmøde	
19			19	Rådmandshaven	Lone/Torben
20			20	Hvalsø Skovene, Lerbjergårmet	Hvalsø/VTR
21			21		
22	Efterårsferie		22		
23			23		
24			24		
25			25		
26	Sorø Sønderskov	Nat, OK	26	Rådmandshaven	Lykke/Susa
27			27	Boserup, Boserupgård	OKR/VTR
28			28		
29	Rådmandshaven	??	29		
29	Høst Open Bornholm	Weekend	30		
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

December			Januar		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3	Rådmandshaven	Lykke/Henri	3		
4	Slagelse Skovene, Arnehavehus	OKSorø/VT	4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9	Kårup Skov, Nytårsstafet	HOK/VTR
10	Rådmandshaven/juleløb	Stig/Helle/Seb	10		
11	Kongsøre, Sandskredet	HOK/VTR	11		
12	Juleferie		12		
13	Juleferie		13		
14	Juleferie		14		
15	Juleferie		15		
16	Juleferie		16		
17	Juleferie		17		
18	Juleferie		18		
19	Juleferie		19		
20	Juleferie		20		
21	Juleferie		21		
22	Juleferie		22	Østersø Skovene, Hesnæs	O-63/VTR
23	Juleferie		23		
24	Juleferie		24		
25	Juleferie		25		
26	Boserup, Høje P-plads	OKR/VTR	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

Efterårets 2 divisionsmatcher blev rigtig spændende og tætte men i sidste ende trak vi det længste strå og vi vandt begge matcher. Derfor skal vi til næste år løbe i 3 division og det vil også sige, at vi skal kæmpe endnu hårdere. Men vi vil give alle kamp, så vi kan blive i 3 division. Fra bestyrelsens side har vi valgt at fokusere på ungdommen og det første tiltag er at "ansætte" en (eller flere) ungdomstræner som skal kickstarte dette. Så hvis nogen har en lille træner i maven så sig endelig til. :-)

Til sidst vil jeg informere og opfordre til at deltage i de kommende vintertræningsløb (VTR-løb) som starter søndag d. 6/11 og desuden er vores klubmesterskab.

O-hilsen

Anders Knudsen

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2022-23

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
06.11	HOK	Munkholm	Munkholmvej 315	X
13.11	HG	Klinteskov	Havrelukket	X
20.11	Hvalsø	Hvalsø Skovene	Lerbjergtårnet	X
27.11	OKR	Boserup	Boserupgård	X
04.12	Sorø	Slagelse skovene	Arnehavehus	X
11.12	HOK	Kongsøre	Sandskredet	X
26.12	OKR	Boserup	HøjeP-Plads	Juleløb
09.01	HOK	Kårup skov	?	Nytårsstafet
22.01	O-63	Østersø skovene	Hesnæs	X
29.01	Sorø	Korsør Lystskov	LystskovCamping	X
05.02	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	X
12.02	Haslev	Glumsø Østerskov	Åsø Mosevej	X
19.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej 19	X
26.02	Køge	Magleby skov	?	X
05.03	Barske	Roskilde Vest	?	Troldens Fodspor
12.03	Køge	Vallø Storskov	?	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.	1:7.500
- Blå,	mini u. 60 år	3-3,5 km.	
- Blå,	mini o. 60 år	3-3,5 km.	1:7.500
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

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage 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 fratrullet 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 2022-23 er der i alt 12 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.

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.

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.

Banelæggere søges – forår & efterår 2023

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 Tine. Vi ses i skoven.

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Jesper Børsting	jesperborsting@post.tele.dk	55739085
Tine Meyhoff Petersen	tine-mp@live.dk	28432131
Sebastian Hansen	s.abrikosvej@live.dk	21567337

**Nat-Orienteringsløb på
Syd & Vestsjælland – 3
onsdage i efteråret 2022**



Dato	2. november	12. oktober	26. oktober
Skov	Fruerskov	Rådmandshaven	Sorø Sønderskov Nord
Klub	Holbæk OK	HG	OK Sorø
Startsted		Herlufsholm stadion	Skolevej 3
Kontaktperson	Finn Skouenborg finn.skouenborg@gmail.com 20629387	Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk 55739085	Tine Demandt Tinedemandt@hotmail.com 20715167

Baner (ej kønsopdelt)

Svær, Sort. 6-7 km

Svær, Sort. 4-4,5 km

Svær, Sort 3-3,5 km

Let, Hvid. 2,5-3 km (skygning tilladt)

Starttid

Onsdage 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 gaffede eller har valgfrie poster, så løberne spredes



Resultatet ved divisionsmatchen d. 2. oktober i Farum Lillevang

Det blev til 2 sejre og 1 nederlag i finalerunden af årets divisions turnering.

Resultat i finalematchen:

Amager OK 6 match point

HG 4 match point

Køge OK 2 match point

OK73 0 match point

Klubresultater fra finalerunden:

HG – Amager OK 130-145

HG – OK73 125-150

HG – Køge OK 134-126

Klubben havde tilmeldt 47 løbere, hvoraf 46 stillede til start.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige klasser:

H10 Alfred Nr. 1

H10 Cilbert Nr. 2

H10 Colin Nr. 3

H50 Claus Nr. 1

H60 Frede Nr. 2

H60 Svend-Erik Nr. 3

H12B Tobias Nr. 1

H-let Daniel Nr. 2

D40 Lise Nr. 2

D50 Birgit Nr. 3

D60 Rita Nr. 1

D70 Merete Nr.2

D16 Lisa Nr. 1

D21B Caroline Nr. 2

D45B Hanne Nr. 1

D45B Ilsabe Nr. 2

D-let Choi Nr. 2

D-let Henriette Nr. 3

Resultatet betyder, at vi rykker op i 3. division. Her vil vi skulle dyste mod OK Roskilde, OK Øst og Amager OK.

Køge OK rykker ned i 4. division. Dermed blev det kun til 1 år i 4. division, inden vi igen er retur i 3. division.



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 10.10.2021.

Tak for indsatsen for alle jer der deltog, håber i er friske til en ny sæson i det nye år.

Næste match bliver i 2023

Nytårsstafet

Holbæk OK afholder deres traditionsrige nytårsstafet 8/1 2023 i Kårup Skov.

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 ☺



Euro City Race Tour 2022

Den europæiske City Race Tour havde sin debut i 2014 med byer som London, Barcelona og Porto. 'Touren' består af en serie af by-orienteringsløb i større europæiske byer, og der er en gennemgående konkurrence, der minder lidt om vores VTR-løb. Selve City Race-etapen er enten en mellem- eller langdistancebane, og den er ofte en del af et større løb med flere etaper, eller der arrangeres opvarmningsløb af forskellig art. På den måde undgår man at rejse langt for kun at deltage i et enkelt løb, men kan blive udfordret i forskellige terræner og på forskellige distancer, afhængigt af, hvad arrangøren har planlagt.

Vores familie stiftede først bekendtskab med Euro City Race Tour i 2018, da vi surfede rundt efter et o-løb i Sydeuropa, hvor temperaturen og lyset er meget tiltrækkende i de mørke vintermåneder. Vi fandt et løb på Madeira i december via en portugisisk hjemmeside, og det viste sig at være en del af Euro City Race Tour det år. Efter to år med Coronanedlukninger og rejseaflysninger besluttede vi os for, at vi skulle på så mange o-rejser som muligt i 2022, men dog uden at o-løbene skulle fylde hele ferien. Her er by-løb en god mulighed, fordi orienteringsløb kan kombineres med by-ferie. Vi valgte derfor at deltage i tre af årets ni City Race Tour-etaper, der var henlagt til henholdsvis Graz, Stockholm og Gdansk.

Østrigske 6-dages

Østrigske 6-dages bestod af tre løb i byområder og tre løb i meget forskellige skovterræner. City Race-etapen var en mellemdistance og blev afviklet efter to sprintetaper i omegnen af Graz, hvor især 1. etape bød på alvorlige udfordringer på byens hospital-område. Her var der flere niveauer at navigere rundt i, og det var bl.a. nødvendigt at passere gennem bygninger og anvende trapper både uden for og inde i bygninger for at finde det optimale vejvalg. Samtidig var der poster i de nærliggende skovområder, så man skulle skifte mellem skovløb og byløb i det kuperede terræn.



Kortudsnit fra D16 i Graz. Til venstre ses den værste del af hospitalsområdet med forbudte områder, blå farver, der angiver passager under eller inden i en bygning, samt to forskellige brune farver, der angiver forskellige etager. Til højre ses en del af Schlossberg.

Starten på City Race-etapen gik ca. en tredjedel oppe af Schlossberg, der er en 120 m høj knold i centrum af Graz, hvor man (selvfølgelig) byggede et fort i femtenhundredetallet for at beskytte kongefamilien og kongeriget Styrien. De første poster krævede, at hele bjerget blev bestøget, og her var det vigtigt at vælge de rigtige stier, for ellers blev man ledt både ned og op ad bjerget i forvirrende hårnålesving. Efter et par poster på toppen fulgte nedstigningen fra bjerget, enten via en trappe uden på bjerget, eller via småstier og gennem havelåger og baggårde. Ilsabe havde fornøjelsen af trappen med de mange trin, mens Lisa og Claus måtte navigere gennem klosteret for foden af bjerget. Herefter fulgte poster i gågaderne, hvor man skulle bevæge sig mellem cafeborde, turister og hurtigt kørende sporvogne. Til sidst sluttede banerne i byparken, der bød på en masse detaljer, men ret simpel orientering.

Efter City Race-etapen var der orienteringsløber-hygge og bad+omklædning på den nærliggende skole, hvor præmieoverrækkelserne for de tre by-løb også foregik. Hele stævnet var godt organiseret og alting foregik i en afslappet stemning, der passede til byens rolige atmosfære.

Metrunner-oplevelsen

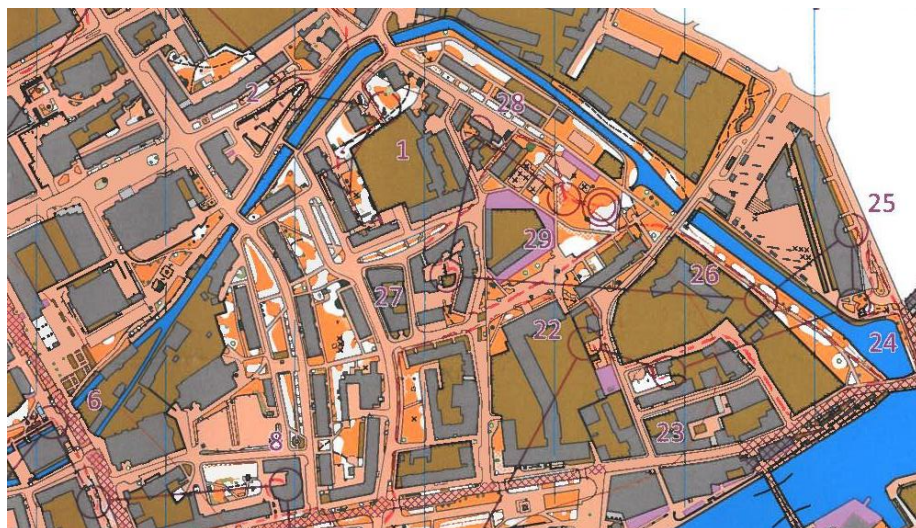
Helt anderledes blev oplevelsen i Stockholm, hvor vi selvfølgelig havde forventningerne sat højt op, når vi skulle til o-sportens hjemland. Desværre blev stævnet med en sprint, en langdistance og en mellemdistance (City Race-etapen) arrangeret af 'Metrunner', der er en organisation, som organiserer diverse løb omkring Stockholm. Alle sociale medier var sat i sving og der var hyppige opdateringer op til stævnet, men da vi stillede til start på sprinten viste det sig, at Metrunner var et en-mandsforetagende, og at både terræn-valg og banelægning ikke var det bedste. Starten bestod af en kasse med kort i A4-print uden plasticposer og med løse definitioner, som man selv skulle finde i rodebunken, og derefter kunne man bare starte. Da vi kom i mål skulle vi tilmed selv taste navn, klub og bane ind i SPORTident softwaren, for det var der ikke styr på.

Lisa og Ilsabe skulle have diplom, men nok også lidt pga. medlidenhed. Desuden gik vores fly først sent på aftenen Til City Race-løbet havde Metrunner-direktøren fundet et par hjælpere og engageret nogle af deltagerne til at samle poster ind. Det betød bla., at der nu var én kasse med kort per klasse (wow!) og tilmed en startliste, der var klar kl. 01 om morgenen inden løbet. Det gik dog galt for den stakkels mand, da det samlede resultat af de tre etaper skulle gøres op. Mens deltagerne ventede utålmodigt eller blot forlod pladsen lige så stille, regnede han løs og efter 1½ time bekendtgjorde han, at alt var klart, men at vi gerne måtte tjekke om tingene så rigtige ud. Herefter gik hans hjælpere i gang med at håndskrive diplomer (tre per klasse) og den drypvise præmieoverrækkelse gik langsomt i gang. Der var vel ca. 20 deltagere tilbage på stævnepladsen på dette tidspunkt, så det var en smule tragikomisk, at en masse navne blev læst op, og der skulle tages billeder (med direktøren) til hjemmesiden, og Fakebook, af de få vindere, der endnu ikke var rejst videre til Svenske 5-dages eller blot havde forladt området til fordel for Stockholms mange spændende seværdigheder. Vi blev, dels fordi, så vi havde egentlig god tid at nyde udsigten ud over Stockholms skærgård.

Afslutning i Gdansk

Årets sidste City Race-tour var henlagt til det europæiske rav-centrum, Gdansk, på den anden side af Østersøen. En driftig by fyldt med historie (f.eks. starten på 2. verdenskrig og slutningen på det tredje rige), rav, turistgader med restauranter, rav-boder, polsk/tyisk arkitektur, rav og kanaler til floden Wislas, der løber igennem byen ud til det berømte skibsværft, hvor *Solidarnosc* var med til at ændre verdenshistorien.

I Gdansk fik vi selskab af Arne, der tidligere på året havde deltaget i City Race Tour i Basel og ville have Gdansk med i årets høst af udenlandske løb. Arne valgte det rigtige fly fra København, mens vores SAS-fly var 1½ time forsinket, hvilket betød, at vi landede i lufthavnen ca. en time før første start på sprinten og på trods af en venlig taxi-chaffør, der insisterede på at køre os helt ind på stævnepladsen, så nåede hverken Lisa eller Ilsabe frem til deres start. Heldigvis havde organisationen i Gdansk styr på det og fik lynhurtigt ændret starttiderne, så med en hurtig omklædning fik vi alle løbet rundt på Gdansks universitetsområde.



Kortudsnit fra H55 i Gdansk centrum. Der var flere luske-poster, bl.a. post 6, der stod godt gemt bag to mure langs en kanal ved byens (ja, I har nok gættet det) rav-museum.

City Race-etapen foregik i den gamle bydel i Gdansk, der havde masser af små grønne områder, kirker, farverige facader i turistgaderne (dem med alle rav-boderne), nyopførte shoppingområder med trapper og tunneller, samt slidte baggårdsområder, hvor man skulle lede efter de rigtige åbninger i hegnet. Så selvom der var tale om et langdistance by-løb, var etapen ganske afvekslende, og man skulle ikke slappe alt for meget af med orienteringen, for lige pludselig stod man på den forkerte side af et hegn eller kikkede på en mur, hvor man troede posten lå. Det gjorde den så bare ikke altid, for den stod så enten på den anden side af muren eller evt. oven- eller nedenfor, så man var nødt til at finde en trappe et sted. De mest trafikerede gader var skærmet af som forbudte områder og de største forhindringer var derfor fodgængere, der adstadigt slentrede afsted eller kikkede på rav-boder, men den slags vænner man sig jo til, når man løber by-løb. Banerne var en god blanding af korte og lange stræk, så man hele tiden skulle skifte taktik. Stævnepladsen var også velplaceret, og der var både kager og flydende forfriskninger efter målgangen, men dog ingen rav.

Lisa, Ilsabe og Claus

MEDALJER PÅ BORNHOLM

Fredag 9/9-22 drog en god del af klubbens medlemmer til de Bornholmske terræner for at dyste i DM-stafet og DM-lang 😊

Vel ankommet til Snogebæk blev vi indlogeret i de 4 soveværelser sommerhuset bød på. Vi boede 7 fra klubben sammen plus Mette fra OK Sorø.

Både ved aftenkaffen og ved morgenmaden lørdag blev der flittigt studeret gamle orienteringskort fra tidligere løb på Slotslyngen. Og sommerfuglene begyndte at melde sin ankomst i maven. For selv om holdene var enige om at vi "blot" skulle gennemføre – så kunne man da ikke lade være med at tænke over at Slotslyngen er et svært terræn og hvis man får fejlklip eller overskrider tidsfristen – ja så er det hele holdet som bliver diskvalificeret!

Selve stævnepladsen var spektakulær – dog lidt for lille. Godt det var tørvejr for der var faktisk ikke mulighed for at opstille klubtelte. Publikumsposten kunne ses fra hele stævnepladsen – den var oppe i plateau – se billedet nedenunder – det var rigtig godt fundet på. Alle passerede publikumsposten og her var der kortvend



Jeg var på hold med Lise – som løb første tur og Sandra – som løb sidste tur. Ud af os 3 var jeg rosinen i pølseenden og havde brugt længst tid. Men jeg fik gennemført 😊 Kortet var i 1:10.000 og der var mange mange detaljer på. Især post 8 + 9 + 10 lå tæt og kortet var lidt vanskeligt at

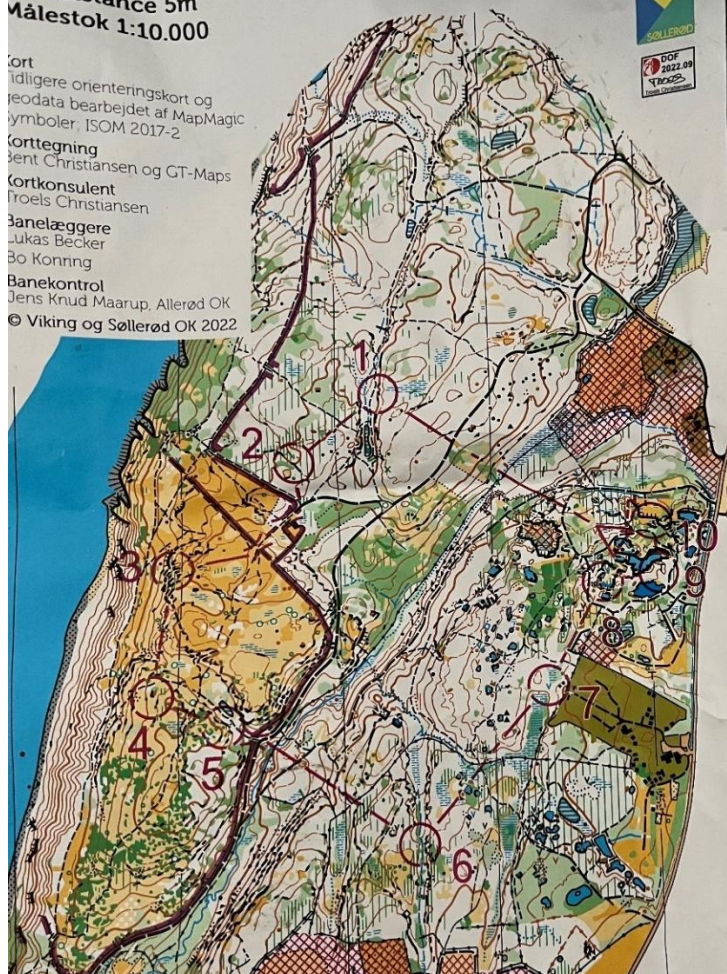
læse. Vores bane var på 4 km pr. løber og den var svær med svær på. Men også meget varieret, både i terræn og i løbsstræk. Jeg bommede flere poster. Post 3 – her var jeg rigtig godt i gang med at løbe og i strakt galop gik det ned ad stien og først for sent opdagede jeg at det var lidt for langt mod vest – så der ventede kravletur opad for at få posten. Post 5 var rigtig svær for alle de små grønne pletter var strøet med rund hånd – både på kortet og i terrænet 😊 Post 8 skulle jeg nok liige have læst postbeskrivelsen bedre. Her landede jeg på den anden side af vandet og jeg forsøgte om jeg kunne ”gå på vandet” for at komme retur til posten – det måtte jeg dog opgive for der var temmelig dybt, så rundt om og tilbage. Bemærk de grønne striber på kortet – det var ikke bare sådan lige at komme retur. Det var vist de værste bom som jeg husker dem 😊

Slotslyngen

Ekvidistance 5m

Målestok 1:10.000

Kort
Tidligere orienteringskort og
geodata bearbejdet af MapMagic
symboler: ISOM 2017-2
Korttegning
Søren Christiansen og GT-Maps
Kortkonsulent
Søren Christiansen
Banelæggere
Lukas Becker
Bo Konning
Banekontrol
Jens Knud Maarup, Allerød OK
© Viking og Søllerød OK 2022



3552/2 Kombination: CCCC

DM Stafet 2022

D35 - 1 4,0 km 160 m

--- 120 m ---> Δ

1	139		⊞	1	
---	-----	--	---	---	--

2	136	→	⊞	1.5	↙
---	-----	---	---	-----	---

3	52		⊞	1.5	↖
---	----	--	---	-----	---

4	94		⊞	1.5	↖
---	----	--	---	-----	---

5	130	↗	⊞		↖
---	-----	---	---	--	---

6	77	⊞			↖
---	----	---	--	--	---

7	143	⊞		5x3	↖
---	-----	---	--	-----	---

8	114		⊞		↖
---	-----	--	---	--	---

9	65	⊞			↖
---	----	---	--	--	---

10	31	⊞			↖
----	----	---	--	--	---

www.cordis.net 10.3.2 Grafikforum.dk

Del 1

Stotslyngen Skvidistance 5m Lålestok 1:10.000

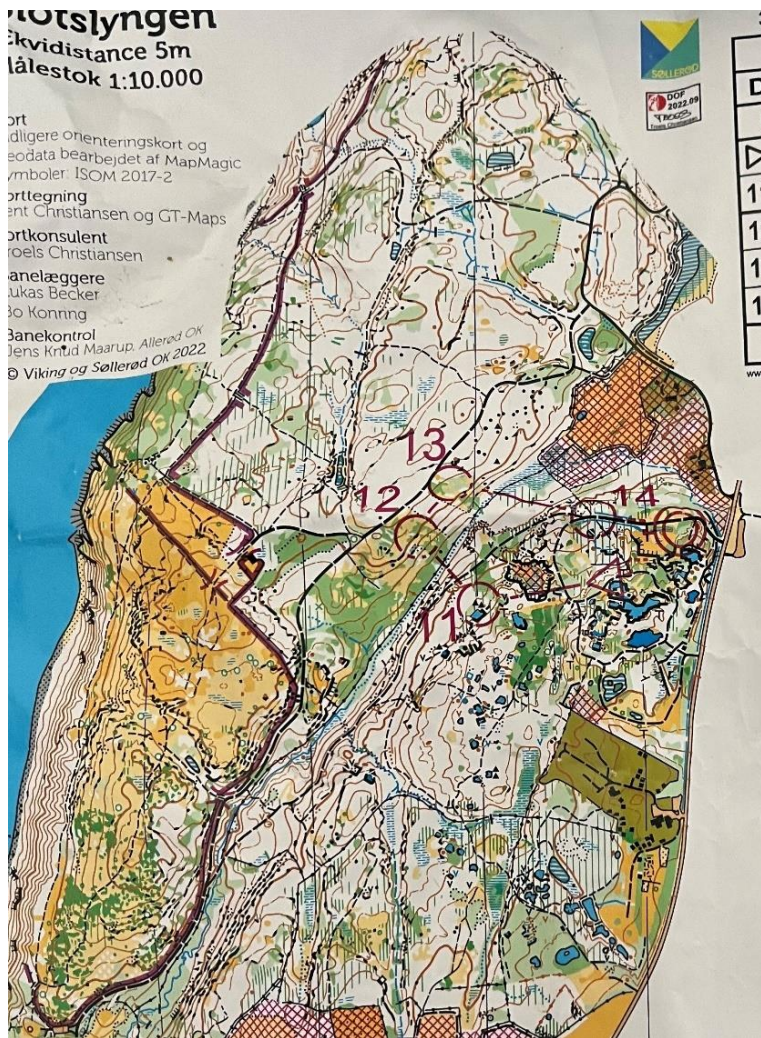
ort
 tidligere orienteringskort og
 sodata bearbejdet af MapMagic
 ymboler: ISOM 2017-2
 orttegning
 ent Christiansen og GT-Maps
 ortkonsulent
 roels Christiansen
 anelæggere
 ukas Becker
 30 Konning
 anekontrol
 Jens Kristian Maarup, Allerød OK
 © Viking og Søllerød OK 2022



3552/2 K... CCCC

DM Stafet 2022				
D35 - 2		4,0 km	160 m	
○----- 110 m ----->△				
▷		/	<	
11	138	▲	▲	—
12	73	↑	■	1,5
13	146		⊙	⊙
14	100	/	↗	×
○----- 160 m ----->⊙				

www.condes.net 10.3.2 GrafiskForum.dk



Del 2

Og hvis nogen skulle være i tvivl så fik vi bronzemedaljer i D-35. Og så brillierende D-55 (Lone, Merete og Tine) også med at nappe bronze 😊



Lørdag aften mødtes vi - med de fleste andre fra klubben som også var på Bornholm - for at spise og hygge sammen. Vi havde naturligvis medaljer på og det gjorde et stort indtryk på en af de unge tjenere – især da Sandra (helt ublu) fortalte at vi var Danmarks mestre.... Og så kom han ellers galopperende med flag til bordet 😊

Søndag var der DM lang i Paradisbakkerne. Da vi havde sen starttid og skulle med færgen kl. 14.30 kunne nogle af klubbens medlemmer kun nå at løbe noget af banen. Det var super ærgerligt. Jeg nåede lige præcis hele min bane – tiden var ikke noget at prale af. Jeg gennemførte – men allerede ved post 1 havde jeg problemer. Jeg kunne bare ikke finde posten og var stoppet alt for tidligt for at lede efter den. Og så gik det ellers slag i slag med at tosse rundt i skoven! Der var ikke en finger at sætte hverken på kort, bane eller terræn – jeg var bare for ukoncentreret. Og det kan man ikke være i skoven på Bornholm 😊

Klubben tog ikke medaljer ved DM lang.

Det var som altid en dejlig og hyggelig tur – jeg kan kun anbefale at tage med på klubbture.

Jeg spurgte Henrik hvad han husker bedst fra turen. Han svarede prompte at det var da alle de jublende fruentimmere som havde fået medalje. Dem kunne man ikke undgå at høre 😊

Lykke

Med DM-drømme på hjernen, gik turen til Bornholm

For første gang deltog jeg i et DM, og så endda på Bornholm, hvor landskabet er smukt og terrænet en prøvelse. Vi var en del HG'er afsted og det er dejligt at kunne heppe på hinanden og spise sammen om aften. Det er en skøn klubfølelse.

Nå men tilbage til selve løbene. Om lørdagen var der DM-stafet på programmet og søndag de individuelle løb.

Vi stillede med et D35 "DREAMTEAM" - hold. Nerverne hang lidt uden på tøjet, for man vil gerne gøre det godt for sine holdkammeraters skyld. Dog var Både Lise, Lykke og jeg super seje og gennemførte på tiden og hev en meget flot og yderst velfortjent bronzemedalje hjem. Det var min første gang på podiet og en kæmpe fornøjelse. Det blev fejret med fællesspisning om aftenen, og måske jeg kom til at sige til tjeneren, da han så vores medaljer, at vi var Danmarks mestre, og så satte han flag på bordet. Jeg kunne ikke få mig selv til at sige, at vi altså kun var Danmarks TREDJE bedste. Det er nok det tætteste jeg kommer på guld, for der er altid en tidligere landsholdsløber i ens klasse

som kommer og ødelægger den gode stemning og tager guld fra mig 😏😂 og sandt nok, søndag blev jeg overhalet af den første inden jeg selv havde nået post 1.

Paradisbakkerne viste sig fra sin strengeste side eller også var det min hjerne der ikke var med mig, for jeg kom på en meget lang tur. Så efter over to timer derude, var jeg ikke så kæphøj længere. Men jeg har min bronzemedalje til at trøste mig. Jeg vil i hvert fald gerne afsted igen. Der er så smukt på Bornholm og et helt andet terræn at få lov at løbe i.

Sandra





Årets Kylling'er 2022



De sidste par år, har årets (Påske)kylling ikke været delt ud.

For dem som kan huske det, var årets påskekylling en pris der blev oprettet for at hædre en kyllingepræstation ved påskeløbene. Det vil sige, 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.

De første par år var det nemt nok. Vi Herlufsholm Orienteringsklub er gode til at levere den slags. Men så var det som om, at folk havde lugtet luntten og derfor ikke fortalte vidt og bredt, hvis det ikke var gået helt efter planen derude på banen.

Årets Påskeløb var oppe i Silkeborgskovene. Det var både hårdt fysisk og med svære, men gode baner. Terrænet var fantastisk og svært. Alt i alt en præstation bare at gennemføre. Kyllingeudvalget havde egentlig givet op, så det så ud til at kyllingen, skulle blive hjemme hos udtagelseskomiteens formand, indtil næste års påskeløb oppe i Midtjylland omkring Viborg.

Men så til allersidst kom det komiteen for øre, at der måske var en mulig kandidat på vej. Fordi det som i sin tid begyndte som en præmie for en kyllingepræstation, kan selvfølgelig også gives for en god præstation.

Vedkomne gennemfører 1st dag, ligger sig så syg på anden dagen, men kæmper sig op og stå på 3de dagen og gennemfører banen, i tiden 4.14.45. Godt nok lidt over max. tiden. Men visse vasse. Men ak ak Niels, for det var ham, selv om det var en mandfolkeindsats til et Påskeløb, er det alligevel ikke nok til at få hæderen. Du var lige ved og næsten.

Fordi inden jeg fik delt prisen ud, kom der alligevel en rigtig kyllingepræstation. Eller det vil sige at det var en triple præstation.

Det var på WOC Tour ved trekantsområdet, her i sommers. Vi var nogen stykker der var ovre at se WM i sprint og selv løbe.

For os var der 3 Skovløb og 3 By sprinter. Og vi skal have fat i et af skovløbene. Det skal lige nævnes at sommeren havde meldt sin ankomst, så det var varmt, rigtig varmt.

Vi skal til 2'nd dagen i Hylkedal og Seest, nede ved Kolding. Banerne begyndte først i noget krims krams med et par poster, med målestok 1:7.500. Så skiftede vi over til 1:4.000 og havde nogen poster. For derefter at gå tilbage til 1:7.500 resten af banen. Og der var det jo at terrænet blev en smule, hvad der godt kan betegne som værende kraftigt kuperet og en smule svært. Undertegnede og de andre klubmedlemmer fuldførte strabadserne, selv under de hårde betingelser.

Så var det at vores H55 eliteløbere begyndte at komme i mål. Den første manglede poster. Den anden manglede poster og gud hjælpe mig om ikke den tredje kom i mål, manglende poster.



Om det var målestoksskiftene, de var blevet lidt trætte i hovedet af vides ikke. For det viser sig at de alle 3, da terrænet blev hårdt og lidt svært, bare slog op i banen og løb i mål. De regnede nok ikke med, at nogen ville opdage det. Men det var der.

Så derfor er:



For at slå op i banen, da det blev lidt svært, bakket og en smule varmt i Hylkedal og Seest.

Så kom vi alligevel tilbage til de oprindelige kylling-intentioner.

Så må vi jo se hvordan det går ved Påskeløbene næste år oppe omkring Viborg. Komiteen er i hvert fald på plads.

Torben



TRÆNER TIL UNGDOMMEN 😊

BESTYRELSEN I HERLUFSHOLM ORIENTERINGSKLUB VIL GERNE ØGE FOKUS PÅ TRÆNING AF UNGE O-LØBERE FRA CA 12 ÅR OG OPEFTER.

DERFOR SØGER VI EN TRÆNER SOM – I FØRSTE OMGANG – HAR LYST TIL AT LAVE UNGDOMSTRÆNING 1 GANG MÅNEDLIGT. DETTE KAN NATURLIGVIS ALTID UDVIDES HVIS DU HAR TID, LYST OG MOD PÅ MERE 😊

DER VIL OGSÅ VÆRE MULIGHED FOR AT SAMARBEJDE MED OK SORØ OMKRING UNGDOMSARBEJDE.

SOM TRÆNER SKAL DU HAVE GÅ-PÅ-MOD, ØNSKE AT TRÆNE OG MEST AF ALT MOTIVERE. UDOVER TEKNIKTRÆNING OG LØB, ØNSKER VI AT VÆGTE DET SOCIALE HØJT OG SKABE GODE TRYKKE RAMMER FOR VORES MEDLEMMER OG TRÆNERE.

DER ER INGEN KRAV OM UDDANNELSE, OG DU KAN FORVENTE EN BESTYRELSE SOM BAKKER 100% OP OMKRING TRÆNINGS-SESSIONER. VI HÅBER OG TROR DOG AT DEN RETTE TRÆNER HAR LYST TIL AT UDDANNE SIG SOM TRÆNER HOS DOF, OG DETTE BLIVER BETALT AF KLUBBEN EFTER NÆRMERE AFTALE MED BESTYRELSEN.

HONORAR I FORM AF PENGEBELØB KAN VI IKKE GIVE, MEN VI SØGER I VID UDSTRÆKNING AT DÆKKE VIDEREUDDANNELSE OG I SAMARBEJDE MED BESTYRELSEN KAN DER BLIVE TALE OM HONORAR I FORM AF KLUBTØJ OG MEDLEMSKONTINGENT. KLUBBEN GIVER 1,50 PR. KM. TIL DÆKNING AF KØRSEL MED UNGDOMSLØBERE. HAR DU ANDRE IDEER TIL "HONORAR" SÅ TØV IKKE MED AT KONTAKTE OS, VI ER ÅBNE FOR NYE IDEER 😊

BESTYRELSEN SKAL TIL ENVER TID KUNNE INDHENTE BØRNEATTEST PÅ DIG.

ER DU INTERESSERET ELLER HAR DU SPØRGSMÅL? SÅ SKRIV/RING TIL KLUBBENS FORMAND:

ANDERS – MOBIL: 42700179/MAIL: A.J.KNUDSEN@MAIL.TELE.DK

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!

