



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Oktober – nr. 4/2016



Ungdoms-/familietræning ☺

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 9/2 2016



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
29 40 61 64
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
Axeltorv 11, 1.
4700 Næstved
25 56 61 80
E-mail: lykke@realregnskab.dk



Ungdomskontakt

Henrik Mathiesen
Axeltorv 11, 1.
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

Efterårets klubblad er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 4/1 2017 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Alt er velkomment (næsten) - uanset om det er stort eller småt, reklame for et arrangement, historier, billeder eller andet. ☺

Udgivelsesplan for klub-Nyt:

| Nummer | Deadline | Udkommer |
|--------|----------|----------|
| 1/2017 | 4/1 2017 | 8/1 2017 |
| 2/2017 | 5/4 2017 | 9/4 2017 |
| 3/2017 | 5/7 2017 | 9/7 2017 |

Indholdsfortegnelse:

| | | | |
|----------|------------------------|----------|-------------------------|
| s. 4-5 | Aktivitetsskalender | s. 20-21 | Klubmesterskab 2016 |
| s. 6 | Næstformandens klumme | s. 22-23 | Divisionsmatch 18/9 |
| s. 7-8 | VinterTRæningsløb | s. 23-24 | Angreb af Stor Gedehams |
| s. 9-10 | Indendørstræning | s. 24-27 | O-ringen 2016 |
| s. 11-13 | Trænerkursus DOF | s. 28 | Mindeord |
| s. 14 | VTR-natløb | s. 29 | Kulturnatten |
| s. 15-16 | VTR-nat afslutningsløb | s. 30 | Familie-O |
| s. 17-18 | Forskningsprojekt | s. 31 | Kontingent |
| s. 19-20 | Divisionsmatch 28/8 | s. 32 | Støt klubbens sponsorer |



Aktivitetsoversigt

Oktober

November

| | Akt. – Art og Sted | Bemærk | | Akt. – Art og Sted | Bemærk |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------------|------------------------|
| 2 | Trail på Klinten –Liselund | Slot og Park | 1 | | |
| 2 | | | 2 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 4 | Fælleden/HOK VTR-Nat | Start 19-19.30 | 4 | KUM-weekend 4-5-6/11 | OS |
| 4 | Klubaften | 18.00-21.00 | 5 | Efterårsmatch Brøde Skov | OS |
| 5 | Ungd/fam.træn Fruens PI | 17.00-18.30 | 6 | Rønnebæk/HG | VTR - FK |
| 6 | | | 7 | | |
| 8 | Præ-O Jonstrup Vang | OS | 8 | | |
| 8 | Teknik-træning | FK 9.15 | 9 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 9 | DM Hold Svanninge Bjerge | OS | 10 | | |
| 9 | E-løbet HG Stadion | Kl. 11.00 | 12 | Novembersprint Helsingør | OS |
| 11 | Grydebjerg/Sorø VTR-Nat | Start 19-19.30 | 12 | Trænerkursus DOF | OS |
| 12 | Ungd/fam.træn Klubhus | 17.00-19.00 | 13 | Faksinge Skov/O-63 | VTR - FK |
| 13 | | | 13 | Klubmestersk/husk tilmel | ding til Jesper |
| 14 | | | 13 | Jættemilen Teglstup Hegn | OS |
| 15 | | | 16 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 16 | Kredsløb St. Hareskov | OS – FK 8.30 | 18 | 18-19-20 Ungdomskurser | Alle kredse– OS |
| 17 | | | 18 | 18-19-20 U2-Camp | 13-15 år - OS |
| 18 | | | 18 | 18-19-20 U1-weekend | 10-12 år – OS |
| 19 | | | 20 | Hvalsø | VTR - FK |
| 20 | | | 20 | Vinterlangdistance 1 afd | OS |
| 21 | | | 22 | | |
| 22 | | | 23 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 23 | Kredsløb Ravnholt Skov | OS – FK 8.00 | 24 | | |
| 23 | Oktoberfejden Læsø Klitpla | OS | 24 | | |
| 25 | Fruens Plantage VTR-Nat | Start 19-19.30 | 25 | | |
| 26 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 | 26 | | |
| 27 | | | 27 | Jyderup ved Vig/HOK | VTR - FK |
| 29 | Trænerkursus DOF | OS | 27 | Vinterlangdistance 2 afd | OS |
| 29 | Høst Open Rytterknægten | OS | 29 | | |
| 30 | Høst Open Hammeren | OS | 30 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 31 | | | | | |

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 17,45-18,30

X = Tællende løb i VTR

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR = Vintertræningsløb 10-11

OS = TM via O-service

Aktivitetsoversigt

December

Januar

| | Akt. – Art og Sted | Bemærk | | Akt. – Art og Sted | Bemærk |
|-----------|--------------------------------|--------------------|-----------|--------------------------------|--------------------|
| 1 | | | 1 | | |
| 2 | | | 2 | | |
| 3 | Vintercup 1 afd | OS | 3 | | |
| 4 | BrobyVesterskov/Sorø | VTR - FK | 4 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 5 | | | 5 | | |
| 6 | | | 7 | Vintercup 3 afd | OS |
| 7 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 | 7 | Familie-O i klubhuset | Start 10-11 |
| 8 | | | 8 | Valborup/HOK Nytårsstafet | OS - FK |
| 9 | | | 9 | | |
| 10 | Juleløb i klubhuset | Info kommer | 10 | | |
| 11 | Kongsøre Skov/OKR | VTR - FK | 11 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 11 | Vinterlangdistance 3. afd | OS | 12 | | |
| 13 | | | 13 | | |
| 14 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 | 14 | Familie-O i klubhuset | Start 10-11 |
| 15 | | | 15 | Ulvshave/O-63 | VTR – FK |
| 16 | | | 15 | Vinterlangdistance 4 afd | OS |
| 17 | Vintercup 2 afd | OS | 17 | | |
| 18 | | | 18 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 19 | | | 19 | | |
| 20 | | | 21 | Vintercup 4. afd | OS |
| 21 | | | 21 | Familie-o i klubhuset | Start 10-11 |
| 22 | | | 22 | Fruens Plantage/Haslev | VTR – FK |
| 23 | | | 23 | | |
| 24 | | | 24 | | |
| 25 | | | 25 | Indendørs/Holsted Skole | 17.30-19.00 |
| 26 | Boserup/OKR | Juleløb | 26 | | |
| 27 | | | 28 | Familie-O i klubhuset | Start 10-11 |
| 28 | | | 28 | Trænerkursus DOF | OS |
| 29 | | | 29 | Kårup/HOK | VTR – FK |
| 30 | | | 29 | Vinterlangdistance 5 afd | OS |
| 31 | | | 31 | | |

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. 17,45-18,30

X = Tællende løb i VTR

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

VTR = Vintertræningsløb 10-11

OS = TM via O-service

Næstformandens klumme

Pludselig er sommeren væk, og der er riv og rusk i træerne.

Sommeren har budt på Hallands 3-dages og WMOC for flere af klubbens medlemmer, og nogle har udforsket nye terræner rundt om i Europa.

Andre medlemmer har holdt sommerferie uden løb, men har fundet løbeskoene frem i august til tirsdags- eller onsdagstræning.

Klubbens farver blev forsvaret så godt i august, at i vi september skulle løbe om oprykning til 2. division. Konklusionen derfra: Det er ikke en skam at tabe til nogen der er bedre. – Så vi bliver i 3. division.

Trail På Klinten d. 2/10 var velbesøgt på ruter kreeret af Anders og Tine. Løberne har efterfølgende rost arrangementet.

Klubaftenen 4/10 havde deltagelse af ca 1/5 af klubbens medlemmer, som kommenterede på bestyrelsens oplæg og kom med gode råd og idéer. Det arbejder bestyrelsen videre med.

Og hvad skal der ske når sommeren er ovre?

Natløb, indendørstræning, tekniktræning, vintertræningsløb i Syd- og Vestsjælland...

Til sidst en trist nyhed:

Niels Lyhne er ikke i blandt os længere. Efter længere tids sygdom gav kroppen op.

Niels har været medlem af klubben i mange årtier, og har blandt andet fortalt om WMOC (veteran VM) i Brasilien på en klubaften i klubhuset. En klubaften, hvor der var stor deltagelse og interesse fra klubbens medlemmer.

Æret være Niels´ minde.

Henriette

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2016-17

| Dato | Klub | Skov | Startsted | Tekst |
|-------|---------------|------------------|----------------------------|-------------------------|
| 06.11 | HG | Rønnebæk | Betonvej midt i området | X |
| 13.11 | O-63 | Faksinge skov | Evensølundvej | X |
| 20.11 | Hvalsø | | | X |
| 27.11 | HOK | Jyderup ved Vig | P-plads S i skov | X |
| 04.12 | Sorø | Broby Vesterskov | Suserupvej | X |
| 11.12 | OKR | Kongsøre skov | Sandskredet | X |
| 26.12 | OKR | <i>Boserup</i> | <i>Høje P-Plads</i> | <i>Juleløb</i> |
| 08.01 | HOK | <i>Valborup</i> | <i>Avnstrup centret</i> | <i>Nytårsstafet</i> |
| 15.01 | O-63 | Ulvshave | Skovfyren 8 | X |
| 22.01 | Haslev | Fruens Plantage | Rønnebæk skole | X |
| 29.01 | HOK | Kårup | Næsvej | X |
| 05.02 | HG | Harrested | Harrested Skovvej | X |
| 12.02 | Køge | Vallø Storskov | Aggerupvej | X |
| 19.02 | Sorø | Slagelse skovene | Arnehavehus | X |
| 26.02 | Køge | Borup skov | ? | X |
| 05.03 | <i>Barske</i> | ? | ? | <i>Troldens Fodspor</i> |
| 12.03 | OKR | <i>Boserup</i> | <i>Boserup Naturcenter</i> | <i>Afslutningsløb</i> |

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle special 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. |
| - | Sort, mini u. 60 år | 3-4 km. |
| - | Sort, mini o. 60 år | 3-4 km. |
| Mellemsvær | Gul | 4-5 km. |
| Let | Hvid | 3-4 km. |
| Begynder | Grøn | 2-3 km. |

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Pris

Kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- 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 Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte 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 afslutningsløbet afgørende.

I sæsonen 2016-17 er der i alt 13 tællende løb.

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

Afslutningsløb - Program/Premier

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 10.30

Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 10.30, hvorefter 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 (Gul, Hvid, Grøn og Sort/under 6 løb)

kl. 10.40 1. start (Sorte baner)

kl. 13-14.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Premieoverrækkelse.

Finalearrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Husk tilmelding via din klub 8 dage før løbet.



INDENDØRSTRÆNING EFTERÅRSFERIE - PÅSKE

Vintersæsonen nærmer sig, og dermed rykker onsdagstræningen indendørs. Gratis for klubbens medlemmer. Alle er velkomne.

Sted:

Susåskolen, afdeling Holsted (Holsted Allé) i gymnastiksalen. Du finder gymnastiksalen ved at gå ind ad indgangen ved skolens indre rundkørsel.

Tidspunkt:

Hver onsdag kl. 17.30-19.00 (dog ikke i skoleferier)

Medbring:

Indendørssko, drikkedunk og godt humør ☺

Hele programmet kan du se her:

| Dato | Program |
|-------|---|
| 26/10 | Bip-løbetest og hockey |
| 2/11 | Cirkeltræning og basketball |
| 9/11 | Fitnessdans og volleyball |
| 16/11 | Styrketræning/udfordringstræning og stikbold/høvdingebold |
| 23/11 | Forhindringsløb og hockey |
| 30/11 | Cirkeltræning og volleyball |
| 7/12 | Fitnessdans og basketball |
| 14/12 | Juleforhindringsløb og stikbold/ høvdingebold |
| 4/1 | Bip-løbetest og volleyball |
| 11/1 | Styrketræning/udfordringstræning og hockey |
| 18/1 | Fitnessdans og stikbold/høvdingebold |
| 25/1 | Cirkeltræning og basketball |
| 1/2 | Forhindringsløb og volleyball |
| 8/2 | Styrketræning/ udfordringstræning og basketball |
| 22/2 | Fitnessdans og hockey |

| | |
|------|---|
| 1/3 | Cirkestræning og stikbold/ høvdingebold |
| 8/3 | Forhindringsløb og volleyball |
| 15/3 | Styrketræning og basketball |
| 22/3 | INGEN TRÆNING, skolen bruger gymnastiksalen |
| 29/3 | Fitnessdans og hockey |
| 5/4 | Bip-løbetest og volleyball |

Indendørstræningen giver dig mulighed for at træne sammen med dine klubkammerater.

Der plads til alle, og der er mulighed for at træne i eget tempo.

Så vær med... vi træner, sveder, griner og har en sjov træning sammen.

Vi seeees...

Henriette



Hygge efter onsdags-træning

DOF indbyder til Træner 1- og Træner 2 - kursus i 2016-2017:

DOFs trænerkurser afvikles denne sæson over fire lørdage kl. 09:00-17:00 både øst og vest for Storebælt. I vest afvikles kurserne fortsat i samarbejde med Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole (HNIE) i Ry, mens de i øst afvikles i hhv. Holbæk og Allerød.

De enkelte kursusdage udbydes også som ”Spotkurser”, så man kan vælge en enkelt kursusdag, hvis man ønsker at dygtiggøre sig indenfor et specifikt emne. Gennemfører man alle fire kursusdage, får man et Træner 1 eller Træner 2 kursusbevis.

Træner 1 er klubinstruktøruddannelsen og retter sig mod personer, som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. Dette kan være udøvere, fungerende trænere eller forældre, som gerne vil være endnu bedre trænere/instruktører.

Træner 2 er klubtræneruddannelsen og er en overbygning på Træner 1 uddannelsen. Uddannelsen retter sig mod personer, der har mindst et par sæsoners trænererfaring på klubniveau og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen.

Undervisere: Aktive trænere med flere års erfaring fra DOFs klubber, Talentcentre m.v.

Kursusdage: lørdag d. 29/10 2016, lørdag d. 12/11 2016, lørdag d. 28/1 2017 og lørdag d. 4/3 2017.

Undervisningssted (Vest): Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole, Vesterled 1, Ry

Undervisningssted (Øst - Holbæk): følger senere... Undervisningssted (Øst - Allerød): Lillevang Skole – afdeling Skovvang, Poppelvej 1a, Allerød

Tilmelding til de enkelte kursusdage foregår via O-service senest 10 dage før kursusdagen.

Pris kr. 500,00 pr. kursusdag – faktura udsendes i december 2016 og marts 2017.

(Herlufsholm Orienteringsklub vil gerne betale kurset for et antal deltagere hvis nogle seniorer fra klubben skulle ønske at deltage – send en ansøgning til klubbens bestyrelse)

Yderligere oplysninger:

Kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen – gn@do-f.dk – mobil 4196 9375

Træner 1 - Program

Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016 - Holbæk/HNIE
DOFs træningsfilosofi
Introduktion til ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept)
Trænerrollen – at gøre en forskel
Træningsmiljø – det udviklende træningsmiljø
Formidling – instruktion af en gruppe
At lede og motivere en gruppe

Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016 - Allerød/HNIE
Introduktion til Condes og banelægning
Introduktion til o-teknisk træning (hvad, hvordan og hvorfor)

Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017 - Holbæk/HNIE
Fysisk træning – teori og praktik
Opvarmningsøvelser
Styrketræning – også i terræn
Core stability
Intervaltræning
Løbeskoling - Løbetræning
Fysisk træning som en leg

Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017 - Allerød/HNIE
Minitræning – et sjovt fundament for orientering
Skygning – lærende og udviklende for løberen
Orienteringsteknisk træningsdifferentiering

Træner 2 - Program

Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016 - Holbæk/HNIE
Klubtræning
Årsplan
Sæsonplanlægning
Fysisk træning
O-teknisk træning

Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016 - Allerød/HNIE
Orienteringsteknik I
Orienteringsmetode

Planlægning af orienteringsteknisk træning
Den gode instruktion til en gruppe og til den enkelte udøver
Eftersnak og opfølgning på orienteringsteknisk træning
Refleksion over orienteringsteknisk træning

Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017 - Holbæk/HNIE

Den personlige træner
Personlig træningsplanlægning – life skills
Coaching
Mental træning
Stresshåndtering
Præstationsangst
Håndtering af modgang

Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017 - Allerød/HNIE

Orienteringsteknik II
Disciplinanalyse (sprint, mellem, lang, ultralang, nat, stafet)
Terrænanalyse
Planlægning af målrettet orienteringsteknisk og fysisk træning i forhold til disciplin og terræn



Henriette på vej i mål ved DM lang

Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland -> 3 tirsdage i efteråret 2016



| Dato | 4. oktober | 11. oktober | 25. oktober |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Skov | Fælleden | Grydebjerg | Fruens Plantage |
| Klub | Holbæk OK | OK Sorø | Herlufsholm OK |
| Startsted | Arenavej 1 | Panasvej | Bents Hoved |
| Kontaktperson | Bjark Bo Christensen 20263437 | Jesper M Jespersen 30252170 | Jesper Børsting 55739085 |

Baner (ej kønsopdelt)

Svær, Sort. 6-7 km

Svær, Sort. 4-5 km

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

Starttid

Tirsdage kl. 19.00-19.30. Poster indsamles fra kl. 21.00. Starttiden er fastsat af hensyn til hjemtransport på en hverdagsaften for løbere og arrangører.

Startgebyr

25 kr. - dog kun 10 kr. til og med H/D -16, inklusive hele det kalenderår, hvor man fylder 16 år. Præmier finansieres af startgebyret ved finaleløbet, der arrangeres af de tre klubber på skift.

Pointsystem, resultater og tidtagning

I alle løb får vinderen af en bane 100 point. De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere. Banelægger får tildelt 100 point.

Endelig placering udregnes som pointgennemsnit af 2 bedste løb nedrundet til heltal – dog får alle deltagere i finaleløbet 10 bonuspoint.

Resultater sendes til Anton Lauritzen, HOK (anton@teamlauritzen.dk) og pointstilling offentliggøres på holbaekorienteringsklub.dk.

Tidtagning med sportident, evt blot strimmelprinter.

Finaleløbet har indskrivning fra kl. 18.45, samlet fællesstart kl. 19.15 for alle tre baner.

De sorte baner er gaflede.

Præmier til vindere overrækkes kl. 21.15.



Indbydelse/Instruktion til VTR-nat afslutningsløb d. 25.10.2016 i Fruens Plantage

Mødested/Parkering: Bents Hoved. Afmærkning fra Ny Præstøvej.

Afstand til SP/start/mål: 200 m. Følg reflekser.

Fælles start: Kl. 19.15 PRÆSIS.

Kort : Fruens Plantage, rev. 2015. Ækv. 2,5 m. 1:6000.

Terræn: Åben blandingsskov med nogen undervegetation og mange veje/stier og detaljer i øvrigt. Storkuperet med mange kurvedetaljer. I den nordlige del af kortet ligger et parkområde, hvor mellem og lang har poster.

Baner:

| Bane | Længde | Poster |
|--------------|--------|--------|
| Sort, Lang | 7,0 | 30 |
| Sort, Mellem | 4,8 | 23 |
| Hvid | 3,0 | 13 |

Gaflinger: De sorte baner er gaflede. Stjerneposten skal klippes ved alle 4 passager.

Kontrollkort: Sport-Ident.

Postbeskrivelse: IOF. Er påsat løbskortet.

Tidsprogram: Kl. 18.45 Løbsregistrering/betaling.
- 19.15 Fælles afgang til start.
Beliggende i umiddelbar tilknytning til SP.
- 19.25 Fællesstart.
- 18.30-21.30 åben på stævnepladsen, hvor forventes præmieoverrækkelse kl. 21.15.

Kiosk: Salg af kaffe og kage. Åben kl. 20 – 21.30.

| | |
|---|--|
| Væske: | Forefindes kun ved mål. |
| Postmarkering: | Der benyttet SI-spyd. Eksempel er opsat ved start. |
| Målprocedure: | Efter klip af målpost fortsættes til SP, hvor tid aflæses. Løbskortet kan beholdes. |
| Omkl./toilet | Adgang til primitiv omklædning og 1 toilet på SP. |
| Resultater: | Live opdateret på SP. |
| Præmier: | Til den bedst placerede i den gennemgående konkurrence på de baner. |
| Point: | Fra VTRNAT-reglement: I alle løb får vinderen af en bane 100 point. De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit af 3 bedste løb nedrundet til heltal – dog får alle deltagere i finaleløbet 10 bonuspoint. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende. |
| Startafgift: | Over 16 år kr. 25,-. Under 16 år kr. 10,-. Leje SI-pind kr. 10,-. |
| Tilmelding: | På dagen på SP. |
| Banelægger Stævneleder & Overdommer | Jesper Børsting Fællesejevej 16, 4700 Næstved Tlf. 55739085 |
| E-mail: | jesperborsting@post.tele.dk |



Nu er det snart til tid indpakning ☺

O-løb som forskningsprojekt

Forskning i Åben Skole, herunder orienteringsløb.

I al sin enkelhed skulle orienteringsløb bidrage til forskningen som *fritidstilbud* i Næstved. Forespørgslen kom fra Kultur- og Fritidskonsulenten i Næstved Kommune, Lina Johansen. Selve projektet omhandler forløb i København og Næstved med forskellige aspekter af Åben Skole.

Undervisningsforløbet foregik på Susåskolen afdeling Glumsø med en 6. klasse som forsøgsklasse.

Jeg kendte ikke 6. klassen på forhånd, så min rolle som "Herlufsholm Orienteringsklub" var klar.

Undervisningsforløbet varede 6 lektioner, som omhandlede:

- Undervisning i kortlære
- Undervisning i brug af kompas (retvending af kort)
- Kompasbane med Sport Ident
- Korttegning
- Banelægning, postudsætning, baneafprøvning
- Orienteringsløb i skoven (sammen med de to andre 6. klasser) med Sport Ident

Og hvordan gik det så?

At opleve hvordan en flok elever spæner rundt på kompasbanen og derefter spørger: "Må jeg prøve igen?" , er en fantastisk oplevelse.

De gik til den og var begejstrede.

Korttegningen og efterfølgende banelægning foregik også med stort engagement og gejst. Flere hold havde kreeret nogle lange stræk, og fik selv at føle hvor langt, da de skulle lægge poster ud ☺

Den store test af undervisningsforløbet, var orienteringsløbet i skoven. Her havde jeg Sebastian til at hjælpe med postudsætning, instruktion til løberne

og postindsamling. Skønt at vi kunne være to om det, selvom kl. 7. 15 var tidligt at begynde postudsætningen.

Eleverne skulle løbe så mange ruter som det var muligt. Der var ti ruter på 0,5-1,5km.

Nogle elever gav den fuld gas, andre havde en hyggelig tur i skoven ud af det, og en enkelt gruppe fortalte om hvordan de havde spænet afsted for at undgå kryb... uh det ville jeg gerne have set.

Henriette

Tine på vej i mål ved DM Lang



Torben på vej i mål ved DM Lang



Resultatet ved divisionsmatchen d. 28 august i Kongelunden

Det blev til 2 sejre og 1 nederlag i 2. runde af årets divisions turnering. Dermed har klubben sikret sig plads i oprykningsmatchen til 2. division. Det er derfor afgørende, at vi til næste match stiller med så mange og så stærke løbere som muligt.

Finalematchen løbes søndag d. 18.09 i Kongelunden ved Holbæk. Her bliver vores modstandere Ballerup, OK Sorø og OK Øst (Birkerød).

Matchen i Kongelunden eller som kortet hed Kongejuglen, levede helt op til sit navn med mange brændenæller og tæt underskov. Det var ikke nemt at komme gennem skoven, og stierne var ofte tilgroede og svære at se. Desuden kom flere baner forbi et hvepsebo, hvor de vrede hvepse gik til angreb på flere løbere.

Stillingen efter de 2. matcher:

| | |
|----------|----------------|
| Ballerup | 12 match point |
| HG | 8 matchpoint |
| FSK | 4 matchpoint |
| HSOK | 0 matchpoint |

Klubresultater:

| | |
|---------------|--------|
| HG – Ballerup | 88-124 |
| HG - HSOK | 111-57 |
| HG - FSK | 104-91 |

Klubben havde tilmeldt 42 løbere, hvoraf 40 stillede til start. Vores løbere klarede sig godt med flere placeringer i top 3, også var der god brede længere nede af resultatlisten, som trak de sidste point hjem.

Følgende placerede sig i top 3 på de forskellige baner:

| | | | |
|----------|----------|-------------|-------|
| Bane H1 | H17-35 | Ole | Nr. 2 |
| Bane H3 | H50-59 | Anders | Nr. 2 |
| Bane H5 | H70- | Preben | Nr. 1 |
| BaneH7 | H17B- | Jesper Rene | Nr. 1 |
| | | Allan | Nr. 2 |
| | | Morten | Nr. 3 |
| Bane D1 | D17-35 | Henriette | Nr. 2 |
| | | Lise | Nr. 3 |
| Bane D2 | D40-49 | Birgit | Nr. 3 |
| Bane D 3 | D50-59 | Helle H | Nr. 2 |
| BaneD4 | D60-69 | Merete | Nr. 1 |
| BaneD8 | DC | Hanne | Nr. 1 |
| Bane 9 | Begynder | Oliver | Nr. 2 |

Tak til præmiegiverne, som gjorde det muligt at hygge efter løbet før det traditionelle holdfoto og lodtræknings-præmierne m.m.



Ovenfor ses en lille del af holdet til matchen d. 28.08.2016. En del løbere var taget hjem da der denne dag havde været aggressive gedehamse i skoven.

”Henriettes spurt præmie” blev vundet af Karoline for hurtigste opløbstid !

Klubmesterskab søndag d. 13. november i Faksinge skov

Der arrangeres i år klubmesterskab i Faksinge skov forbindelse med O-63 VTR-løb.

1. start: kl. 10.45.

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:

Baner:

| | |
|--------------|---------------|
| HG pokalen | 7-10 km svær |
| Motion Herre | 6-7 km svær |
| Old Boys | 4-5 km svær |
| Veteran | 3-4 km svær |
| Dreng | 4-5 km m.svær |
| Damefadet | 6-7 km svær |
| Motion Dame | 4-5 km svær |
| Old Girls | 3-4 km svær |
| Pige | 4-5 km m.svær |
| Begynder | 3-4 km let |

| |
|---------------|
| H17-39 |
| H40-54, H17B- |
| H55-69 |
| H/D70- |
| H-16 |
| D17-39 |
| D40-54, D17B- |
| D55-69 |
| D-16 |
| Begynder |

Klubmestre 2015

| |
|-------------------|
| Leif E Larsen |
| Sebastian Hansen |
| Frede Scheye |
| Niels Lyhne |
| Kaare Børsting |
| Birgit Børsting |
| Tine Meyhoff |
| Merete R Andersen |
| Ingen |
| Kathrine Hansen |

De forsvarende mestre skal huske medbringe pokalerne til klubfesten eller aflevere disse inden til Tine Meyhoff.

Klubmesterskabsmiddag:

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

Tilmeld dig og din familie samtidig med løbet via Jesper. Klubmesterskabsløbet er GRATIS.

Pris for middag: Kr. 50,- over 16 år. Kr. 25,- under 16 år.



Forvarende mestre årgang 2016.

Resultatet ved divisionsmatchen d. 18 september i Kårup skov

Det blev til 3 nederlag i finalerunden af årets divisions turnering. Dermed skal klubben igen i næste sæson kæmpe i 3. division.

Her bliver vores modstandere OK Øst, FSK og HSOK (Helsingør).

Stillingen efter finalematchen:

| | |
|-------------|---------------|
| OK Sorø | 6 match point |
| Ballerup | 4 matchpoint |
| OK Øst | 2 matchpoint |
| Herlufsholm | 0 matchpoint |

Klubresultater:

| | |
|---------------|--------|
| HG – OK Sorø | 69-149 |
| HG - Ballerup | 78-125 |
| HG – OK Øst | 83-116 |

Klubben havde tilmeldt 45 løbere, hvoraf 41 stillede til start. Dermed stillede vi med stort set samme antal løbere som 3 uger tidligere, men vores modstandere var i finalematchen noget stærkere end os, hvilket kan ses ved at kun enkelte fra Herlufsholm kunne placere sig i top 3 på de forskellige baner:

| | | | |
|----|--------|-------------|-------|
| H5 | H70- | Preben | Nr. 1 |
| H7 | H17B- | Jesper Rene | Nr. 1 |
| | | Morten | Nr. 3 |
| D2 | D40-49 | Birgit | Nr. 3 |
| D4 | D60-69 | Lene | Nr. 3 |

Tak til kagebagerne og præmiegiverne, som gjorde det muligt at hygge efter løbet før det traditionelle holdfoto og lodtræknings-præmierne m.m.

Henriette-sprinten blev et tæt opløb, hvor hele 3 havde samme tid, nemlig Sebastian, Signe og AnnaLouise. Tillykke til de unge og hurtige HG-ere.



Ovenfor ses en stor del af holdet til matchen d. 18.09.2016.

Angreb af Stor gedehams

Søndag den 28. august blev div. løbet afholdt i Kongelunden. Mellem post 7 og 8 i den sydlige skovkant, var der et hult bøgetræ, hvor der omkring kredsede en sværm af store gedehamse.

Havde jeg gået en alm. skovtur, havde jeg nok valgt at gå udenom. Men, da det var O – løb tog jeg chancen og løb igennem ad stien. Det skulle jeg ikke have gjort. Her blev jeg angrebet af gedehamsene, som borede sig lynhurtigt ned i hårbunden og stak løs.

Trods brændende og stikkende smerter, valgte jeg at løbe banen igennem.

Efter at være kommet i mål, fik jeg en rigtig god behandling af en læge, som var til stede og klar med isposer og medikamenter.

En stor tak til Helle Roested der hjalp.

Stor gedehams er af arten **Vespa Crabro**, og tilhører slægten af store hvepse. Den lever af rov. Altså nedlægger andre insekter. Den er blevet mere udbredt i Danmark i de senere år og kendetegnes ved at stikkene er meget smertefulde.

I september 2002 blev den således kendt, da adskillige skovgæster i Marselisborg skovene ved Århus blev angrebet. Dens tilholdsted er typisk i gammel løvskov, og bygger helst bo i hule træer.

Den store gedehams er meget større end andre danske gedehamse. Den er let at kende på farverne, hovedet og brystet. Dens flyvefærdighed kan være på 20 – 24 km/t., men endnu højere, når den jager et bytte.

Mvh. Poul

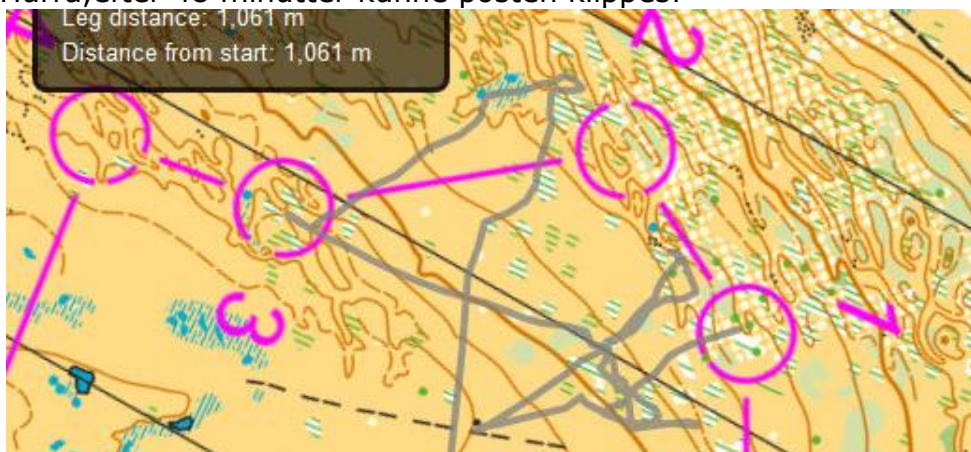
O-Ringen 2016

I år foregik 4 af de 5 løb i fjeldterræn, oppe på skiområdet ved Sälen. Tre af klubbens medlemmer tog af sted til det store og spændende arrangement, hvor næsten tyve tusinde deltog. De første dage kunne vi nyde at løbe i lækkert vejr med vekslende sol og lidt skyer, uden at ende helt sidst på resultatlisten. Selv hviledagen om onsdagen var rigtig fin, vi kørte en tur til Mora, hvor Vasaløbene har mål.

Torsdag morgen så det helt anderledes ud, gråt og vådt, med skyerne hængende helt nede i lavlandet....øv. Chaufføren på bussen op til dagens etape ønskede "optimisterne" held og lykke på bjerget, -og tak, det var der helt sikkert brug for!

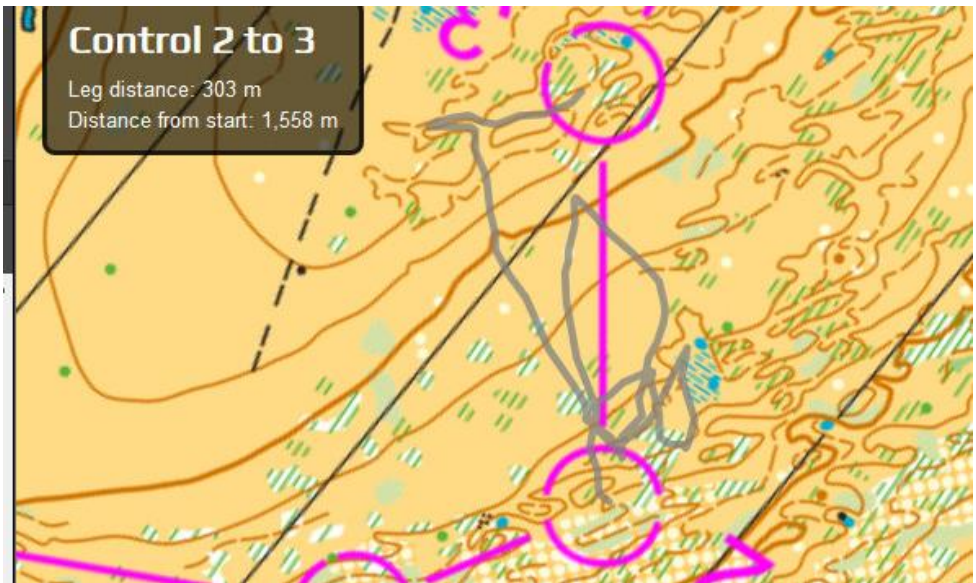
Fra stævnepladsen skulle vi som nogen af de første med liften op i skyerne for at starte, der oppe kunne man kun se et lille udsnit af terrænet, resten var gemt i kold og fugtig tåge. Svend-Erik klarede sig godt i gennem og rykkede 9 pladser frem i klassen, mens Lene havde et par kedelige bom på grund af den dårlige sigtbarhed og tabte 4 pladser. Det kunne Frede ikke nøjes med, han fik strakt banen fra 5,6 til over 11 km, men det koster tid, og så rasler man jo ned ad listen, hele 7 pladser blev det til.

Bom er jo altid spændende, især andres, så I skal da heller ikke snydes for den her serie bom og andre tåbeligheder. Frede fortæller, at han efter starten ville løbe venstre om de største våde moser, krydse den markerede sti og så bruge et par mindre slugter på bakken som pejlemærke ind mod post 1. På vej over bakken så han nogle buler i terrænet oppe over sig, det er nok slugterne, tænkte han optimistisk. Vel fremme, hvor han mente at kunne finde posten, var der en hel del klatter af mindre træer og buske, samt en masse små kurve-detajler, men ingen post med det rigtige nummer. Efter nogen flaksen omkring fandt han post 3, -super! Kompasset på, frem mod post 1 -men nej, han måtte være gået skævt! Efter lidt mere søgen fik han øje på en sten oppe på bakken, ny kompaskurs, nu skulle den der post findes! Men nej, tilbage mod stenen, igen ny kurs, NU... Hurra, efter 48 minutter kunne posten klippes!

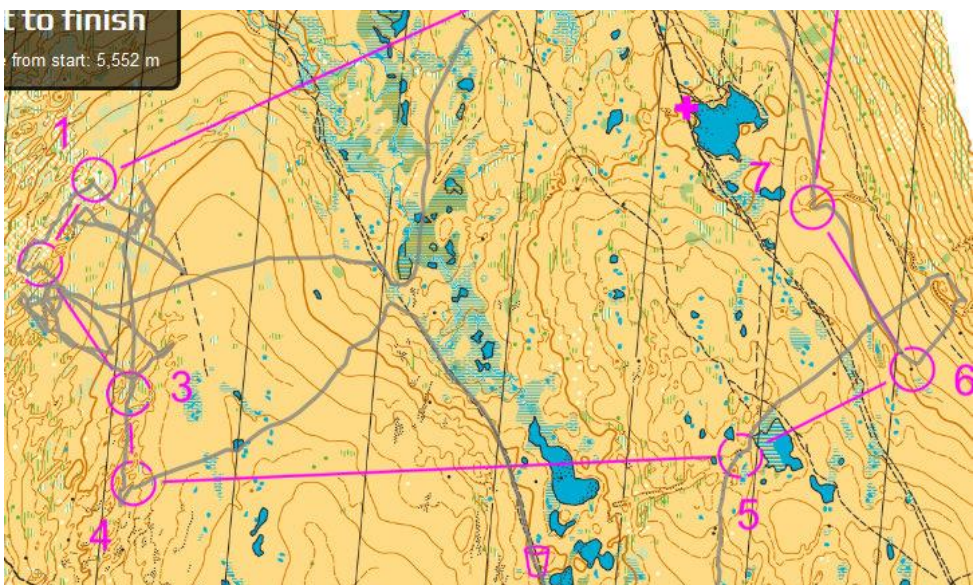


(Billederne viser udsnit, hele sporet kan ses på www.livelox.com)

Nu stille og roligt frem til post 2, fint nok. Post 3 havde han jo set, så det skulle jo være nemt, ikke? På kompaskurs op mod den bliver han i tvivl, bevoksningen ser vist forkeret ud, han er nok gået skævt igen. Jamen hov, den lille sø har han jo set før, mon ikke det er den lige syd for 3'eren? Nej?! Efter to forsøg beslutter Frede at fortsætte op ad bakken, - heldigvis, for der er post 3 jo!



Post 4 står i en lille slugt tæt på, nemt. Der er over 1 km til post 5, her vil Frede være helt sikker, hen over bakken og ned på stien et stykke nord for væskeposten, og så hen til den, så ved han da hvor han er...



På vej over bakken sjuster han med kompasskursen og

ender alt for langt mod nord, så fuld fart mod væskeposten på stien. Han løber langt, men må indse, at der slet ikke er nogen væskepost! Han står nu langt mod syd, men ved ikke præcis hvor. Frede beslutter at gå stik mod nord, for han håber at kunne ramme søen ved post 5, eller slugten der peger ind mod posten fra sydvest. Heldigvis rammer han to sten på kanten af en slugt, det må være lige syd for 5'eren! Det var det, så nu skal der fart på til post 6. Det er nu ved at klare op, så den må kunne tages i løb!

Desværre har Frede alt for travlt, så han får ikke kigget rigtigt på kortet, men ender 6 kurver for langt nede og må så arbejde sig 30 meter op ad skrænten igen. Frede har nu været ude på banen i næsten 2 timer, men mon ikke de sidste poster skulle kunne tages inden max tid?

Det lykkedes da også for ham, så han endelig kunne løbe i mål efter 2 timer og 11 minutter.

Hilsen Frede, Lene og Svend-Erik



Asbjørn (forrest) og Oliver (bagerst) er til O-løb med farmor

Mindeord

Det var med stor sorg, at vi i sidste måned modtog meddelelsen om Niels Lyhnes alt for tidlige død. Niels var for ¾ år siden igennem et forløb med tarmkræft og var derefter blevet erklæret rask. Midt på sommeren fik Niels desværre voldsomme smerter i maven, og efter nogen tid, fik han diagnosen uhelbredelig kræft i bughule, lever og lymfesystemet.

Niels var meget velanset af alle i vores klub, ja af hele O-sporten.

Niels havde en meget stor passion for O-sporten som fyldte hele Niels liv. Han deltog i alle løb i hele Danmark. Niels havde faktisk ingen familie, vi var alle hans familie ude på stævnepladserne, hvor han tilbragte hele sin fritid. Niels var vellidt af alle aldersklasser, han læste meget, bl.a. havde han læst Ringenes herrer, så selv vores unge mennesker, som alle er vokset op med Niels Lyhne, satte stor pris på hans store viden og interesse.

Niels lærte os at rejse ud i verden. Vi var med ham, første gang til WMOC i Skotland i 1994, og derefter blev det en tradition hvert år, med Spanien, Skt. Petersborg, Ukraine mv. Senest var vi en hel måned i Sydamerika i 2014. Mange af os har nydt stor glæde af at rejse sammen med Niels. Det var altid en fornøjelse at være ved hans side. Han var yderst velforberedt med rejsebøger og den nyeste parlør.

I år 2000 rejste han til Tasmanien og deltog i Rogaining, som er et 24 timers pointløb. I ”De Barske” var han i flere år Stortrold. Indtil da havde vi kun løbet 50 km. O-løb i Jylland som det længste, men med Niels drog vi nu ud i Skandinavien og Europa og deltog i mange 24 timers løb.

I ”De Barske” var han altid med i samtlige løb, når vi 5 – 6 gange om året tog på weekend i Jylland, og i Skandinavien. Han elskede fællesskabet, som ofte omfattede god mad og et godt glas vin. Og når så snakken gik, på den lokale kro, var Niels rigtig i sit es, altid medbringende de sidste 3 kort fra området, hvor han havde løbet sidst. Niels vil altid være savnet.

I de sidste svære måneder, var det Preben der hjalp Niels igennem, til det sidste.

Niels valgte at tilbringe sine sidste dage på et hospice.

Ære være hans minde.

Jens Asserbo, Preben, Jens Flad.

Kulturnatten i Næstved 7. oktober

12 Herlufsholmere mødte op ved Spejdersport kl. 16.30 – klar til at give vores bud på kultur.

Kl. 17 blev første løber sendt ud på Sprintbanen. En bane på 1,0 km rundt i centrum af Næstved med 7 poster undervejs.

Fra 17-20 kunne Næstveds borgere bevæge sig ud på Find-vej-i-Næstved-kortet eller sprintbanen.

Selvom det var en kold aften var meldingen fra de der var ude på vores sprintbane: Det var sjovt.

Målet med at deltage på Kulturnatten var, at være synlige om vores sport, samt give en mulighed for at prøve vores sport (sammen med alle de andre aktiviteter).

Lykke sørgede for kaffebrygning og Signe gik rundt med den varmende drik til de bemandede poster.

Vi gør det igen næste år – men det kunne være fint at være nogle flere, så vi kan rotere undervejs, så alle hjælpere får mulighed for at opleve hvordan det syder af kultur i bymidten.

Tak for at I ville bruge en fredag aften på at gøre reklame for Herlufsholm Orienteringsklub.

Henriette



FAMILIE-ORIENTERING

I det nye år går der endnu en omgang familie-orientering i luften.

Første gang lørdag 7/1 2017 og de efterfølgende 9 lørdage. Der vil være start fra klubhuset mellem kl. 10-11.

Der vil være forskellige lette baner, en mellemsvær bane og svær bane. Bemærk dog at den svære bane ikke bliver længere end 4-5 km da vi løbet er i Rådmandshaven.

Bagefter er der varm kakako og boller og hyggesnak i klubhuset. Kom med og få en løbetur og træning i den dejlige skov.

Gratis for medlemmer, øvrige betaler kr. 25,- for en bane.

Hilsen Lykke og Henrik





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.



Klubbens kasserer ved VinterTRæningsløb

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk