



# Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub  
April – nr. 2/2015



Vinderbilledet ved klubbens fotokonkurrence! Indsendt af Tine Meyhoff

## Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 4/2 2015



Formand

Stig Andersen  
Herluf Trolles Vej 57  
4700 Næstved  
31 77 67 98  
E-mail: [stig1806@icloud.com](mailto:stig1806@icloud.com)



Næstformand

Henriette Hansen  
Lupinvej 11, 1. tv  
4700 Næstved  
29 40 61 64  
E-mail: [runningiscool4u2@gmail.com](mailto:runningiscool4u2@gmail.com)



Kasserer

Lone Jørgensen  
Elmevej 15  
4760 Vordingborg  
22 67 90 63  
E-mail: [lone@realregnskab.dk](mailto:lone@realregnskab.dk)



Sekretær  
Klubblad

Lykke Berg  
Axeltorv 11, 1.  
4700 Næstved  
25 56 61 80  
E-mail: [lykke@realregnskab.dk](mailto:lykke@realregnskab.dk)



Ungdomskontakt

Henrik Mathiesen  
Axeltorv 11, 1.  
4700 Næstved  
20 64 78 19  
E-mail: [h-mathies@godmail.dk](mailto:h-mathies@godmail.dk)



Hjemmeside

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



Træningsudvalg  
Løbstilmelder

Jesper Børsting  
Fællesejevej 16  
4700 Næstved  
55 73 90 85  
E-mail: [jesperborsting@post.tele.dk](mailto: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

Det første nummer som ny redaktør ☺ Jeg håber I synes om det – ris/ros, forslag og ideer modtages på min mail. Send meget gerne indslag – store som små og også meget gerne billeder.

---

## Udgivelsesplan for klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
3/2015	28/6	3/7 2015
4/2015	27/9	2/10 2015
1/2016	27/12	5/1 2016

---

## Indholdsfortegnelse:

Forsiden	Vinderbillede i fotokonk.		
s. 4-5	Aktivitetsskalender	s. 17	Klubtøj
s. 6-7	Næstformandens klumme	s. 17	Hilsen fra klubbens første formand
s. 7	Skoleorientering	s. 18-20	Indlæg fra Arne
s. 8	Generalforsamling 2015	s. 20	Boldøje/dansekompeterencer søges
s. 8-10	Ref. bestyrelsesmøde	s. 21-23	Indlæg fra Bent
s. 10-11	Tekniklørdage	s. 24	Find-vej-i dagen
s. 11	Indlæg fra Poul	s. 25	Nr. 2 i fotokonkurrencen
s. 12-13	Tirsdagstræning	s. 25	Udfordring
s. 14	Halland 3-dages	s. 26	VTR 2014-2015
s. 15	Tekniktrænere søges	s. 27	Påskekylling og Familieorientering
s. 16	Fotokonkurrence	s. 28	Klubbens sponsorer



# Aktivitetsoversigt

## April

## Maj

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2	Påskeløb Mols Bjerge	OS/åbne baner	2	Tekniklørdag/Rønnebæk Skol	9.30-12.00
3	Påskeløb Mols Bjerge	OS/åbne baner	3	Familie-O i Rådmandshaven	11.00-13.00
4	Påskeløb Mols Bjerge	OS/åbne baner	4		
5	Påskecup Risby Vang	OS/åbne baner	5	TR Christiansh Plantage/øst	17.45-18.30
6	Påskecup Kolsteris Hegn	OS/åbne baner	6		
7	TR Harrested Skovvej	17.45-18.30	7		
8			8		
9			9		
10			10	Familie-O i Rådmandshaven	11.00-13.00
11	Opr. Stenskov/brændesk	9.00-12.00	11		
12	Kredsløb St.Dyrehave	OS/åbne baner	12	TR Grydebjerg/Pamasvej	17.45.18.30
13			13		
14	TR Stenskov-Gulerodsh	17.45-18.30	14		
15			15		
16			16		
17			17	Familie-O i Rådmandshaven	11.00-13.00
18			18		
19	Div.match – Grønholt Vang	Husk TM	19	TR Fruens Plantage	17.45-18.30
20			20		
21	TR Herlufsh. Slagelsevej	17.45-18.30	21		
22			22		
23			23		
24			24	Familie-O i Rådmandshaven	11.00-13.00
25	Find vej i på Enø/Fjordhuse	12.30-13.30	25	Pinseløb Vesterlyng	
26			26		
27			27		
28	TR Enø/Dansk Folkeferie	17.45-18.30	28		
29			29		
30			30	DM Sprint/Roskilde by	OS/åbne ban
			31	DM Sprint/Roskilde by	OS/åbne ban

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

KM = Klubmesterskab

FK = Fælleskørsel

Åbne baner = kan købes på dagen

OS = TM via O-service

# Aktivitetsoversigt

## Juni

## Juli

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	U1 Sommerlejr	OS
2	TR Sorø By	17.45-18.30	2		
3	.		3		
4	Sommercup/Albertslund	OS/åbne ban	4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9	TR Symfonien Sprint	17.45-18.30	9		
10			10	Halland og Skawdysten	Jesper og OS
11	Sommercup/Lille Hareskov	OS/åbne ban	11	Halland og Skawdysten	Jesper og OS
12			12	Halland og Skawdysten	Jesper og OS
13	Tekniklørdag/Holbæks Klubhu	9.30-12.00	13		
14			14		
15			15		
16	TR Sjølundssletten/Bag Bakk	17.45.18.30	16		
17			17		
18	Sommercup/Jonstrup Vang	OS/åbne ban	18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28	U1 sommerlejr	OS	28		
29	U1 sommerlejr	OS	29		
30	U1 sommer lejr	OS	30		
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

X = Tællende løb i VTR

KM = Klubmesterskab

FK = Fælleskørsel

Åbne baner = kan købes på dagen

OS = TM via O-service

## Næstformandens klumme – en debutantskrivelse

Jeg har fået det ærefulde hverv at skrive ”næstformandens klumme” i hvert andet nummer af Klubnyt. Ligeledes skriver formanden i de øvrige numre.

Denne første klumme skrives i et sommerhus lige uden for Ebeltoft. 6 Herlufsholmere har i dag været ude på ”Find-Vej-I” Grenå Plantage – fantastisk at der er stillet så godt et løbeterræn til alles rådighed. Svært terræn og nærmest usynlige pæle (som postmarkering), gjorde det ekstra udfordrende og spændende.

SYNLIGHED OG AKTIVITET... er noget I klubmedlemmer vil stifte nærmere bekendtskab med:

Det nye klubbetøj er endelig ankommet, og gør os synlige ved alle o-løb, og det er også et design, som matcher de designs, der kan købes i butikkerne – så hermed opfordres du til at benytte tøjet mest muligt. Du kan stadig nå at bestille!

I bestyrelsen har vi aftalt at byde arrangementer ud til alle klubbens medlemmer. Vi ønsker aktivitet, for aktivitet skaber glæde blandt medlemmer, og aktivitet skaber medlemstilgang – håber vi. Aktivitet er bedst når flest muligt deltager eller arrangerer. Så deltag i alt hvad du kan, og tilbyd dig gerne som hjælper.

I vinterperioden har der været stor aktivitet ved vintertræningsløbene, hvor mange fra klubben har luftet ”den gamle” klubdragt, og hjemtaget store præmier ved finalen – tillykke til alle præmietagere. Det er godt løbet! Og sejt hver eneste søndag vinteren igennem at gennemføre i regn, slud, sne, frost og en sjælden gang plusgrader og solskin. Se præmietagerne her i bladet.

Sidenhen har flere valgt at løbe nogle Stevnsløb – orienteringsløb The Old Fasion Way med klippekort og tidtagning uden sekunder.

Nu nærmer sig påsken med 35 tilmeldte løbere fra Herlufsholm og senere i april, skal forhåbentligt lige så mange, eller endnu flere, løbe divisionsmatch d. 19/4 i Grønholt Hegn – lige nu har 25 fra klubben tilmeldt sig, og vi kan sagtens være mange flere. Tilmelding senest 10/4 på O-service eller til Tine/Jesper.

Efter påske starter tirsdagstræningsløbene – allerede tirsdag efter påske – og flere af banelæggerne har deltaget i banelæggerkurset d. 26/3 med

Anders Knudsen og Torben Kristensen som undervisere. Det skulle give håb om gode baner, så kom ud i de lokale skove, og prøv banerne af. I april deltager klubben i Find-Vej-i-dagen og i maj afholder vi familieorienterings-kurser. Hvis du møder en ”ukendt” løber i skoven, kan det være at de har fået smag for vores fantastiske sport ved et af disse arrangementer.

Nu glæder jeg mig til at se en masse aktive klubmedlemmer i foråret: Ved tirsdagstræningsløbene, ved divisionsmatchen, ved Find-Vej-I-dagen, ved Familieorienteringsarrangementerne og ved terminslisteløbene, herunder DM Sprint-Weekenden i Roskilde i sidste weekend af maj.

Husk at give besked til Lykke hvis du skulle være blandt præmietagerne ved et orienteringsløb, så vi kan sprede det glade budskab. Nu kommer foråret....og forårssæsonen - Håber at vi ses ude i skoven et sted ☺

Henriette

---

## Skoleorienteringsløb den 22-4 2015



Er der et par friske folk i HG orienteringsklub der har tid og lyst til at hjælpe 6. klasses elever i skoven om formiddagen kl. 9.00-13.00? De skal lære lidt om o-kort, poster og klippekort. Og så skal de ud at løbe en o-tur i Rådmandshaven.

Kontakt : Jan Truelsen på mail: [janstog@stofanet.dk](mailto:janstog@stofanet.dk).

# Generalforsamling 2015

Klubben afholdte generalforsamling 4/2 2015. Referat er lagt på hjemmesiden og kan ses under punktet "Fra bestyrelsen".

---

## Referat af bestyrelsesmøde den 18/2 2015

Til stede: Stig, Jesper, Anders, Lone, Lykke, Henrik og Henriette  
Referent: Lykke

1. Bestyrelsen konstituerer sig:

Stig fortsætter som formand, Henriette er ny næstformand, Lone er ny kasserer, Lykke ny sekretær, Henrik er ny ungdomskontakt, Anders står for hjemmesiden og Jesper er træningsudvalg og løbstilmelder.

Udvalg/arbejdsfordeling nævnt i uvilkårlig rækkefølge:

Find-vej-i:	Erik Torm
Klubblad:	Lykke Berg
Klumme i klubblad:	Stig Andersen/Henriette Hansen skiftes
Hjemmeside:	Anders Knudsen
Presse:	Lykke Berg
Sponsorudvalg:	Lise Larsen og Maria Jørgensen
Træningsudvalg:	Jesper Børsting, Lykke Berg, Tine Meyhoff
VTR:	Jesper Børsting
Klubmesterskab:	Jesper Børsting
Ungdomskontakt:	Henrik Mathiesen
Kortudvalg:	Svend-Erik Munck
Salg af kort:	Jesper Børsting
Skovudvalg:	Jesper Børsting
Materiel og klubhus:	Frede Scheye
Gl. klubbøj og pandelamper:	Jan Truelson
Nyt klubbøj:	Henriette Hansen
Scrapbog:	Ruth Børsting
Kasserer:	Lone Jørgensen
Medlemsregistrering:	Lone Jørgensen
O-service:	Lone Jørgensen
Facebook side:	Erik Torm
Festudvalg:	Maj Brandstrup
Aktivitetsudvalg:	Henriette Hansen



Arrangement Stevns: Svend-Erik Munck  
Trailløb: Anders Knudsen og Tine Meyhoff

Børneattester: Ej nødvendigt pt.

## 2. Dagsorden/årsplan:

Lykke kontakter Benny for at få den årsplan og erindringsliste som allerede er udarbejdet.

Ting som vi gerne vil have med i fremtiden: O-løb ”Mærk Næstved” forårsløb, By-løb ved kulturnatten i september, Challenge på Facebook, deltage i kredsløb, DM og større løb. Henriette tager initiativ til at finde sal/hal til efterårstræning en gang ugentligt. Herudover blev der fremsat følgende ønsker – som tages op igen efter sommerferien - nyt tidstagningsystem – Meos, flere skal uddannes til at varetage de forskellige opgaver ved løb, samt der skal uddannes trænere i 2016. Efter opfordring fra et par medlemmer forsøger vi at få gang i et banelæggekursus her i marts.

Der var enighed om at afskaffe fødselsdagsliste over runde fødselsdag og gavekort fra og med 1/7 2015.

Endelig blev der stillet forslag om at leje et stort hus til påskeløbet 2016 som vi alle kan være i.

## 3. Revideret budget:

Nyt budget er godkendt og vedhæftet. Bestyrelsen forbeholder sig ret til revidering af budgettet.

## 4. Hvilke aktiviteter skal få enderne til at hænge sammen:

Bestyrelsen er enige om at årets resultat 2015 skal gå i nul, eller endnu bedre et lille overskud.

Der iværksættes initiativer til at få flere sponsorer og søge sponsorater og fonde, både rent økonomisk og til at indkøbe materiel.

## 5. Andet/eventuelt:

Stig skal til Hovedbestyrelsesmøde i HG 25/2 2015 og til repræsentantskabsmøde 7/3 2015.

Der er tekniktræningsforløb med 3 dage i foråret og 3 dage i efteråret 2015. HG har samarbejde med Holbæk OK og Sorø OK omkring dette. Første gang er 14/3 2015 som OK Sorø står for. HG står for tekniktræning 2/5 2015 i Fruens Plantage hvor der gennemgås kurvelæsning.

Skovudvalget meddelte at de søgte datoer (3/5 + 10/5 + 17/5 + 24/5) for Familie-orientering i maj er gået igennem.

Kortudvalget meddelte at der var nytegnede kort for Symfonien, Lagunestien og Digtevejskolen ved Karrebækvejen.

Anders meddelte at han reviderer kort for Fruens Plantage og Sjølundsløkken.

Der er Find-vej-i projekt på Enø 25/4 2015 hvor vi håber på et stærkt fremmøde.

Foreningernes dag afholdes 5/9 2015 hvor Jan Truelsen er tovholder.

HG står for kredsløb og Trail på Klinten 6/9 2015 og der er korrespondance i gang med campingpladsen. Der mangler en stævneleder og Jesper forhører sig. Banelægger er Jesper Børsting og stævnekontrol står Anders Knudsen for.

Bestyrelsen var enige om at bestyrelsesreferat offentliggøres i klubblad og på hjemmesiden.

Det var ikke muligt at overtage nuværende bogføringssystem og Lone sørger for at oprette klubben i Economic. Dette koster klubben 50,- pr. måned.

Klubblad udsendes primært på mail fremover for at spare penge. Dog trykkes der et lille antal blade efter ønske.

Endelig var bestyrelsen enige om at opfordre medlemmer til at komme med ris og ros og ideer/forslag og dette tages op på bestyrelsesmøderne.

Næste bestyrelsesmøde er 22/4 2015.

---

## **Tekniklørdage:**

I løbet af forår/sommer afvikles i samarbejde med Sorø OK, Holbæk OK og HG, 3 tekniklørdage på flg. datoer:

14 marts kl. 09.30 - 12.00. Grydebjerg Skov - Kortkontakt / kompas og skridttal. Mødested OK Sorø's klubhus.

2 maj kl. 09.30 - 12.00. Fruens Plantage – Kurvetræning. Mødested Rønnebæk Skole.

13 juni kl. 09.30 - 12.00. Knudskov - Trafiklys, sidste sikre udgangspunkt og flyd. Mødested Holbæks klubhus.

Alle tekniklørdage er for klubmedlemmer. Introduktion til dagens program på mødestedet og efterfølgende evaluering. Hensigten er at der

undervises/vejledes på flere niveauer således at flest muligt bliver udfordret på relevant niveau.

Tilmelding for HG-medlemmer til Tine senest 3 dage før arrangementets afvikling: På tlf: 28 43 21 31/Mail: tine-mp@live.dk. Eller på Facebook.



---

## Tekniklørdag af Poul Stahlschmidt

Lørdag den 14/3 var jeg til teknikkursus, som blev afholdt i Grydebjerg Skov ved Sorø kl. 9.30 – 12.00. Temaet var kortkontakt/kompas og skridttal.

Det er altid med stor fornøjelse at være sammen med Orienteringsklubben Sorø. En dejlig oplevelse og et udbytterigt kursus.

Jeg var i en gruppe med 3 andre. Bl.a. Anette fra Sorø.

Vi fulgte en rød afmærket rute på kortet 1: 7.500. Vi måtte ikke forlade denne linie. Den slyngede sig forbi en hel del større sten, grøfter, forskellige højdekurver og stier.

Øvelsen var meget lærerig. Det bekræfter nemlig, hvor vigtigt det er hele tiden at have kontakt mellem kort og terræn.

Det blev også slået fast, hvor vigtigt det er, at man hele tiden har den venstre tommelfinger på det sted, hvor man befinder sig i øjeblikket. Selv om jeg blev nødt til at gå tidligere, og ikke nåede det øvrige, var det meget værdifuldt at konferere med de andre i gruppen.

Hilsen Poul



Vejvalgs-snak...

---

## Tirsdagstræningsløb

Starttid: kl. 17.45 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let

4 – 5 km. mellemsvær

6 – 7 km. svær.

<b>Dato:</b>	<b>Terræn:</b>	<b>Startsted:</b>	<b>Bemærkninger:</b>	<b>Banelægger:</b>
07.04	Harrested	Harrested Skovvej	<b>OK Sorø deltager</b>	Jesper Børsting
11.04	Stenskoven	Brændeskuret	Oprydning i skoven kl. 9.00	Leif Bjørnholm
14.04	Stenskoven	Gulerodshuset		Henriette Hansen/ Martin Hansen
21.04	Herlufsholm	Slagelsevej		Henrik Mathiesen/ Lykke Berg
28.04	Enø	Danske Folkeferie		Arne Kristensen
05.05	Christiansholm Plantage	Øst i skov/ parkering ved Bjørnebæk		Lone Jørgensen/ Maria Jørgensen/ Lise Larsen
12.05	Grydebjerg	Parnasvej	Fælleskørsel kl. 17 fra klubhuset	OK Sorø
19.05	Fruens Plantage	Bents hoved	<b>OK Sorø deltager</b>	Tine Meyhoff/ Anders Knudsen
25.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb	Holbæk OK
02.06	Sorø By		Fælleskørsel kl. 17 fra klubhuset.	OK Sorø
09.06	Symfonien	Holsted skole	Sprint	Bent Børsting

16.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans	Måske Frans/ checker kalender
	SOMMERFERIE			
11.08	Rønnebæk	Rønnebæksholm		???
18.08	Stenskoven	Gulerodshuset		???
25.08	Herlufsholm	Slagelsevej		???
01.09	Stenskoven	Brændeskuret	<b>OK Sorø deltager</b>	Susanne Tanderup
08.09	Herlufsholm	Pinet		Rita og Morten Løjmand
15-09	Slagelseskovene	Rosted	Fælleskørsel kl. 17 fra klubhuset.	OK Sorø
22-09	Sorø Sønderskov	Skolevej	Fælleskørsel kl. 17 fra klubhuset.	OK Sorø
20.10	Fruens	Rønnebæk skole	Natløb - start kl. 19- 19.30	???
04.10 07.11 12.12	Næstved  Rådmandshaven	HG Stadion  Klubhuset	E-løb, kl. 11.00 Klubmesterskab kl.13 Juleløb	Familien Hansen

Der mangler banelægger til løb 11/8 + 18/8 + 25/8 og til natløbet 20/10. Brænder du efter at stå for et af ovennævnte løb??? - tøv ikke med at kontakte Lykke via mail på [Lykke@realregnskab.dk](mailto:Lykke@realregnskab.dk) eller på mobil 25566180 og book en eller flere af datoerne. Jeg tror der bliver rift om løbene.... Skynd dig inden du bliver overhalet indenom ☺

Hvis du ikke har prøvet det før eller er lidt usikker, så finder vi i fællesskab en af de ”garvede løbere” i klubben til at være med og lære dig det.

Vær med til at give alle løberne i klubben en god oplevelse, så vi kommer i skoven til hygge, dejlige stunder og ikke mindst lidt træning...

## Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2015 går igen til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 10.07 til søndag d. 12.07.

Så har du lyst, at deltage sammen med din klub til 3 super spændende o-løb i Sverige, så sæt allerede nu kryds i kalenderen og meld dig til via undertegnede.

Der er ca. 60 forskellige løbsklasser af forskellig sværhedsgrader og længder. Dermed vil der også være en bane, som passer dig og resten af din familie.

Vi vil bo i telt på o-campen, som er en primitiv campingplads, alene med vand og toiletforhold. Indkøb mm kan gøres i nærliggende by, cykelafstand.

### Foreløbig program:

Fr. 11.07 kl. 10 Afgang fra Næstved  
Fr. 11.07 kl. 16 1. etape  
Lø 12.07 kl. 10 2. etape  
Sø. 13.07 kl. 10 3. etape  
Sø. 13.07 kl. 14 Afgang fra Halland

### Ca. Priser:

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

Bindende tilmelding senest d. 01.06.2014 via undertegnede eller direkte via Eventor.

Du kan se yderligere oplysninger på hjemmesiden:

[www.hallands3dagars.se](http://www.hallands3dagars.se)

Oplysninger om årets Halland 3-dages forventes tilgængelige ca. 01.03, men indtil da, kan du læse om tidligere års afholdelse på hjemmesiden.

Jesper Børsting & Tine Meyhoff  
Turkoordinatører



Rita gi'r den gas...

## **Tekniktrænere søges**

Ved tirsdagstræningsløbene har klubben brug for assistance til nuværende og kommende medlemmer.

Alt hvad du skal gøre er:

1. Melde til Henriette hvilken eller hvilke tirsdage, du vil stille dig til rådighed. Mail: [runningiscool4u2@gmail.com](mailto:runningiscool4u2@gmail.com).
2. Møde op og være klar kl. 17.30 ved det pågældende løb.
3. Hvis ingen har ønsket en tekniktræningstur når kl. er 17.40, har du mulighed for at løbe en rute selv.

Som tekniktræner en enkelt eller flere gange, aftaler du med løberen, hvad formålet er med træningen:

En nybegynder skal lære kortets signaturer at kende med videre, mens klubbens medlemmer måske ønsker træning i glidende løb, vejvalg gennem terræn, afklaring af hvilke terrængenstande der er vigtige i forhold til vejvalg, kurvelæsning...

## Fotokonkurrence

Klubben har afholdt fotokonkurrence og de hårde dommere har valgt billedet på forsiden indsendt af Tine Meyhoff som vinder. Nr. 2 blev Birgit Børsting med billedet du kan se på side 25.



Tine blev den glade vinder af fotokonkurrencen. Se Tines billede på forsiden.



Birgit blev den glade nr. 2 i fotokonkurrencen. Her sammen med Lena og Helmut som var dommere. Se Birgits billede på side 25.



## **Klubbtøj**

- glemte du at bestille? -Eller har du fortrudt, at du ikke bestilte?

Næste bestilling af klubbetøj sendes i maj.

Hvis du skal have din bestilling med, skal du kontakte Henriette på [runningiscool4u2@gmail.com](mailto:runningiscool4u2@gmail.com) eller på Facebook/Messenger, hvor du angiver din bestilling (husk at skrive antal og størrelse) SENEST 15.maj

Vi har ikke prøvetøj hjemme, så du må spørge et klubmedlem iført det nye løbetøj, om du må prøve deres eller om hvilken størrelse vedkommende har købt.

Husk at det også er muligt at købe ”den gamle model” af løbeblusen og bukserne til halv pris, så længe lager haves.

Første sending af det nye klubbetøj er endelig arriveret og vi tager det med til Påskeløbene. Er du ikke med, kontakter Lykke dig efter påsken for at aftale nærmere med levering.



## **En hilsen fra klubben første formand**

Klubbens første formand Erik Hartmund fyldte 80 år den 14. januar 2015. Erik var formand i perioden 1971-1977, og har været medlem lige siden. I anledning af den runde dag sendte klubben fødselsdags-hilsen og gavekort.

Erik har bedt os om sætte følgende i Klubnyt:

Kære medlemmer af Herlufsholm Orienteringsklub.

Tak for opmærksomheden ved min 80 år´s fødselsdag den 14 januar. Selv om jeg ikke ses så tit til løbene i skoven, følger jeg stadig med i foreningens udvikling.

Så er det dejligt, at bestyrelsen ikke har glemt mig.

Med venlig hilsen fra Erik Hartmund

## **JULEFERIE = O-FERIE af Arne Kristensen**

Jeg har tidligere( i 2009 ) skrevet om Sylvester, som er et 5-dages stævne.

Jeg deltog igen i 2014, som en af de i alt 9 danskere. Stævnet er vokset, og tiltrækker nu 500 løbere, som ønsker at løbe i juleferien. Det er et 5-dages orienteringsløb i Belgien, hvor den ene dag dog foregår i Holland.

Stævnet foregik fra den 26.- 30. december i nærheden af Hasselt ( NØ i Belgien ). Det er 5 forskellige klubber som arrangerer og der er en gennemgående konkurrence, hvor løbstiderne lægges sammen. Tidligere var det pointgivning efter det skotske system dvs. vinderen får 1000 point. Alle 5 løb tæller i konkurrencen, så du kan ikke have en ”dårlig” dag eller helt springe et løb over.

Terrænerne var generelt åbne, flade og dermed letløbelige. Når kortet var brunt var det fordi der blev brugt 1 m højdekurver. Det meste var indlandsklitter med åbne partier og fyrreskov( ikke krat, som i Vestjylland ) og et veludviklet stisystem. Flere af terrænerne var militær-områder.

Efter de 3 første dage var jeg nr. 2 i H55, med i alt 33 tilmeldte – fra 10 forskellige lande. Jeg var præcis 6 min. efter den førende løber fra Litauen. På 4. dagen henter jeg 4 min og 14 sekunder, idet jeg vinder etappen, så der var lagt op til en spændende afslutning. Jeg havde et forspring på ca. 10 min til 3.pladsen, til en hollænder jeg har kæmpet imod mange gange.

Den sidste dag, havde jeg den fordel, at være sidst startende, hvor min konkurrent fra Litauen startede meget tidligt. Jeg vidste derfor at han havde brugt 43. min hvilket var lang tid for 4,2 km. Den var dog bragt ned til 37 min inden jeg løb ud til start. Så med mindre jeg bommede vildt, burde jeg kunne klare det. Jeg løb et perfekt løb og brugte kun 32,36 min. så det blev en klar sejr, ikke blot på den 5. etape men også totalt.

# GERHEES

Hoogteverschil 2 m  
Schaal 1/10 000

**Sylvester**  
**5 days**

**30-12-'14**  
**Day 5**

**omloop**

**6**

MIN

Het aantal van deze kaart  
geldt onder de voorwaarde  
dat de deelnemers in controle  
worden gehouden voor de  
bevoegde Commissie.

	6	4.2 km	
1	131	✓	✓
2	122	✓	
3	102	○	○
4	104	✓	
5	154	○	↑
6	160	✓	○
7	115	○	
8	159	○	↑
9	149	✓	✓
10	155	↑	○
11	141	✓	<
12	134	○	<
13	103	○	
14	105	○	
15	69	✓	
		140 m	

**vvo**  
www.orientatie.org

www.hamok.be  
**hamok**



Her står jeg så med præmierne ( løbesokker og en puff ) !  
Hollænderen var smuttet hjem.

Arne Kristensen

---

## **Løbere med ”boldøje” eller ”dansemuskompentencer” søges**

I vintersæsonen har vi en gymnastiksal hver onsdag kl. 18-20 fra efterårsferien til påske.

Planen er at der kl. 18-19 skal være gymnastik/fitnessdans/cirkeltræning, og at der kl. 19-20 skal være boldspil.

Hvis du har nogle kompetencer indenfor ”musik og bevægelse” eller boldspil, må du meget gerne byde ind, så vi kan få lavet en plan sammen. Kontakt Henriette på mail: [runningiscool4u2@gmail.com](mailto:runningiscool4u2@gmail.com).

## **Bent har sendt følgende til klubbens bestyrelse og vi er meget imponerede over de kræfter klubben har lagt til korttegning i årenes løb:**

Til den nye bestyrelse i Herlufsholm Orienteringsklub

Det nye kort ”Lagunestien” ligger nu på klubbens computer.

Vi har brugt mange kræfter på korttegning igennem tiderne. Især har jeg, da jeg har været med i alle projekter. Jeg bemærkede på generalforsamlingen, at man ønsker skoleprojekterne genoptaget. Til dette formål ligger et kort som I sikkert ikke kender. Jeg tegnede ”Susådalen” i 1997 dels til ungdomsløberne og dels til skoleorientering som jeg trænede den gang. Kortet er udmærket til nybegyndere, men skal revideres og omtegnes. Hvis I ønsker dette kan jeg godt klare dette henover foråret. Kortet strækker sig fra Pinet i syd, til Sorøvej i nord - og fra og med Ringstedgade i øst, til Susåen i vest. Nu bliver nordgrænsen den nye omfartsvej. Herlufsholm-området kan vi formodentlig benytte uden skovtilladelse, da det omhandler trampestien.

Her er hvad jeg kan finde om de kort vi i Herlufsholm har fremstillet siden klubbens start i 1972.

Udover disse projekter har vi leveret korttegnere til skovene Vemmetofte, Brodal-Sandlyng, Viemose Skov, Jægerspris Nordskov og Annebjerg Skov.

Jeg har valgt at sætte projekterne i den rækkefølge som de er første-gangs tegnet. Alle revideringer er ikke nævnt, for efter 1989, da jeg begyndte at tegne på computer - og korttegning blev lagt på først ”Macinton” og senere på PC - har det ikke været noget særligt stort arbejde at revidere et kort. En hel del af vores kort er da også revideret helt op til 10 gange, eller mere.

Mange af disse skove kan vi nu ikke komme mere i. Dels pga. nye jagtlejere, og dels fordi aftaler med skovejere ikke er overholdt af banelæggere eller andre. Nogle skove er mere eller mindre ødelagt og uegnet til orienteringsløb - jeg har de fleste liggende i papirudgave.

## Kortoversigt 2015

Skov	målestok	år
Herlufsholm Skovene	1:10.000	1973
Stenskov	1:15.000	1974
Karrebækstorp	1:10.000	1975
Hessede Denderup Vænge	1:20.000	1975
Kalbyris Skoven	1:15.000	1976
Nissehøjen	1: 3.000	1976
Sorø Sønderskov	1:15.000	1976
Holsteinsborg	1:10.000	1977
Glumsø Østerskov	1:10.000	1978
Merret Skov	1:15.000	1978
St. og Lille Bøgeskov	1:15.000	1979
Rådmandshaven	1: 7.500	1979
Fuiendal Skov	1:10.000	1979
Haraldsted	1:10.000	1979
Klinteskov	1:15.000	1980
Næsbyholm Storskov	1:15.000	1981
Østersøskovene Syd og Nord	1:15.000	1982
Svennerup	1:15.000	1983
Næstved By Syd og Nord	1:10.000	1984
Store Vænge	1:10.000	1985
Brofelde	1:15.000	1985
Mogenstrup Ås	1:10.000	1988
Fruens Plantage	1: 5.000	1988
Kristiansholm Plantage	1: 5.000	1990
Roskilde Parkerne	1: 5.000	1991
Basnæs Plantage	1:10.000	1992
Rettestrup Plantage	1:10.000	1993
Engelstofte og Søholt Skovene	1:15.000	1994
Næstved bag Bakkerne	1:10.000	1995
Skovnæs	1: 8.000	1995
Holmegård Skovbørnehaven	1: 5.000	1996
Lekkende	1:15.000	1996
Lundebakke Plantage	1: 2.500	1997
Susådalen	1: 7.500	1997
Sjølundssletten	1: 2.500	1998
Skovbørnehaverne	1: 7.500	1999
Feddert	1:15.000	2000
Enø	1:10.000	2002

Skov	målestok	år
Næsbycenteret	1: 4.000	2002
Hovedmose Skov	1: 7.500	2006
Rønnebæk Overdrev	1:10.000	2007
Rådet	1: 5.000	2007
Harrasted Skov	1:10.000	2008
Symfonien	1: 3.000	2014
Lagunestien	1: 3.500	2015

Skolekort er fremstillet i 1996 og 1997

Alle i målestok 1:2.500

Bavneskolen

Fuglebjerg skole

Glumsø --

Herlufsholm ---

Holmegård ---

Kalbyris ---

Karrebæk ---

Karise ----

Kildemarks ---

Lille Næstved ---

Lindebjerg ---

Korskilde ---

Magrethe ---

Mogenstrup ---

Møllebakke ---

Møllevangs ---

Nøddekov ---

Rønnebæk ---

Sct Jørgens ---

Tybjerg ---

Toksværd ---

Uglebro ---

Holsted Skole i 2014

Digtervejskolen i 2015

I alt 69 kort, mon nogen orienteringsklub overgår os i dette.

Venlig hilsen Bent Børsting ☺

# Find-vej-i dagen på Enø 25/4 2015

**FIND VEJ PÅ ENØ**  
En del af Find vej Dagen 2015  
[www.findvejdagen.dk](http://www.findvejdagen.dk)

**Vind et familieophold!**

Ta' mobilen med og deltag i mobilquiz!

**dayz**  
How Cool is your Espresso? Pizza

**SPAR**

- **FIND VEJ** med kort i hånden - alene eller sammen med andre.
- **LØB ELLER GÅ** - udfordringer til både store og små!
- **GRATIS DELTAGELSE** - inkl. diplomer, drikke, frugt og instruktion.
- **FÅ VIDEN** om Enøs enestående natur.
- **TID OG STED:** Start mellem kl. 12.30 og 13.30 lørdag den 25. april fra Fjordhuset, Enø Kystvej 57, 4736 Karrebæksminde.

  **Blå Flag Center Fjordhuset**  **NORDEA FONDEN**  
10 millioner gode idéer  **Dansk Orienterings-Forbund**

[www.facebook.com/findveji](http://www.facebook.com/findveji) [www.findvejdagen.dk](http://www.findvejdagen.dk) [#findvejdagen](https://twitter.com/findvejdagen)

Vær med til at udbrede kendskabet til Find-vej-i dagen. Fortæl gerne til venner og bekendte. Det er gratis at deltage. Og så har vi netop fået tilsagn om at borgmester Carsten Rasmussen indvier den nye rute 😊 Og så mangler vi stadig et par hjælpere på dagen. Meld dig gerne til Lykke på mail [Lykke@realregnskab.dk](mailto:Lykke@realregnskab.dk) eller mobil 25566180.





Dette billede med Hammershus i baggrunden blev nr. 2 i fotokonkurrencen.

## Udfordring:

### 15 O-løb på tre måneder (1/3-31/5) - er du med?

Udfordringen gælder alle orienteringsløb: Vintertræningsløb, Stevnsløb, Påskeløb, tirsdagstræningsløb (herunder rekognosering og post-udsætning), natløb, terminslisteløb.... - bare det er orienteringsløb!

Ved hver måneds afslutning sender du en besked til Henriette på Facebook/ Messenger eller på [runningiscool4u2@gmail.com](mailto:runningiscool4u2@gmail.com) med hvilke løb du har deltaget i.

Når maj måned er slut, udarbejdes en "klub 15- wall of fame", som offentliggøres og hænges i klublokalet.

## 7 MEDALJER VED VTR 2014/2015

Finalen for Vintertræningsløbene 2014/2015 fandt sted i Sorø Sønder-skov søndag den 8. marts 2015. Herlufsholm Orienteringsklub stillede med 25 orienteringsløbere til finalen og der var mere end 150 løbere i skoven denne smukke formiddag.

Der var hård konkurrence, og der blev rykket noget rundt på placeringerne denne søndag fordi en del løbere havde fejlklip.

Efter løbet havde OK Sorø sørget for en hyggelig frokost og kage/kaffe. Spændingen var i top i hallen da præmierne skulle deles ud. Herlufsholm Orienteringsklub snupede følgende medaljer:

Hvid bane – dame (let)

Sort mini o/60 - dame (svær)

Sort mini u/60 - dame (svær)

Sort kort u/60 – dame (svær)

Sort kort u/60 – herre (svær)

Sort mellem – dame (svær)

Sort mellem – herre (svær)

1. plads Ruth Børsting (på andet billede)

1. plads Lene Hansen (på første billede)

3. plads Rita Løjmand

1. plads Birgit Børsting

3. plads Jesper Rene Mortensen

3. plads Henriette Hansen

2. plads Jesper Børsting





Henrik ”vandt” sidste års påskekylling for stædighed til at gennemføre påskeløb 2014. I alt brugte han næsten 7,5 timer i skoven samlet ☺  
Hvem stikker mon af med æren og dette års påskekylling?

---

## **Familie-orientering**

I år forsøger vi os med et nyt tiltag – Familieorientering. Vi håber på at få familier i skoven og selvfølgelig også på at få lidt flere medlemmer i klubben. Har du tid en søndag i maj mellem kl. 11-13 så kan vi bruge et par stykker medhjælpere mere. Kontakt Lykke på mobil 25566180 eller mail [Lykke@realregnskab.dk](mailto:Lykke@realregnskab.dk) eller Lone på mobil 22679063 eller mail [Lone@realregnskab.dk](mailto:Lone@realregnskab.dk). Og også her må du meget gerne være med til at udbrede kendskabet til venner og bekendte. Alle kan deltage og prisen pr. bane er kr. 25,- som skal dække print af kort, frugt og drikke ☺

Støt klubbens sponsorer!

**Sønderup** ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
revisorer I/S  
[www.sonderuprevisorer.dk](http://www.sonderuprevisorer.dk)

 Find vej i Danmark 



**SPAREKASSEN  
SJÆLLAND**