



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Oktober – nr. 4/2017



Mia og Cassandra ved Tekniktræning. Bemærk den flotte lerskulptur som er lavet i forbindelse med højdekurve-træning ☺

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 7/2 2017



Formand

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



Næstformand

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



Kasserer

Lone Jørgensen
Elmevej 15
4760 Vordingborg
22 67 90 63
E-mail: lone@realregnskab.dk



Sekretær
Klubblad

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



Ungdomskontakt

Henrik Mathiesen
Kuhlaus Vej 49
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

Klubblad nr. 4 er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 7/1 2018 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. **Der er mest informativt materiale i bladet, og det er ganske få som bidrager til bladet og har noget på hjertet. Set i det lys, tror jeg tiden er løbet fra et klubblad. Måske skal klubben overveje om vi blot skal slå nyheder og kalender op på hjemmesiden? En overvejelse værd til generalforsamlingen i februar 2018 ☺**

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
1/2018	7/1 2018	11/1 2018

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender		
s. 6-7	Vintertræningsløb 17/18	s. 17	Klubtøj
s. 8-9	Natorientering	s. 18	Kontingent
s. 9-10	Klubmesterskab	s. 18	Familie-o/begyndertræning
s. 11-13	Tekniklørdage	s. 19	Kom-med-ud-og-løb
s. 14	Divisionsmatch 3/9	s. 20	O-service
s. 15	Indendørstræning	s. 21-22	Guld til Ida Øbro
s. 15-16	Divisionsmatch 24/9		Artikel kopieret fra DOF
s. 16	Klubaften 7/11	s. 23	Støt klubbens sponsorer



Aktivitetsoversigt

Oktober

November

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Indendørstræning	17.30-19.00
3	Træning i Rådmandshave	UT kl. 17.00	1	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
3	Broby Vesterskov natløb	19-19.30 (Sorø)	3		
4			4		
5			5	Stokkebjerg/HOK	VTR-FK
6			5	Klubmestersk TM Jesper	Før 29/10
7	Tekniktræning/HG	KH 10-15	7	Klubaften v/Torben	KH kl. 19.00
8	E-løb Næstved Stadion	TM Jesper	8	Indendørstræning	17.30-19.00
9			8	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
10	Fruens Plantage natløb	19.00-19.30	10		
11	Afslutning med hygge KH	UT 17-18.30	11		
12			12	Christiansholm Plant/HG	VTR-FK
13			13		
14			14		
15	Kom med ud og løb	FK KH kl. 8.00	15	Indendørstræning	17.30-19.00
16			15	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
17			17		
18			18	Tekniktræning Grydebjerg	TM Jesper
19			19	Himmelevskov/Køge	VTR-FK
20			20		
21			21		
22	Kom med ud og løb	FK KH kl. 8.00	22	Indendørstræning	17.30-19.00
23			22	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
24	Stenhus Gymn natløb	19-19.30 (HOK)	24		
25	Indendørstræning	17.30-19.00	25		
25	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	26	Storskov/Hvalsø	VTR-FK
27			27		
28			28		
29			29	Indendørstræning	17.30-19.00
30			29	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomsstræning 17-19

Aktivitetsoversigt

December

Januar 18

December			Januar 18		
	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3	Sorø Sønderkov/Sorø	VTR-FK	3	Indendørstræning	17.30-19.00
4			3	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
5			5		
6	Indendørstræning	17.30-19.00	6		
6	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	7	Boserup/HOK	VTR-FK
8			8		
9	Juleløb med hygge/HG	KH kl. 13.00	9		
10	Hedeland/OKR	VTR-FK	10	Indendørstræning	17.30-19.00
11			10	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
12			12		
13	Indendørstræning	17.30-19.00	13		
13	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	14	Korsør Lystskov/Haslev	VTR-FK
15			15		
16			16		
17			17	Indendørstræning	17.30-19.00
18			17	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
19			19		
20	Indendørstræning	17.30-19.00	20	Tekniktræning Sønderkov	TM Jesper
20	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal	21	Tølløse Skov/OKR	VTR-FK
22			22		
23			23		
24			24	Indendørstræning	17.30-19.00
25			24	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal
26	Boserup/OKR	Juleløb	26		
27			27		
28			28	Munkholm/HOK	VTR-FK
29			29		
30			31	Indendørstræning	17.30-19.00
31			31	Susåskolen afd Holsted	gymnastiksal

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

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

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomstræning 17-19

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2017-18

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
05.11	HOK	Stokkebjerg	Aggersvold savværk	X
12.11	HG	Christiansholm Plantage	Gl. Strandvej	X
19.11	Køge	Himmelev skov	?	X
26.11	Hvalsø	Storskov	?	X
03.12	Sorø	Sorø Sønderskov N	Skolevej	X
10.12	OKR	Hedeland	?	X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
07.01	HOK	Boserup	?	Nytårsstafet
14.01	Haslev	Korsør Lystskov	Restaurant Sommerlyst	X
21.01	OKR	Tølløse skov	?	X
28.01	HOK	Munkholm	Bredetved skydeterræn	X
04.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej	X
11.02	Køge	Vemmetofte	?	X
18.02	Sorø	Slagelse skovene	Askvej	X
25.02	Maribo /O-63	Hydeskov & Flintinge Byskov	Hydesbyvej	X
04.03	Barske	Næstved	?	Troldens Fodspor
11.03	O-63	Faksinge	?	Afslutningsløb

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

Alle speciel løb har andre baner.

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort u. 60 år	4-5 km.
-	Sort, kort o. 60 år	4-5 km.
-	Blå, mini u. 60 år	3-4 km.
-	Blå, mini o. 60 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Pris

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

Start

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Indskrivning fra kl. 9.45

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

Generelle bestemmelser for VTR-løbene

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane, at deltage u.f.k.

Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i dame og herre, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

Afslutningsløbet er ligeledes tællende.

- for Sorte, Blå og Gul baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende.

I sæsonen 2017-18 er der i alt 13 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. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

Program afslutningsløb

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 via din klub 8 dage før løbet (gælder kun afslutningsløb)



Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland -> 3 tirsdage i efteråret 2017



Dato	3. oktober	10. oktober	24. oktober
Skov	Broby Vesterskov	Fruens Plantage	Stenhus Gymnasium
Klub	OK Sorø	Herlufsholm OK	Holbæk OK
Startsted	Suserupvej	Ny Præstøvej 304	Stenhus Gymnasium
Kontaktperson	Jesper M Jespersen 30252170	Jesper Børsting 55739085	Bjark Bo Christensen 20263437

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.

Ved natløb i Fruens Plantage 10/10 2017 er Henrik klar til at hjælpe og evt løbe med, sådan at nye og ungdomsløbere til et godt natløb – husk blot pandelampe.

Startgebyr

30 kr. - dog kun 15 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. 20.45.



Klubmesterskab søndag d. 5. november i Stokkebjerg skov

Der arrangeres klubmesterskab i Stokkebjerg skov i forbindelse med Holbæk,s VTR-løb.

Start: kl. 10.45.

Omkł.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 29.10 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
Drenge	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

Klubmestre 2016

H17-39	Anders Knudsen
H40-54, H17B-	Claus Børsting
H55-69	Jan Truelsen
H/D70-	Erik Torm
H-16	Ingen
D17-39	Birgit P Børsting
D40-54, D17B-	Tine Meyhoff
D55-69	Merete R Andersen
D-16	Ingen
Begynder	Karoline Poulsen
	Asbjørn Frandsen

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

Klubmesterskabsfest

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.

Pris: Kr. 50,- over 16 år for middagen. Klubmesterskabsløbet er GRATIS.
Kr. 25,- under 16 år.



Forvarende mestre årgang 2016.





Tre tekniklør dage og Teknikweekend 2017-2018

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK og øvrige VTR-klubber mv.



Efter tre velbesøgte tekniklør dage og en svensk tekniktur i 2016-17, gentager holdet bag tekniklør dag tilbuddet i 2017-18, for alle på **LET/HVID – MELLEMSVÆR/GUL** eller **SVÆR/SORT**, på følgende datoer:

Lørdag den 18. november 2017 kl. 10-15: Kortkontakt og Højdekurver;
Grydebjerg, start fra Parnasvej

- **Kortkontakt** – hvordan du hele tiden følger med på kortet og i skoven og ikke bliver væk
- **Højdekurver** – hvordan du læser og navigerer efter højdekurverne

Lørdag den 20. januar 2018 kl. 10-15: Kompas og skridt; Sønderskov Nord, start fra Ringstedvej

- **Kompas** – hvordan du holder retning undervejs på strækket og ind imod posten
- **Skridt** – hvordan du styrer afstand, så du ikke løber for langt – og langt nok

Lørdag den 17. marts 2017 kl. 10-15: Trafiklys, angrebspunkt og Vejvalg;
Sønderskov Midt, syd for Næstvedvej

- **Trafiklys og angrebepunkt** – hvordan du opdeler strækket i let/hurtig og svær/langsom del
- **Vejvalg** – hvordan du vælger det mest optimale stræk imellem posterne, bl.a. via trafiklys

Lørdag-søndag den 19.-20. maj 2018: Teknikeventyr med super svære baner; Olofström i Blekinge

- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Løb evt. sammen** to eller tre løbere, så flere hjælper hinanden med at komme igennem banen
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere

For **HVID/LET** og **GUL/MELLEMSVÆR** vil der være fokus på at opdage og få sikkerhed i teknikkerne. For **SVÆR/SORT** vil der være **et udfordrende program**, med fokus både på de tekniske elementer og på **Flyd!**

De fleste øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden o-løber. For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning og ingen sportident. Medbring gerne tommelkompas. Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, termokande med en varm drik, kage mv.

Vigtigt: Tilmeld dig på det rigtige niveau!

Som deltager kan du ikke regne med, at du bare kan tilmelde dig på niveauet for de baner, som du plejer at løbe fx til VTR-træningerne. Det skyldes, at vi som o-løbere ikke er på samme niveau med hensyn til de forskellige o-teknikker. Når du tilmelder dig til en teknislørdag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte teknislørdag har fokus på.**

Prøv at indplacere dig selv i tabellen nedenfor:

Fem O-teknikker på Fem Sværhedsgrader

	Kortkontakt	Kompas og skridt	Vejvalg	Trafiklys	Flyd
Elite	Kortkontakt også i fx svensk terræn Alle højdekurver Fanger alle detaljer < 30 sek bom	Altid kompas på kortet - og skridt overalt hvor det er relevant	Hensyn til egne styrker og svagheder, til <u>forudlæsning</u> og mental tilstand	Tilpasser løbende tempo og teknik på stræk efter sværhedsgrad	Løber uafbrudt Læser kort uanset terræn Planlægger tidligt hele banen
Sort/Svær	De fleste højdekurver Fanger detaljer i høj fart Sikker i natløb < 2min bom	Kompas på det meste af banen, og skridt ved kompas fra SSU til posten	Overskuer alle typer af vejvalg	Skifter konsekvent teknik og tempo ved angrebspunkt / SSU	Stopper sjældent Læser kort i det meste terræn Læser forud på det næste og vigtige stræk
Gul/Mellemsvær	Tætheder og store højdekurver Fanger detaljer ved lav fart Kan løbe natløb <7-8 min bom	Kompas og skridt ind til og ud fra poster	Muligheder for "lige-på" vejvalg	<u>Grovorientering</u> efter store opfang Bruger lejlighedsvis angrebspunkt / SSU	Stopper ved poster Læser kort i let terræn Smugkigger på næste stræk
Hvid/Let	Følger <u>ledelinier</u> Stopper for at fange detaljer <20 min bom	Kompas på stier og mellem <u>ledelinier</u>	Fokus på brug af <u>ledelinier</u>	Stop for at komme fra stien til posten	Stopper for at planlægge Læser lidt kort ved løb på sti
Grøn/Begynder	Tommelfinger på foldet kort Kan blive væk	<u>Nordvender kortet</u> og ser i løbsretningen	Beslutninger i stikryds	Stop ved hvert stikryds	Planlægger før strækket løbes

Tilmelding med angivelse af dit NIVEAU for den o-teknik, som trænes, senest FREDAG EN UGE FØR

via Jesper Børsting, Mail: jesperborsting@ost.tele.dk Startsted mv. oplyses efter tilmelding.

Deltagelse er gratis, men klubber med mange tilmeldte deltagere kan blive pålagt opgaver.

Yderligere oplysninger fås hos Morten Hass (mobil 29741337) eller Mette Filskov (24871986) fra OK Sorø, eller hos Anders Knudsen fra Herlufsholm OK (42700179)

Resultatet ved divisionsmatchen d. 3 september i Geel skov

Det blev til 1 sejr og 2 nederlag i 2. runde af årets divisions turnering.

Dermed skal vi løbe for at undgå nedrykning i finalen matchen d. 24.09 i Ravnholt. Det er derfor afgørende, at vi til næste match stiller med så mange, og så stærke løbere som muligt. Her bliver vores modstandere HSOK (Helsingør), FSK, København og Køge..

Stillingen efter de 2 indledende matcher:

OK Øst	12 match point
Holbæk OK	8 matchpoint
HG	4 matchpoint
HSOK	0 matchpoint

Klubresultater fra 2. runde:

HG – OK Øst	71-131
HG – Holbæk	89-134
HG - HSOK	99-85

Klubben havde tilmeldt 33 løbere, som alle stillede til start. Dermed stillede vi med det mindste hold siden 2015.

Følgende placerede sig i top 3 på de forskellige baner:

Bane H2	H40-49	Jesper	Nr. 3
Bane H4	H60-69	Frede	Nr. 2
Bane H4	H60-69	Frans	Nr. 3
Bane H7	HB	Lars	Nr. 3
Bane D2	D40-49	Birgit	Nr. 3

Tak til kagebagerne, som gjorde det muligt at hygge efter løbet før det trad. holdfoto m.m. Sebastian vandt ”Henriette-sprinten” med den overbevisende tid á16 sek. Svarende til en km. tid på 2.17.



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 03.09.2017.

Indendørstræning onsdag kl 17.30-19.00.

Hver onsdag mødes vi til sjov og svedig indendørstræning.

Vi starter med fitness kl. 17.30, og boldspil ca kl 18.15 til 19.00.

Det bliver svedigt og sjovt - og så er det en god måde at holde formen og det sociale ved lige med klubkammeraterne.

Indendørs sko, sportstøj og drikkedunk er alt hvad du behøver 😊

Vi ses i gymnastiksalen på Susåskolen afdeling Holsted på Holsted Allé.

Første gang er onsdag d. 25. Oktober.

O-hilsner Henriette 🤸 😊

Resultatet ved divisionsmatch-finalen d. 24 september i Ravnholt skov

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

Dermed rykker vi ned i 4. division, hvor vores modstandere næste år hedder Køge OK, Politiets Idrætsforening og Amager OK.

Resultatet af finale matchen blev:

HSOK 6 match point

FSK 4 matchpoint

HG 2 matchpoint

Køge OK 0 matchpoint

Klubresultater fra finale runden:

HG – HSOK 104-112

HG – FSK 102-109

HG – Køge OK 119-83

Klubben havde tilmeldt 43 løbere, hvoraf 42 stillede til start. Dermed stillede vi med det største hold i år.

Følgende placerede sig i top 3 på de forskellige baner:

Bane H2 H40-49 Jesper Nr. 3

Bane H4 H60-69 Frede Nr. 2

BaneH8 HC Benny Nr. 3

Bane D1 D17-39 Lise Nr. 2

Bane D1 D17-39 Henriette Nr. 3

Bane D3 D50-59 Birgit Nr. 2

Bane D4 D60-69 Merete Nr. 2

Bane D8 D11-14 Karoline Nr. 1

Tak til kagebagerne, som gjorde det muligt at hygge efter løbet før det traditionelle holdfoto m.m.

Sebastian vandt på ny ”Henriette-sprinten” .



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 24.09.2017.

Klubaften tirsdag d. 7. november kl. 19.00

Du skal glæde dig til tirsdag d. 07.11, for her kommer en af vores mest berejste o-kammerater, nemlig Torben Kristensen, og fortæller og viser billeder fra hans tur til

WMOC2017 - WorldMasterOrienteerringChampionship 2017 på New Zealand

Så har du lyst, at se nogle fantastiske naturbilleder fra måske verdens kønneste ø, foruden nogle spændene O-kort fra den anden side af jorden, så mød op.

Klubben sørger for kaffe og kage.

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.

Familie-o/begyndertræning

De fire lørdage i august/september gik over al forventning. Der var mellem 40-50 deltagere hver lørdag, hvor vi startede med lidt teori og løb/gik herefter en tur i skoven. Med så stort et deltagerantal, må vi slå fast at interessen for sporten er der. Deltagerne var meget engagerede og der skal lyde en kæmpe stor tak til alle hjælperne. Uden jer ville kaos herske 😊 Billedet herunder er fra den sidste lørdag hvor der var mange-post-løb og der blev gået til makronerne for at vinde. Hilsen Lykke og Henrik.



KOM MED UD OG LØB

Dette tiltag går ud på, at få flere af klubbens ungdomsløbere og nyere løbere med ud til stævner i weekenden.

Vi vil derfor i starten af en måned maile rundt til alle medlemmer hvilke løb vi skal ud til (udover træningsløb) i weekenderne i den efterfølgende måned - og der er mulighed for at melde sig til samkørsel sammen med os fra klubben.

Vi løber selv åbne baner ved disse løb og har derfor fri start.

Det giver os god mulighed for at hjælpe jer i gang og få sendt jer godt i skoven. Vi tager klubbens banner med hver gang - så på stævnepladsen kan man altid se hvor vi holder til. (feks når i er kommet i mål)

Ved alle løb er der lette, mellemsvære og svære baner – så alle kan være med.

Alle venter på hinanden og hepper hinanden i mål ☺

Du kan melde dig til løbet via o-service (hvis du har adgang) eller maile til H-mathies@godmail.dk eller Lykke@realregnskab.dk . Og ved fælleskørsel mailer også til enten Henrik eller Lykke.

Løbere over 18 år betales typisk ca. 90,- til 100,- pr. løb samt 25 øre pr km ved samkørsel. (kørsel afregnes pr gang til chauffør)

Løbere under 18 år deltager gratis i løb og kørsel (betales af klubben).

Det er en god ide at have skiftetøj og sko med, samt en madpakke og lidt at drikke. Nogle gange er der en kiosk ved løbet – men det er ikke altid og udbuddet svinger lidt. ☺



Hilsen Lone, Henrik og Lykke

Da klubben har fået en hel del nye medlemmer (i skrivende stund er vi 137 medlemmer heraf er 10 medlemmer passive) laver jeg et lille genoptryk af nedenstående artikel om o-service. Tag godt i mod de nye medlemmer når I møder dem i skoven ☺

O-Service

O-Service er DOFs system til administration af medlemmer, aktivitetskalender, løbstilmeldinger, fællesoplysninger m.v.

Har du ikke allerede adgangskode til O-S, vil jeg anbefale du får rekvireret en via undertegnede.

Har du allerede adgang, men føler dig ikke helt hjemme i systemet som bruger, måske især efter den seneste opdatering.

Vil jeg anbefale dig at læse den lille vejledning som ligger i O-S under punktet hjælp – Manualer ”Medlem - Kom godt i gang”. Denne er på 1 side.

Vil du vide lidt mere er der også en udvidet manual ”Medlem – Mere i detaljer i systemet”. Denne er på 13 sider.

Når du så alligevel er inde og se på mulighederne i O-S, så vil jeg anbefale du tjekker, at de registrerede oplysninger er korrekte (Navn, Adresse, Tlf., Mail, Fødselsdato, Briksnumre m.m. eller ønske om modtagelse af nyhedsbrev af forskellig art fra DOF). Disse oplysninger kan du selv ændre.

Samt om der er registreret korrekte (Familiesammenhænge og Klubtilhørsforhold). Bemærk alle aktive medlemmer i Herlufsholm har mindst 2 klubtilhørsforhold, da vi indgår i stafet samarbejde med O-63 under navnet HG-O-63.

Disse oplysninger kan kun ændres af klubadministrator. Så send en mail, hvis fejl.

Jesper. Tlf. 55739085. Mail jesperborsting@post.tele.dk
Klubadministrator i O-Service

Klubben har pt 5 klubadm. Foruden Jesper, også Lone, Tine, Erik og Lene.

GULD TIL IDA ØBRO

Af Thomas Jensen



Ida Øbro vandt D18 til JEC i suveræn stil

Ida vandt guld på langdistancen til JEC

Ida Øbro har haft en helt forrygende sæson i år - og i dag satte hun en tyk streg under, at hun er i sit livs form, da hun i suveræn stil vandt den lange distance til JEC med mere end to minutter.

Ida hentede britiske Grace Molloy med to minutter allerede ved første post. "Først blev jeg lidt stresset over at have hende liggende bag ved mig, men det lykkedes at bevare fokus, og derefter var det faktisk bare godt at have hende med til at presse tempoet", forklarer en glad Ida Øbro over telefonen fra Østrig. Hun lavede to små skønhedsfejl til sidst omkring publikumsposten og lige inden mål, men det kunne ikke fjerne oplevelsen af, at det havde været et super godt løb. Det viste resultatlisten da også, da hun vandt med 2:02 foran schweiziske Anja Probst - mens Grace Molloy kunne løbe bronze i hus 2:13 efter Ida.

Suverænt dansk pigehold

Men Ida var ikke den eneste, der gjorde det godt. Agnes Nørgård Kracht,

Annika Simonsen og Lise Termansen blev nr. henholdsvis 8, 9 og 10 - alle ca. 4 minutter efter Ida. Det gør Danmark til den suverænt stærkeste nation i D18 - selv foran de stærke schweizere. Den sidste danske D18 løber Lotte Jauhojärvi Markussen gjorde det faktisk også rigtig fint og sluttede som nr. 25. En helt fantastisk dansk holdindsats.

Godt løb af Mikkel

I de øvrige klasser kunne danskerne ikke være med fremme på samme måde som i D18. Men Mikkel Holm Nielsen løb en flot 18. plads i hus 6:23 minutter efter norske Elias Jonsson. Mikkel Lyskjær blev nr. 37 og Mads Skaug nr. 39. ca. 5 minutter efter Mikkel. Så det var godkendte præstationer af de to løbere. Andreas Bock Bjørnsen der løb så flot på stafetten dagen inden, havde ikke den bedste dag og sluttede i den nederste del af feltet mere end 25 minutter efter vinderen.

Line Cederberg vandt de svenske juniormesterskaber på mellemdistance for en uge siden, så der var visse forventninger til hende. Men hun ramte ikke dagen, og sluttede som nr. 32 i D20 ca. 15 minutter efter den normalt så suveræne verdensmester Simone Aebersold fra Schweiz, der dog måtte nøjes med en snæver sejr i dag henholdsvis 17 og 18 sekunder foran sølv og bronzevinderne fra Østrig og Tjekkiet. De to andre danske D20 løbere Astrid Maag og Caroline Finderup blev nr. henholdsvis 34 og 35.

I H20 blev Laurids Bidstrup Møller bedste dansker som nr. 23. Det er et resultat han kan være godt tilfreds med i det stærke H20 felt. Han var knap 9 minutter efter den schweiziske juniorverdensmester Joey Hadorn. Rasmus Møller Jes blev nr. 44 ca. 15 minutter efter Hadorn mens Malthe Poulsen og Rune Østergaard endte langt ned i feltet yderligere fem minutter efter.

Sygdom på holdet

Det danske hold er desværre ramt af lidt sygdom. Lasse Falck Weber og Malte Kjær løb ikke i dag, da de var syge - og Mads Skaug skulle nok i bagklogskabens klare lys ikke have løbet i dag, så han har også måtte lægge sig.

Lasse Fugmann løb ikke langdistancen i dag, da han stadig er i gang med genoptræningen efter en skade, men vi satser på at se ham på startstregen i morgen.

Resultater, billeder, startliste mm finder ud her: <http://www.stolv.at/jec-2017>

Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup 
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk