



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Januar – nr. 1/2016



Lise og Victor i skoven for at finde poster.

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



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
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

Årets første klubblad ser dagens lys og det må være på sin plads at ønske alle et rigtig godt nytår. Der er mange muligheder for at nappe et o-løb her i vinter og i foråret – jeg håber vi ses i skoven. Ris/ros, forslag og ideer modtages på min mail Lykke@realregnskab.dk. Husk at checke hjemmesiden under punktet ”bestyrelsen” – her lægges referat fra bestyrelsesmøder ind. Så har medlemmer mulighed for at følge med i hvad bestyrelsen går og pusler med.

Udgivelsesplan for klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
2/2016	4/4 2016	7/4 2016
3/2016	4/7 2016	7/7 2016
4/2016	3/10 2016	6/10 2016

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 18	Indlæg fra Poul
s. 6	Formandens klumme	s. 19	Erimitage-løb
s. 7	Indkaldelse Generalforsamling	s. 20	De nye klubmestre
s. 8-9	Vintertræningsløb	s. 21	Afholdt Meos-kursus
s. 9	Teknik-lørdage	s. 22	Fotokonkurrence
s. 10-11	Natorienteringsløb	s. 23	Kontingent
s. 11	Løb hos Stevns-O	s. 24	Sponsorer
s. 12	Foreløbige tirsdagsløb		
s. 13	Indendørstræning		
s. 14	Banelægger-kursus		
s. 15	Påskeløb		
s. 16	Hallands 3-dages løb		
s. 17	WMOC		
s. 18	Indlæg fra Bent		



Aktivitetsoversigt

Januar

Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Korttræf i Roskilde	Kontakt Bent
2			2		
3	Nytårsstaffet Stokkebjerg	OS	3	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal
4			4		
5			6	Familie-O/træning	10-11 klubhus
6	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	6	Ungdomstræning	Kl. 10 klubhus
7			6	Vintercup Rude Skov	OS
9	Vintercup Ravnsholt Skov	OS	7	VTR Hannenov Oustrup	10-11 X
9	Familie-O/træning	10-11 klubhus	9		
9	Ungdomstræning	Kl. 10 klubhus	10	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal
11			11		
12			12		
13	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	13	Familie-O/træning	10-11 klubhus
14			14	VTR Vemmetofte Strandsk	10-11 X
15			15		
16	Familie-O/træning	10-11 klubhus	16		
16	DOF-akademiet	OS	17		
17	VTR Grydebjerg	10-11 X	18		
17	Fakse Kalkbrud Stevns-O	Kl. 9-10	19		
17	Vinterlang Tokkekøb Hegn	OS	20	Familie-O/træning	10-11 klubhus
20	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	21	VTR Anneberg	10-11 X
23	Ungdomskurser	OS	21	Magleby Stevns-O	Kl. 9-10
23	Familie-O/træning	10-11 klubhus	23		
23	Teknik-lørdag i Fruens	Kl. 10	24	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal
23	Vintercup Danstrup Krogen	OS	25		
24	VTR Stege Udby Skov	10-11 X	27	Teknik-lørdag Betonvejen	Kl. 10
27	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	27	Familie-O/træning	10-11 klubhus
30	Familie-O/træning	10-11 klubhus	27	Ungdomstræning	Kl. 10 klubhus
30	Ungdomstræning	Kl. 10 klubhus	28	VTR Glumsø Østerskov	10-11 X
31	VTR Hvalsø Skovene	10-11 X	28	Ganneskov Stevns-O	Kl. 9-10
31	Vinterlang Nordvestamager	OS	28	Vinterlangdistance Rude Sk	OS

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

Marts

April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	VTR-Natløb Holbæk OK	Start 19-19.30	1		
2	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	3	Ungdomstræning	Fruens Planta
3	.		3	Kongeskoven Stevns-O	Kl. 9-10
5	Banelæggekursus	10-13 klubhus	4		
5	U1 superlørdag B&U	OS	5	TR Herlufsholm Slagelsev	17.45-18.30
6	Troldens Fodspor Næstved	De Barske	6	Ungdomstræning	Klubhus
6	Boelskov Stevns-O	Kl. 9-10	7		
8	VTR-Nat Chris.Plantage	Start 19-19.30	8		
9	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	9	Forårsweekend etape 1	OS
10			10	Forårsweekend etape 2	OS
11			10	Fakse Ladeplads Stevns-O	Kl. 9.30
12			12	TR Stenskov Gulerods	17.45-18.30
13	VTR Lellinge afslutningsløb	Start fra 10.30	13	Ungdomstræning	Kasernen
14			14		
15	VTR-Natløb OK Sorø	Start 19-19.30	15		
16	Træning Holsted Skole	18-20 gym-sal	16		
17			16		
18	Dansish Spring sprint	OS	17	Divisionsmatch Grønholt H	OS
19	Danish Spring mellemdist	OS	18		
20	Danish Spring langdistan	OS	19	TR Herlufsholm klubhuse	17.45-18.30
20	Stubberup Stevns-O	Kl. 9-10	20	Ungdomstræning	Klubhus
22			21		
23			22		
24	Påskeløb	OS	23		
25	Påskeløb	OS	24		
26	Påskeløb	OS	25		
27			26	Harrested skovvej	17.45-18.30
28			27	Skovcup B&U	OS
29	TR Stenskov	17.45-18.30	27	Ungdomstræning	Klubhus
30	SM-Nat Store Hareskov	OS	27	Skolernes Find-vej-i dag	Oplyst senere
30	Ungdomstræning	Klubhus	30	Find-vej-i dagen	Næstved By

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

Formandens klumme

Så er der atter et nummer af vores fantastiske klubblad på banen. Det er ikke mange klubber/foreninger i Danmark, der kan bryste sig af at have et sådant, som fortæller medlemmerne, hvad der rører sig inden for vores sport.

I vores lille klub sker der en masse. Der er rigtig mange medlemmer, der har gode ideer til at udvide kendskabet til vores sport og vi har samtidig en bestyrelse, der ikke vil lade noget være uprøvet.

Ungdomsafdelingen har fået vind i sejlene og har i vinterperioden afholdt et par træningslørdage, så de unge mennesker ikke glemmer, hvad de har lært. Der er afholdt vintertræningsløb forskellige steder i vores samarbejdsområde, hvor mange af klubbens medlemmer har trodsset vejrguderne og kørt mange kilometer for at komme ud med kort og kompas. Der er stadig mulighed for at komme ud i luften, da der løbes hver søndag indtil marts måned.

Juleløbet er blevet en tradition i klubben. Helle, Peter, Sebastian og Katrine havde atter i år allieret sig med nisserne og lavet finurlige baner rundt i skoven, hvor kortet flere steder passede, hvis der i det hele taget var et kort. En rigtig hyggelig tradition, som sluttes af med gløgg og æbleskiver samt præmieoverrækkelse til de dygtigste både inden for løb og udklædningen. Igen i år vandt ”gammelnissen” præmien for bedste nissekostume.

Klubmesterskaberne var i år henlagt til Møens Klint og venligt arrangeret af O63. Dejligt at få lov til at løbe i Klinteskoven, hvor der grundet vejret op til var temmelig fedtet i underskoven. Hvem der blev klubmestre kan læses andetsteds i bladet. Alle klubmestrene blev behørigt fejret ved den efterfølgende klubfest, som grundet den store tilslutning måtte flyttes til HG-klubbens lokaler. Hele forløbet foregik uden tumultagtige sener, dog havde pressen ikke de bedste forhold at arbejde under, men kvaliteten af billederne blev rimelig.

Fedtforbrændingsonsdagene på Holsted skole har plads til flere oplysninger ”Fedforbrænderinstruktøren”, så er der kommet et par gram for meget på i julen, så mød op til den ugentlige træning. Det kan garanteres, at vejret er godt og lunt indendørs.

Til slut er der bare tilbage at ønske alle et rigtig godt løbenytår. Vi ses i skoven.

Formanden

Generalforsamling 9/2 2016

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Tirsdag d. 9. februar 2016 kl. 19.00.

Dagsorden:

- 1 Valg af stemmetællere
- 2 Valg af dirigent
- 3 Formandens beretning
- 4 Udvalgenes beretning
- 5a Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2015
- 5b Budget 2016 til orientering
- 6 Evt. indkomne forslag
- 7 Evt. vedtægtsændringer
- 8 Kontingent 2016
- 9 Valg
 - a. Bestyrelse
 - Formand (Stig modtager genvalg)
 - Sekretær (Lykke modtager genvalg)
 - Ungdomsudvalg (Henrik modtager genvalg)
 - b. 2 suppleanter
 - c. 2 revisorer
 - d. 1 revisorsuppleant
- 10 Valg til udvalg
 - Kortudvalg, Skovudvalg
 - Materiel + Klubhus
 - Klubbøj, Scrapbog, Festudvalg
- 11 Eventuelt



Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest d. 1. februar 2016.

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2015-16

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
03.01	HOK	Stokkebjerg	Savværket	Nytårsstafet
17.01	Sorø	Grydebjerg	?	X
24.01	O-63	Stege Udby skov	?	X
31.01	OKR	Hvalsø skovene	Avnstrup	X
07.02	Haslev	Hannenov Oustrup	?	X
14.02	Køge	Vemmetofte Strandskov	?	X
21.02	HOK	Anneberg	N i skoven	X
28.02	HG	Glumsø Østerskov	N i skoven	X
06.03	Barske	Næstved	?	Troldens Fodspor
13.03	Køge	Lellinge	?	Afslutningsløb

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

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

Generelle bestemmelser for VTR-løbene

Der er fri startret på alle baner.

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

Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er lang-sommere.

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 2015-16 er der i alt 11 tællende løb.

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

Afslutningsløb - Program/Præmier

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 & Præmieoverrækkelse.

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

TEKNIK-LØRDAGE

Lørdag d.23/1 kl.10 ved P-plads ved Bents hoved, afholdes tekniklørdagi Fruens Plantage med fokus på kurve-træning.

Lørdag d.27/2 kl.10 ved vejkyrdsset på Betonvejen Rønnebæk overdrev/
øvelsesterrænet, afholdes træning med fokus på kompaskurs.

Tilmelding til undertegnede på: Tine-mp@live.dk, Facebook-siden eller på tlf. 28432131.

Alle der selv kan finde tilbage til start, er velkomne - der tilbydes ikke skygge.

Venlig hilsen Tine

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



Dato	1. marts	8. marts	15. marts
Skov		Christiansholm Plantage	
Klub	Holbæk OK	Herlufsholm OK	OK Sorø
Startsted		Vest i skov	
Kontaktperson	Bjark Bo Christensen 20263437	Jesper Børsting 55739085	Jesper M Jespersen 30252170

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 fratrullet 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 holbaekorientering.dk.
Tidtagning med sportident, evt blot strimmelprienter.
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.



Stevns Orientering 2016

DATO	SKOV	MØDESTED
17. januar	Fakse Kalkbrud	Stubberupvej / Baunekulevej
21. februar	Magleby	Skovmarksvej
28. februar	Ganneskov	Tuehuse
6. marts	Boelsskov	Juellingevej
20. marts	Stubberup	Vivede Møllehuse
3. april	Kongeskoven	Skovvejen / Arnøjevej
10. april	Skovene ved Fakse	Hylleholt Skole
	Ladeplads samt afslutning.	

Starttid kl. 9-10, men afslutningsløb 10/4 samlet start kl. 9.30.

Baner: svære 8-6-4 km, mellemsvære 4 km og børnebane.

Startgebyr: under 17 år kr. 10,- 17 år og derover kr. 25,-.



FORELØBIG plan for tirsdagstræningsløb 2016

Starttid: kl. 17.45 – 18.30.

Baner: 2 – 3 km. let + 4 – 5 km. mellemsvær + 6 – 7 km. svær.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
08.03	Christiansholm plantage	Vest i skov	Natløb – start kl. 19-19.30
29.03	Stenskov	Brændeskuret	
05.04	Herlufsholm	Slagelsevej	
12.04	Stenskov	Gulerodshuset	
19.04	Herlufsholm	Klubhuset	
26.04	Harrested	Harrested skovvej	OK Sorø.
03.05	Lagunestien	Digtervejsskolen	Sprint
10.05	Musikbyen	Holsted skole	Sprint. OK Sorø.
16.05	Vesterlyng	P-plads v/vandet	Pinseløb. OKR
24.05			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
31.05	Enø	Dansk Folkeferie	
07.06			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
14.06	Sjølundssletten	Bag Bakkerne	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
16.08	Stenskov	Brændeskuret	
23.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
30.08	Stenskov	Gulerodshuset	OK Sorø
06.09	Herlufsholm	Klubhuset	
13.09	Fruens Plantage	Bents Hoved	
20.09			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
27.09			OK Sorø. Fælleskørsel 17.
25.10	Herlufsholm	HG Stadion	Natløb - start kl. 19-19.30
02.04	Stenskov	Brændeskuret	Oprydning, kl. 9.00
02.10	Næstved	HG Stadion	E-løb, kl. 11.00
29.10			Klubmesterskab, kl. 13.00
10.12	Rådmandshaven	Klubhuset	Juleløb

Har du lyst til at stå for et af ovenstående træningsløb? (Ikke hvor der står OK Sorø. Fælleskørsel 17) – tøv ikke med at kontakte Lykke på mailen Lykke@realregnskab.dk eller på mobil 25566180 og book en eller flere af datoerne.

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 hjælpe med banelægning. Vær med til at give klubbens medlemmer en god oplevelse, så vi kommer i skoven til hygge, dejlige stunder, naturoplevelser og ikke mindst lidt træning... ☺

Indendørstræning hver onsdag kl. 18-20

Klubbens indendørstræning foregår i gymnastiksalen på Holsted Skole i Næstved.

Program:

Kl. 18-19 fitnessdans, gymnastik, cirkeltræning osv osv

Kl. 19-20 boldspil.

Gratis for medlemmer - ikke-medlemmer kan for 100 kr få et gymnastik-medlemskab, som gælder til påske.

Husk Indendørssko og væske - vi skal træne og have det sjovt mens vi træner.

Skulle der være nogen der vil byde ind med træning, må I meget gerne kontakte mig.

Hovedansvarlig: Henriette



Pause i o-træningen da det stadig var lunt i vejret.



Nytårsstaffet 3/1 2016 - man kan ane Tine og Kaj til venstre – de er SÅ klar til start.

Banelæggekursus lørdag d. 05.03 kl. 10 – 13

Lørdag d. 5. marts afholdes internt banelæggekursus, hvor du har mulighed for at få hjælp og gode råd, både med hensyn til den teoretiske banelægning, men også det tekniske med pc og print m.m.

Kurset afholdes af Torben og Anders, som er 2 af vores mest erfarne banelæggere.

Der er ingen krav om tilmelding, så du møder blot op kl. 10 i klublokalet.

Vi ses til en spændende læringsdag.

Husk, at medbringen din bærbare pc. Der er dog ligeledes et begrænset antal bærbare pc-er til rådighed i lokalet.

Hilsen
Torben og Anders

Påskan 2016 går til Kolding

Klubben vil i 2016 arrangere en fælles tur sammen med OK Sorø til påskeløbne, som foregår i perioden onsdag d. 23.03 – lørdag d. 26.03.

De 3 løb afholdes:

Torsdag d. 24.03 i Stenderup

Fredag d. 25.03 i Stenderup

Lørdag d. 26.03 i Fovslet

Der er booket en stor hytte med plads til 46 personer fra onsdag d. 23.03 kl. 18 til lørdag d. 26.03 kl. 10. Hytten heder Grænseborgen. Du kan læse mere om hyttens udstyr på hjemmesiden www.graenseborgen.dk

Prisen for 3 overnatninger er kun kr. 300,- pr. person.

Mad tilberedes i fællesskab, idet der vil blive oprettet blandede madhold. Udgiften til mad/el afregnes efterfølgende via løbskontoen. Forventes udgøre kr. 200,- pr. person.

Har du ikke tidligere prøvet, at deltage i påskeløbne, kan du se frem til en stor oplevelse med 3 gode orienteringsløb. Dette er Danmarks største o-begivenhed, hvor der forventes 1800 deltagere fra primært Skandinavien til de 3 dages konkurrence.

Stævnet arrangeres af Kolding og Melfar.

Tilmelding til løbene skal ske via O-Service senest d. 01.03.2016. Der vil være ca. 60 forskellige løbsklasser opdelt efter køn, alder og længde/niveau.

Tilmelding til hytten skal ske til undertegnede senest d. 01.03.2016.

Vi har fået tildelt 20 pladser i hytten, og der gælder først til mølle får en plads.

Arne Kristensen

Mail: arne22@post10.tele.dk

Sommertilbud - Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2016 går igen til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 15.07 til søndag d. 17.07.

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
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, Turkoordinatorer



WMOC 2016

World Masters Orienteering Championship 2016 foregår næste år i Tallinn, Estland fra d. 06-13/8.

Har du mod på at prøve o-udfordringer med konkurrence fra verdens bedste udøvere af sporten i din aldersklasse (over 35 år) skal du læse videre her.

Konkurrencegens program ser således ud:

Lør 06.08	Forløb på sprint
Søn 07.08	Sprint kvalifikation
Man 08.08	Sprint finale
Tir 09.08	Forløb på lang
Ons 10.08	1. kvalifikation på lang
Tor 11.08	2. kvalifikation på lang
Fre 12.08	Hviledag
Lør 13.08	Finale på lang

Så du får hele 7 super krævende o-løb på blot 8 dage. Og det på toptunede o-kort med en 5 stjernet afvikling.

Allerede nu er undertegnede ved at planlægge rejseprogram, overnatning mm, idet vi forventer flyve lørdag d. 06.08 om morgen via Kastrup med retur rejse lørdag d. 13.08 om aftenen. Overnatte i lejlighed i centrum af Tallinn i gåafstand fra sprintløbene samt tilmelde os fælles buskørsel ud til løbene på lang.

Ønsker du at deltage så bemærk, at tilmelding til favør pris allerede er d. 31.12.15 via IOF-Eventor. Klubben er oprettet, så det er nemt at tilmelde sig. Dermed er det allerede nu, du kan begynde glæde dig til næste sommer.

For flere detaljer henvises til nedennævnte hjemmeside:
www.wmoc2016.ee

Jesper & Arne
Turarrangører

Til dette års WMOC i Göteborg, Sverige deltog vi 6 fra Herlufsholm. Skal vi være flere næste år i Tallinn ?

Det bliver en god sommer igen i 2016!

Nyt fra kortfronten

Der ligger nu 3 sprintkort på klubbens PC. Når der lægges løb på disse må i gerne kontakte mig, så banerne lægges hensigtsmæssigt. Ikke alle villaejere er jo begejstrede for den aktivitet - den private ejendomsret er i høj kurs.

Det er spændende om vores klub vil arbejde på at hente nogle af de millioner som Dof har til "Skoleorientering" jeg har for længst tilbudt at tegne kortene, en del af de 26 skolekort jeg tegnede for 24 år siden er stadig i brug, var det dog ikke en ide, at følge op på dette?

Er her nogen som vil med til korttræf i Roskilde den 1. februar??

Den gamle (aka Bent Børsting) ☺



Dette er ikke et billed fra militærets øvelsesområde. Men er endnu en ny mountainbike sti, der har pløjet sig, som en motorvej igennem det smukke Fruens Plantage, der er et fredet område pga den værdifulde natur på åsen. Mvh Poul.

Næstved Erimitageløb

Til årets udgave af Næstved Erimitageløb stillede klubben med hele 8 løbere blandt de i alt 30 startende. Og klubben fik fine resultater med hjem, især på den fulde distance på 13,3 km., idet:

Peter vandt blandt herrerne i dagens hurtigste tid 58 min.

Jesper blev nr. 2 i tiden 65 min.

Merete var næst hurtigst blandt kvinderne i tiden 77 min.

Desuden stillede vi med Sebastian, Peter, Katrine, Helle og Stig på halv distance.

Efter veludført løb var der middag i HG-Floorball's klubhus med diplomoverrækkelse og lodtrækningspræmier, så alle gik derfra med en præmie.

Eftermiddagen sluttede med kaffe og kage inden vi drog hjemad.

Nedenfor kan du se lidt stemningsbilleder fra dagen.

Løbehilsen, Jesper



Klubmesterskaberne

Den 15. november blev klubbens mestre fundet ved VTR-løbet i Klinteskoven. Det var O-63 som havde lagt nogle både fysisk og teknisk krævende baner, som der skulle en rigtig mester til at klare. I alt deltog 36 løbere fra HG.

Om aften blev de nye mestre hædret i klublokalet, efter en velsmagende middag som Lykke og Henrik havde sørget for.

Nedenfor kan du se 6 af de 10 nykårede mestre. Der var desværre ingen deltagere på pigepokalen.

Pigepokalen; Ingen.

Drengepokalen; Kaare Børsting.

Damefadet; Birgit P Børsting.

Herrepokalen; Leif E Larsen.

Dame Motion; Tine Meyhoff.

Herre Motion; Sebastian Hansen.

Old Girls; Merete R Andersen.

Old Boys; Frede Scheye.

Begynder: Kathrine Hansen.

Veteran: Niels Lyhne



Tillykke til klubbens nykårede mestre.

Introduktion af MeOS

Torsdag d. 29.10 afholdt en veloplagt Frede introduktion kursus i beregnersystemet MeOS.

5 kursister var mødt frem, som fik en lærerig aften, og gik derfra med modet på at afprøve det indlærte i det nye år.

MeOS er et enkelt tidtagnings- & kontrolsystem som kan bruges til klipkontrol m.m. ved O-løb.

MeOS virker langt enklere og nemmere at gå til end det tidligere tidstagningsystem OE2003/OE2010, så på sigt vil MeOS ssv udfase det tidligere tidtagningsystem.

Aften startede med hjælp til indlæggelse af edb-systemet, løberarkiv samt driver til stræktidsprinter. Herefter gennemgik Frede de enkelte funktioner og faner i MeOS og undervejs blev der stillet spørgsmål i massevis. Desuden var der sørget for kaffe og kage, så vi ikke løb tør for energi undervejs.

Efter 2 timers gennemgang kunne vi ikke finde på mere at spørge til, og vi gik alle klogere hjem.

Billede fra MeOS aftenen.



Fotokonkurrence

Så laver vi atter en fotokonkurrence – har du lyst til at være med?
Så fat din pc/laptop/ipad/mobil eller endda dit kamera og mail dit billede til Lykke@realregnskab.dk eller sms det til Lykkes mobil 25566180.

Billedet får flest points hvis det omhandler natur og/eller o-løb.
Du kan max sende 10 billeder ind – om de er nye/gamle eller du er ny/øvet fotograf spiller ingen rolle.

Bladets redaktør forbeholder sig ret til at bruge billederne i klubregi.
Sidste frist for indsendelse er 15/3 2016.

Klubbens uvildige fotodommere er: Lena og Helmut Hansen. De er hårde men næsten retfærdige ☺

Der er en æske chokolade til første og anden pladsen!



Aktivitet i klubhuset ved børne- og ungdomstræningen.

Familie-orientering

Familie-orientering starter op igen lørdag 9/1 2016 og resten af lørdagene i januar og februar 2016. Start fra klubhuset hver lørdag mellem kl. 10-11. Der er 3 lette ”klapvognsvenlige” baner af forskellig længde og en enkelt mellemsvær bane. Kig ned i klubhuset og snup evt den mellemsvære bane. Der har tidligere været god tilslutning og vi håber denne gang at være bedre til at fastholde evt nye medlemmer.



Utroligt hvad man kan rende ind i ved o-løb....

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.

Støt klubbens sponsorer!

