



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
April 2024



Kåring af klubbens DM-medaljetagere til årets Sport Awards

Klubbens bestyrelse 2024



Formand
Hjemmeside

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



Næstformand

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



Kasserer

Lykke Berg Mathiesen
Kuhlaus Vej 41
4700 Næstved
25 56 61 80
E-mail: lykke@lykkebm.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

Henrik Mathiesen
Kuhlaus Vej 41
4700 Næstved
20 64 78 19
E-mail: henrik@lykkebm.dk



Sekretær
Mini-træner

Sandra Mundus
Skovvej 32
4160 Herlufmagle
61310258
E-mail: sds.mundus@gmail.com



Træningsudvalg

Sebastian Hansen
Abrikosvej 49
4700 Næstved
21 56 73 37
E-mail: s.abrikosvej@live.dk

Klubhus adresse:

Herlufsholm Alle 227A, 4700

Næstved

Klubbens hjemmeside:

<http://www.herlufsholm-orientering.dk>

Klubbens konto i Spks Sjælland: 6070-1216412. Mobilpay 99422

Redaktørens spalte

Så er forårets Klubnyt er på gaden ☺ Det er spækket med gode tilbud og masse af o-løb! Husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til næste udgivelse senest 10/8 2024 på sds.mundus@gmail.com, så kommer det med i næste klubblad. Send også gerne billeder og kort til jeres fortællinger. Vi ses i skoven ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
1/2024	7/1 2024	14/1 2024
2/2024	7/3 2024	14/3 2024
3/2024	10/8 2024	14/8 2024
4/2024	1/10 2024	7/10 2024

Indholdsfortegnelse:

- s. 4-5 Aktivitetskalender
- s. 6 Formandens klumme
- s. 7-8 Sct. Hans Løbet
- s. 9-10 Tirsdagstræningsløbene
- s. 11-12 Teknikeventyr i Sverige
- s. 13-14 Halland 3-dages
- s. 15-16 Pinseløbet
- s. 17 VTR afslutningsløbet
- s. 18-19 Oprydning i Stenskov

Aktivitetsoversigt

April

Maj

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2	Tirsdagstræning	Stenskov, TR	2		
3			3		
3			4	Lørdagstræning	KH KI 10
5			5		
6	Lørdagstræning	KH KI 10	6		
7	Oprydning i Stenskov	TM	7	Tirsdagstræning	Slagelse, sprint sorø ok
8			8		
9	Tirsdagstræning	Herlufsholm, TR	9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14	Divisionsmatch, Vesterskov	TM	14	Tirsdagstræning	Næstved City
15			15		
16	Tirsdagstræning	Stenskov, TR	16		
17			17		
18			18		
19			19		
20	Lørdagstræning	KH KI 10	20	Pinseløb	Vesterlyng
21			21		
22			22		
23	Tirsdagstræning	Herlufsholm, TR	23		
24			24	Lørdagstræning	KH KI 10
25			25		
26			26		
27	Lørdagstræning	KH KI 10	27		
28			28	Tirsdagstræning	Slagelse Lystskov
29					
30	Tirsdagstræning	Kalbyris, TR			

Juni

Juli

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Sjællandssprinten	Næstved Syd	1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6	Tirsdagstræning	Kristiansholm Plantage	6		
7			7		
8	Lørdagstræning	KH Kl 10	8		
9			9		
10			10		
11	Tirsdagstræning	Sjællandsslette n/Højmosen	11		
12			12		
13			13		
14			14	1.	
15	Lørdagstræning	KH Kl 10	15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
20			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.30-18.00

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel fra klubhus

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Formandens klumme

Efter Påske (løbene) kommer foråret, eller rettere forårsløbene, Juhu. Her tænker jeg selvfølgelig på divisionsmatchen d. 14/4, DM ultralang d. 21/4.

Udover disse 2 løb så er tirsdagsløbene startet. Det er gode træningsløb i skove nær Næstved, så o-formen kan finpudses :-)

Pinseløbet på Vesterlyng d. 20/4 kan også varmt anbefales.

HG's næste større arrangement er igen i år Sjællandssprinten d. 1/6, som kommer til at foregå omkring Kobberbakkeskolen på Parkvej. Der bliver kun 1 stævneplads til begge afdelinger.

Forberedelserne er i fuld gang og vi får brug for en del hjælpere på dagen så kom frisk.

Fra bestyrelsens side kan det berettes, at det er sammen "besætning" som sidste år og hvis der er forslag/input til bestyrelsen send en besked til en af os inden d. 10/6 da vi har bestyrelsesmøde d. 12/6.

Vi ses i skoven.
Anders Knudsen

Sct. Hans Løbet

Årets Sct. Hans løb tirsdag d. 11. juni på Sjøllundsletten/Nissehøjen/Hovedmosen med start kl. 17.45 udgår igen i år fra Abrikosvej 49. Her løbes på kort som dækker den sydøstligste del af byen incl. Hovedmosen.

Parkering bedes ske Ved Åsen.

Efter løbet er der mulighed for at grille i Helle & Peters have.

Husk derfor medbringe bestik, service, drikkevarer og mad til grillen.

Forhåbentlig er vejret med os - IGEN, så vi kan få en hyggelig aften i det fri.

Dette er sidste tirsdags løb før sommerferien. Vi stater op igen tirsdag d. 13. august i Stenskoven. Husk, at holde træningen ved lige hen over sommeren. Så bliver det meget sjovere og nemmere til efterårets o-sæson.

O-hilsen

Jesper, Tine & Sebastian. TRU

Igen i år bliver det en dejlig Sct. Hans aften:



Den lækre grillmad nydes efter Skt Hans Løbet

Tirsdagstræningsløbene 2024

Vi arrangerer igen i år træningsløb hver tirsdag i forskellige af omegnens skove eller i Sorø. Om du er nybegynder, øvet og erfaren løber, ung eller gammel gør ingen forskel. Det er skoven, samværet og lysten til at løbe der bringer os sammen.

Til hvert tirsdagstræningsløb skaffer vi en banelægger til følgende baner:

2-3 km	let
4-5 km	mellemsvær
6-7 km	svær

Banelæggeren står for banelægning, postudsætning, registrering af løbere og postindsamling, hvor vi appellerer til at de aktive løber igen i år tilbyder sig både som banelægger og hjælpere på selve løbsdagen.

Løbskalender – forår & efterår 2024

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
02.04	Stenskov	Ringstedgade 528	OK Sorø
09.04	Herlufsholm	Slagelsevej 163	
16.04	Stenskov	Stenskovvej 66	
23.04	Herlufsholm	HG Stadion	
30.04	Kalbyris	Kasernevej 15	Sprint
07.05	Slagelse		Sprint - OK Sorø
14.05	Næstved City	Helligåndshuset	Sprint – OK Sorø
20.05	Vesterlyng	Lyngvej 1	Pinseløb
28.05	Slagelse Lystskov		OK Sorø
04.06	Kristiansholm Plantage	Gl. Strandvej 135	
11.06	Sjølundssletten/Hovedmosen	P - Ved Åsen 2	Sct. Hans løb OK Sorø
	SOMMERFERIE		
13.08	Stenskov	Ringstedgade 528	
20.08	Herlufsholm	Slagelsevej 163	OK Sorø
27.08	Herlufsholm	HG Stadion	PI
03.09	Fredsskov	Skyttemarksvej 192	
10.09	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	
17.09	Bromme		OK Sorø

Start mellem kl. 17.30 -18.00.

Pris: Gratis for klubbens medlemmer. Øvrige kr. 15,-..

Træningsudvalget

Vi står til rådighed, når du har spørgsmål, forslag til træningsløbene, brug for en hjælpende hånd eller selv kan bistå med assistance. Du er ligeledes velkommen til at rette henvendelse, hvis du bare vil være med og se hvordan andre planlægger og gennemfører et træningsløb.

Vi ses i skoven.

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Opdaterede Sprint kort til den nye sæson

Du kan glæde dig til ny recogniserede Sprint-kort i nyeste sprint-norm (ISprOM 2019-2) til løbne i Kalbyris og Næstved City. Dette takket være flere hundrede timers frivillig korttegning hen over året udført af klubmedlemmer.

Tak til jer alle.

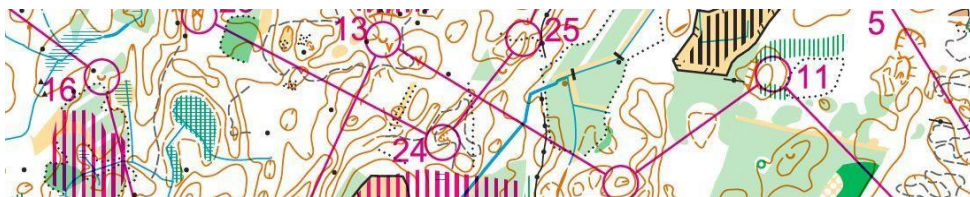
Vi ses i skoven.

Jesper



Teknikeventyr d. 8.-9. juni i Olofström

Arrangeret af OK Sorø for alle VTR-klubber



TEKNIKTUREN til Olofström

Teknikturen er en lejlighed til at afprøve grænserne for, hvor svære baner du kan løbe.

Turen til Blekinge har kørt et par år med succes, og i år bliver der også mulighed for en tur til Olofström. For teknikturen gælder:

- **Afgang fra Sjælland lørdag morgen ca. kl. 8, hjemkomst søndag eftermiddag senest kl. 16.**
- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Vælg mellem 3 / 5 / 7 km SUPER SVÆRE/SORTE normale orienteringsbaner** (ikke teknikbaner)
- **Vi løber sammen i smågrupper på 2-3 løbere.** Grupperne er matchet hjemmefra, og vi hjælper hinanden igennem banen og diskuterer teknikken undervejs (sololøb er også tilladt).

- **Ingen tidtagning**, der er fokus på teknik - dog om muligt gps-sporing til o-track eller lignende.
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere.

OK Vilse ligger i Olofström og har Blekinges lækreste orienteringsterræn, og tidligere O-ringen-banelægger Thomas Henmyr ruller baner ud til os. Vi overnatter i Ødegården Boafall. Udgift per deltager 700 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. **Tilmelding og betaling før 15. maj 2024** til jesperborsting@post.tele.dk .

Sommertilbud - Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2024 går til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 12.07 til søndag d. 14.07.

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 forskellige 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.



Foreløbig program:

Ca. Priser:

Fr. 12.07 kl. 10 Afgang fra Næstved Startafgift 3 løb kr. 300,-
Fr. 12.07 kl. 16 1. etape Camping 2 nætter, telt - 400,-

Lø 13.07 kl. 10 2. etape

Sø. 14.07 kl. 10 3. etape

Sø. 14.07 kl. 14 Afgang fra Halland

Bindende tilmelding senest d. 01.06 via undertegnede eller direkte via Eventor.

Du kan se yderligere oplysninger på hjemmesiden:

www.hallands3dagars.se

Jesper

Turkoordinatorer

Det bliver sommer igen !

Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 20.05.2024 på Vesterlyng

Mødested/Parkering/Mål:	P-plads ved vandet midt i skoven. Afmærkning fra Eskebjerg.		
Afstand til start:	P – start 50 m. Personlig fremvisning. Fælles afgang kl. 9.55 PRÆCIS.		
Kort:	Vesterlyng. Rekognosceret 2024. Ækv. 2,5 m. 1:10000. ISOM 2017-2.		
Terræn:	Åbent hedelandskab med god gennemløblighed og oversigt. Krydret med tungt løbne sandpartier og tætte enebær områder med svær gennemløbelighed og ingen oversigt. Kun få veje/stier, men tilgængæld mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et mindre reelt stykke skov midt i området, hvor der tilgængæld er mange veje/stier.		
Baner; Kort, let	2,5 km.	Almindelig o-bane.	Enkeltstart.
Mellem, svær	5,0 km.	Pointløb.	Fællesstart.
Lang, svær	8,0 km.	Pointløb.	Fællesstart.
Maxtid:	50 minutter. Postindsamling starter kl. 12.00.		
Sport-Ident:	Der benyttes SI.		
Postbeskrivelse:	IOF-symboler. Påsat løbskortet.		
Tidsprogram:	Kl. 9.30 registrering. - 9.55 fælles afgang til start. - 10.00 fællesstart Lang. - 10.05 fællesstart Mellem.- 10.10 1. start let bane. Efter løbet er der som altid mulighed for et havbad. Husk madpakken.		
Væske:	Med bringes selv.		
Postmarkering:	Der benyttes postspyd forsynet med SI. Eksempel er opsat ved start.		
Målprocedure:	Efter målgang aflæses SI. Løbskortet kan beholdes.		

Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på HG's hjemmeside
tirsdag d. 21.05.

Præmier: Ingen.

Startafgift: Kr. 40,-. Enten via Mobilpay 99422 eller kontant
på dagen.

Tilmelding: Gerne klubvis og senest mandag d. 13.05 kl.18 til
Frede Scheye.
Tlf. 30538958. E-mail: fscheye@gmail.com
Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i
begrænset omfang. Pris kr. 50,-.

Banelægger
Stævneleder &
Overdommer
Svend-Erik Munck & Frede Scheye

VTR-afslutningsløbet d. 10.03 i Hvalsø skovene

OKR arrangerede finalestævnet i VTR-serien, som har kørt hver søndag siden primo november. Efter en lang vinter med 12 gode stævner rundt på hele Sjælland, blev det en flot afslutning i Hvalsø skovene. I mange af klasserne var der hård og tæt kamp om podieplaceringerne.

I årets vintertræningskonkurrence var der igen i år løbere fra Herlufsholm på præmieskallen, idet følgende tog præmier i det samlede resultat:

Birgit nr. 1 på Sort, Kort under 60 år.

Jan T nr. 1 på Sort Kort over 60 år



Til lykke til de 2 dygtige HG-er.

Oprydning i Stenskov

Skovfoged John Hansen fra Herlufsholm skovdistrikt har spurgt os, om vi kan hjælpe med at rydde op i Stenskov.

Har du derfor mulighed for at hjælpe klubben

Søndag d. 07.04 kl. 9 -12.

Så meld dig til undertegnede.

Mødested: Brændeskuret ved Stenskovvej.

Opgaven går på at samle affald langs de store veje som gennemløber Stenskov. Der vil være behov for minimum 16 hjælpere, men jo flere jo bedre. Vi vil gå i hold af 2.

Undertegnede koordiner affaldssække m.m. Medbring selv morgenkaffen og arbejdshandsker.

Har du mulighed for, at lægge trailer til? Vi får brug for 2 stk.

Jesper Børsting

Tlf. 55739085 Mail: jesperborsting@post.tele.dk

Oprydningskoordinator



Efter oprydningen er vi inviteret til pølser og snobrød over bål hjemme hos Sandra og Simon.

Vi mødes efter oprydningen i deres have på adressen: Skovvej 32.

Kontingent

Der er sendt kontoudtog ud til alle medlemmer og har du ikke allerede indbetalt til klubben, bedes du gøre det snarest. Klubbens bankkonto er 6070-1216412.

Klubben har også fået mobilpay 99422. Hvis du betaler med mobilpay må du meget gerne skrive dit navn i beskedfeltet 😊

Har du spørgsmål af nogen art vedr. kontingent så kontakt klubbens kasserer Lykke på lykke@lykkebm.dk.



En glad lørdagstræner, der skal ud at sætte poster – måske noget for dig?

Støt klubbens sponsorer! De støtter os!

