



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Januar – nr. 1/2019



"Sejrsbillede" efter klubben atter rykkede op i 3- division ☺

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 5/2 2018



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
Præstøvej 99, st.th.
4700 Næstved
22 67 90 63
E-mail: lone@realregnskab.dk



Sekretær

Sandra Mundus
Skovvej 32
4160 Herlufmagle
61 31 02 58
E-mail: sds.mundus@gmail.com



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

Årets første Klubblad er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 4/4 2019 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Jeg vil opfordre klubbens medlemmer til at sende materiale til bladet – tøv ikke med at sende billeder, kort og også gerne fortællinger – korte som lange. ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
2/2019	4/4 2019	7/4 2019
3/2019	4/7 2019	7/7 2019
4/2019	3/10 2019	6/10 2019

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 22-23	Oprydning i Stenskov
s. 6	Næstformandens klumme	s. 24-25	Divisionsmatch 4/11-2018
s. 7-8	VTR-løb	s. 25	Skole-OL
s. 9-13	Tekniktræning	s. 26	Klubmesterskab
s. 13	DOF-akademiet 2019	s. 27	Næstved Eremitageløb
s. 13	Tekniktræning	s. 28-29	Økonomi og tilskudsregler
s. 14-16	Tirsdagstræning	s. 30	O-service
s. 17-18	Generalforsamling	s. 31	Kontingent
s. 19	Banelæggekursus	s. 31	Divisionsmatch 14/4 2019
s. 19	Klubtøj	s. 32	Klubbens sponsorer
s. 20	Stevns Orientering		
s. 21	Ungdomstræning		



Aktivitetsoversigt

Januar

Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3	Vallø Storskov	VTR + FK
4			4	Generalforsamling kl. 19	Klublokalet
5			5		
6	Nytårsstafet HOK	FK	6	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
7			7		
8			8		
9	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	9		
10			10	Harrested Skovvej/HG	VTR
11			10	Faxe Kalkbrud	Stevns O
12	DOF Akademiet	Kursus	12		
13	BrommeCentret/Sorø	VTR + FK	13	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
14			14		
15			15		
16	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	16		
17			17	Faksinge Skov	VTR + FK
18			17	Magleby Skov	Stevns O
19	Tekniklørdag 2	TM Jesper	19		
20	Rørvig Sandflugtsplantage	VTR + FK	20	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
21			21		
22			22		
23	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	23	Teknikørdag 3	TM Jesper
24			24	Vemmetofte	VTR + FK
25			25		
26			26		
27	Hannenov-Oustrup	VTr + FK	27	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
28			28		
29					
30	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole			
31					

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

VTR = Vintertræningsløb start ml. kl 10-11

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomstræning 17-19

Aktivitetsoversigt

Marts

April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2	Herlufsholm, Slagelsevej	TR + UT
3	Tisvilde Hegn	Troldens fodsp	3	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
3	Ganneskov	Stevns O	4		
5			5		
6	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	6	Oprydning i Stenskov	TM Jesper
7			7	Kræmmergård Skovdistrikt	Stevns O
8			8		
9			9	Glumsø, Skullerupvej	TR + UT
10	Annebjerg afslutningsløb	VTR + FK	10	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole
11			11		
12			12		
13	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	13		
14			14	Divisionsmatch	TM 5/4
15			15		
16	Banelæggekursus 10-13	Klublokalet	16		
17	Stubbekrogen/Kongeskov	Stevns O	17		
18			18	Påskeløb	TM
19			19	Påskeløn	TM
20	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	20	Påskeløn	TM
21			21		
22			22		
23			23	Herlufsholm, Klubhuset	TR + UT
24	Boelskov	Stevns O	24		
25			25		
26			26		
27	Indendørstr 17.30-19.00	Holsted Skole	27		
28			28		
29			29		
30			30	Stenskov Gulderodshuset	TR + UT
31	Sparresholm	Stevn O			

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

VTR = Vintertræningsløb start ml. kl 10-11

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel

UT = Ungdomstræning 17-19

Næstformandens klumme

Godt Nytår !

2019 er i gang og byder på masser af spændende løb.

O-service er din ven.... og klubbladet er din ven.

Måske får du mod på at prøve en mere udfordrende bane, måske er din bane allerede udfordrende nok...

Måske skal tøjet have et frisk pust med nyt klubbetøj - vi får ny leverandør, Trimtex, men beholder designet. Priser meldes ud, når den endelige aftale er i hus.

Måske får du lyst til deltage ved et eller flere DM

- løb du også kan deltage i, og hvor skovene er særligt udvalgte, så du får en kanon o-teknisk oplevelse.

Klubben får brug for dine o-tekniske evner ved de kommende divisionsmatcher, for nu skal vi atter dyste i 3. division.

Generalforsamlingen er velbesøgt, og det viser medlemmernes interesse for klubbens fremtid. Vi håber at se mange medlemmer igen i år.

Vi ses ude i skoven.... lige pludselig.

Nyd jeres fede vejvalg, suveræne mellemtider, de gode resultater (som også kan være at overgå en konkurrent, man sjældent klarer sig bedre end), den skønne natur og al den friske vinterluft.

Og er det lige for stramt (læs: for koldt) med vinterluften, så besøg indendørstræningen på Susåskolen afd Holsted hver onsdag kl 17.30-19 i gymnastiksalen.

O-hilsner Henriette



VINTERTRÆNINGSLØBENE 2018-19

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
06.01	HOK	Kårup skov	Næsvej	Nytårsstafet
13.01	Sorø	Bromme skov	BrommeCentret	X
20.01	OKR	Rørvig Sandflugtsplantage	Telegrafvej	X
27.01	O-63	Hannenov-Oustrup	?	X
03.02	Køge	Vallø Storskov	Vordingborgvej 171	X
10.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej	X
17.02	Haslev	Faksinge skov	Evensølundvej	X
24.02	Køge	Vemmetofte	?	X
03.03	Barske	Tisvilde Hegn	Godhavnsvej 3	Troldens Fodspor
10.03	HOK	Annebjerg	Annebjerg Stræde 1	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

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 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 omregnet til tidshandicap + tid afslutningsløb.

Hvert mistet point i forhold til de maksimale 600 straffes med et tidshandicap på 10 sek.

I sæsonen 2018-19 er der i alt 12 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

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.





Tre tekniklørdage og To teknikturer 2018-2019

Arrangeret af OK Sorø, Herlufsholm OK og Holbæk OK for alle VTR-klubber



Efter velbesøgte tekniklørdage og svenske teknikturer siden 2016, gentager vi tekniktrænings-tilbuddet i 2018-19 for alle løbere i VTR-klubber på MELLEMSVÆR/GUL eller SVÆR/SORT, på følgende datoer:

TRE TEKNIKLØRDAGE - november, januar og februar – alle tre dage kl. 10-15

Lørdag den 17. nov. 2018: Kortkontakt og Højdekurver – Næstved by/Fruens Plantage, fra [EUC Næstved](#)

- **Kortkontakt** – hvordan du følger med på kortet og ikke bliver væk, denne gang trænet via bysprint
- **Højdekurver** – hvordan du læser og navigerer efter højdekurverne – dette trænes i Fruens Plantage

Lørdag den 19. januar 2019: Kompas og skridt – Kårup Skov, fra [Vindekilde Strandvej](#)

- **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 23. februar 2019: Trafiklys, Angrebspunkt og Vejvalg – Tersløse Skov fra laden på Seehusenvej

- **Trafiklys og angrebspunkt** – 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

For **GUL/MELLEMSVÆR** vil tekniklørdagene have 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!**

Tekniklørdagenes 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, thermokande med en varm drik, kage mv.

TO TEKNIKTURE – december og juni

Teknikturene er en lejlighed til at afprøve grænserne for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikkerne fra de tre tekniklørdage. Turen til Blekinge har kørt et par år med succes, og i år bliver der også mulighed for en tur til Göteborg lidt før jul i 2018. For begge teknikture 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.

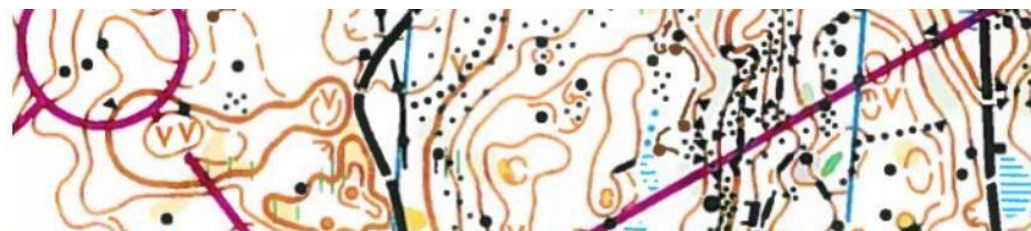
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere.

**Lørdag-søndag den 15.-16. december 2018: Teknikudfordring
GÖTEBORG med super svære baner**



IFK Göteborg er p.t. nok verdens stærkeste orienteringsklub, og banelægger Kjell Olof Ehrencrona, der bl.a. laver træning til klubbens eliteløbere, sætter baner ud til os i [Delsjöområdet](#), hvor der var finale til O-VM for de gamle aldersklasser i 2015. Vi løber en rigtig svær træningsbane lørdag og en lige så svær bane søndag, med start, omklædning og bad i IFKGBs klubstuga. Der er reserveret overnatning på Partille Vandrarhem lørdag til søndag til max. 16 deltagere. Lørdag burde der kunne findes tid til lidt juleshopping. Udgift per deltager forventes mellem 750-1000 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. **Tilmelding og betaling før 1. december 2018** til mortenhass@gmail.com.

Lørdag-søndag den 8.-9. juni 2019: Teknikeventyr OLOFSTRÖM med super svære baner



OK Vilse ligger i Olofström og har Blekinges lækreste orienteringsterræn, og tidligere O-ringen-banelægger Thomas Henmyr ruller baner ud til os i topterrænerne [Norra Ryssberget](#) og [Alltidhult](#). Vi planlægger igen i 2019 at overnatte i de fire flotte hytter på

Halens Camping, hvor vi reserverer overnatning til maksimalt 24 deltagere. Man kan nå hjem til det traditionsrige pinseløb på Vesterlyng mandag den 10. juni. Udgift per deltager forventes mellem 600-850 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger..

Tilmelding og betaling før 15. maj 2019 til morten hass@gmail.com.

Vigtigt: Tilmeld dig hver tekniklørddag 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 tekniklørddag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte tekniklørddag har fokus på. Se 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 til en tekniklørdag med angivelse af dit NIVEAU for den o-teknik, som trænes, senest FREDAG EN UGE FØR til Morten Hass, OK Sorø via mortenhass@gmail.com. Deltagelse er gratis. 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)

DOF Akademiet 2019

Har du lyst at dygtiggøre dig via et af Dof's interne kurser så læs videre nedenfor. For igen i år afholder DOF en række kurser, så vi kan blive endnu skrapere.

Klubben betaler for din deltagelse.

Foreløbig indbydelse til DOF Akademiet lørdag d. 12/1 2019 kl. 9.30-16:

Sted: Midtffyns Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe.

Følgende kurser udbydes denne dag:

Stævneledelse

O-Service og resultatdatabasen

Banelægning, A-stævner

Gode baner for de yngste og ældste

Kommunikation, pressemeddelelser og Facebook

Korttegning af skolegårdskort

Kurserne gennemføres, hvis der er tilmeldt mindst 6 deltagere.

Pris: **kr. 0,00 pr. kursus** – Klubben dækker undervisningsmaterialer, morgenbrød, kaffe/te, frokost og transport.

Tilmelding: **via O-service senest d. 4. januar 2017**

Fælleskørsel fra klubben kl. 8.00.

Jesper og Sebastian

Træningsløb og Banelægning 2019

Træningsudvalget har evalueret på det forgangne år og fundet mange gode momenter (for at blive lidt i O-sportens sprogunivers). Vi finder det positivt, at vi har fælles træningsdag med ungdomsløberne om tirsdagen, dels med de mange løbere og den gode stemning, men vi får også et større udnytte af anstrengelserne.

Det gælder lige fra søgning af færre skovtilladelser til arbejdet med kortoptegning, banelægning og brug af vores materiel.

Ligeledes glæder vi os over, at pinse-, sommer- og juleløb, og ikke mindst nat-, VTR, trail- og sprintløb fortsat er et tilbud til klubbens medlemmer. Det giver et varieret tilbud af løb for alle.

Der er en lille men trofast skare af banelæggere, hvilket også er positivt, men på sigt kan det dog blive en knaphedsressource for klubben, fordi der ikke er så mange nye, der melder sig til denne vigtige opgave.

Noget nyt må prøves for at få vendt udviklingen, det kan der nok ikke være den helt store tvivl om.

Derfor vil vi i 2019 forsøge at gøre det nemmere for nye banelæggere at komme på banen ved at:

- Lade det praktiske fylde mere
- Banelæggerkurset har mindre fokus på teori og teknik
- Banelægning gennemføres i et samarbejdende mellem flere
- Øvede banelæggere oplærer nye
- Den skriftlige vejledning i banelægning forbedres

Banelægning er ikke særlig svært, når man først har fået det lært. Og det bedste er, at viden om banelægning også er nyttig at have som løber i skoven. Man bliver simpelthen bedre til at planlægge sit vejvalg, får bedre kortforståelse, kan afkode placering af poster mere nøjagtigt og dermed disponere sit løb bedre.

Hvordan vil vi så gøre det? Jo, meget enkelt – vi vil bede de erfarne banelæggere om at være tovholder for ét træningsløb i 2019, hvor de i fællesskab med en ”nybegynder” planlægger og gennemfører et

træningsløb. På den måde kan vi sammen sikre, at der er ugentlige træningsløb for klubbens medlemmer.

Derfor vil hvert af de 16 træningsløb i 2019 blive uddelegeret til en ansvarlig banelægger, som selv finder eller får tilknyttet en hjælper.

Træningsudvalget vil sørge for at støtte banelæggerne i hele forløbet. På det første banelæggermøde d. 16/3 vil der være en meget praktisk orientering om alt vedrørende banelægning, og træningsudvalget vil være klar med et forslag til holdopstillingen for de kommende træningsløb. På den måde kan mødet bruges til at forberede og planlægge løbene, og skabe de helt grundlæggende forudsætninger for samarbejdet.

For 2019 ser det foreløbige løbsprogram sådan ud, med forbehold for opnåelse af løbstilladelser:

Dato	Terræn	Mødested	Løb	Banelæggere	
				Ansvarlig	Hjælper
16.03	Banelæggekursus	Klubhuset	Møde	Tæningsudv.	-
02.04	Herlufsholm	Slagelsevej 163		Birgit Børsting	
09.04	Glumsø	Skullerupvej		Henrik Mathiese	
23.04	Herlufsholm	Klubhuset		Morten Løjmand	
30.04	Stenskov	Gulerodshuset			
07.05	Mogenstrup	Fladså Hallen	Sprint	Jesper Børsting	
14.05	OK Sorø	?		-	-
21.05	Næstved C	Sortebrødregade	Sprint	Anders Knudsen	
28.05	OK Sorø	?		-	-
04.06	Rønnebæk	Betonvej midt i området		Tine Meyhoff P.	
10.06	OK Roskilde	Vesterlyng, Lyngvej	Pinseløb	-	-
18.06	Fruens Plantage	P - Ved Åsen	Sct. Hans	Fam. Hansen	
13.08	Stenskov	Stenskovvej 166			
20.08	Herlufsholm	Slagelsevej 163			
27.08	Stenskov	Gulerodshuset			
03.09	Herlufsholm	Klubhuset			
10.09	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304			
17.09	OK Sorø	?		-	-
24.09	OK Sorø	?		-	-
01.10	Herlufsholm	Klubhuset	Natløb	Jesper Børsting	
14.12	Rådmandshaven	Klubhuset	Juleløb	Fam. Hansen	

Træningsudvalget håber, at klubbens medlemmer vil støtte op om det nye tiltag, og opfordrer til at kontakte træningsudvalget med spørgsmål og interessetilkendegivelse på deltagelse i banelægningen i det kommende år.

På den måde håber vi at skabe en forståelse og accept af, at banelægning er en altafgørende disciplin for de ugentlige træningsløb. Altså et fællesskab i foreningen, hvor vi dels tilbyder vores tid og erfaring, men også hjælper hinanden med at aktivere nye og mindre erfarne løbere.

Med venlig hilsen

Træningsudvalget

Jesper Børsting, Tine Meyhoff Petersen, Sebastian Hansen og Morten Løjmand



Ved Nytårsstafetten 6/1 2019 fik klubben en flot 2. plads (Arne, Birgit og Peter) og en flot 3. plads (Sebastian, Lise og Jesper) i Mix-stafet klassen.

Generalforsamling 4/2 2019

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Mandag d. 4. februar 2019 kl. 19.00.

Dagsorden:

1. Valg af stemmetællere
2. Valg af dirigent
3. Formandens beretning
4. Udvalgenes beretning:
 - Trænings- & skovudvalg
 - Kortudvalg
 - Ungdomsudvalg
 - Matriel- & klubhusudvalg
 - Hjemmeside
 - Klubtøj & natløbsudstyr
 - Skoleudvalg
- 5a. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab 2018
- 5b. Budget 2019 til orientering
6. Evt. indkomne forslag
7. Evt. vedtægtsændringer
8. Kontingent 2019
9. Valg
 - a. Bestyrelse:
 - Næstformand (Henriette Hansen modtager genvalg)
 - Kasserer (Lone Jørgensen modtager ikke genvalg)
 - bestyrelsen foreslår Lykke Berg Mathiesen.
 - Bestyrelsesmedlem/hjemmeside (Anders Knudsen modtager genvalg)
 - Bestyrelsesmedlem (Jesper Børsting modtager ikke genvalg)
 - b. 2 suppleanter
 - c. 2 revisorer
 - d. 1 revisorsuppleant

10. Valg til udvalg
- Skovudvalg – Jesper
 - Træningsudvalg - Sebastian
 - Kortudvalg – Svend Erik
 - Ungdomsudvalg – Sebastian + Henrik
 - Materiel- & klubhusudvalg – Frede
 - Hjemmesiden og natløbsudstyr – Anders
 - Klubtøj – Henriette
 - Scrapbog – Ruth
 - Festudvalg –
 - Skoleorienteringsudvalg – Henriette + Anders
11. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen



Ved Nytårsstafetten 6/1 2019 tog Tine og Anders en suveræn 3. plads i 2T6-mix stafet klassen

Banelæggerkursus lørdag d. 16.03 kl. 10 – 13

Lørdag d. 16. marts afholdes internt banelæggerkursus, hvor du har mulighed for at få hjælp og gode råd med hensyn til den teoretiske banelægning og det tekniske med pc, print m.m.

Kurset afholdes af Anders, som er en af vores mest erfarne banelæggere. Desuden er Jesper og Sebastian med som hjælpeinstruktører.

Tanken er, at vi efter en fælles teoretisk instruktion sætter os i små grupper og arbejder med konkrete baneforslag, således at vi forhåbentlig når at færdiggøre et endeligt baneudkast incl. IOF-postbeskrivelse og pænt print layout.

Der er ingen krav om tilmelding, så du møder blot op kl. 13 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

Anders, Instruktør

Jesper og Sebastian, Hjelpeinstruktører

Klubtøj

Henriette forhandler i øjeblikket med ny o-tøjs leverandør – Trimtex.

Nuværende design forsætter.

Der kan derfor pt. ikke angives priser mv.

Straks der er nyt – hører I nærmere 😊

**Henvendelse til Henriette på mail
runningiscool4u2@gmail.com).**

Stevns Orientering inviterer til deltagelse i deres løb 😊

STEVNS ORIENTERING 2019

10. Februar	Faxe Kalkbrud	Baunekulevej/Stubberupvej
17. Februar	Magleby Skov	Savværket /Skæppelundsvej
3. Marts	Ganneskov	Køgevej 30, Karise
17. Marts	Stubbekrogen / Kongeskoven	Kirkeskovvej, Klippinge
24. Marts	Boelskov	Juellingevej
31. Marts	Sparresholm	Hestehavevej
7. April	Kræmmergård Skovdistrikt, Sigerslev	Gydevej

Efter afslutningsløbet den 7. april er der fællesspisning og præmieuddeling på restaurant Harmonien i Rødvig fra kl. 13.

Baner:

Børne-/begynderbane – ca. 3 km

Mellemsvær – ca. 4 km

3 km svær, 4 km svær & 6 km svær – længderne er ca. længder

Start mellem kl. 9 og 10.

Fællesstart kl. 9.30 ved afslutningsløbet den 7. april i Kræmmergård Skovdistrikt.

Posterne indsamles kl. 12

Startgebyr: Børn & Unge kr. 10,- Voksne (18+) kr. 30,-

Mere information på hjemmesiden: <http://stevns-orientering.dk/>

O-Hilsen

Svend-Erik

Ungdomstræning

Godt nytår ☺

Vi glæder os til at se Jer i skoven igen. Vi vil i år prøve at få lidt mere teori og træning med ud i skoven.

Træningssteder og tider står i kalenderen.

Og kan du ikke vente med at komme i skoven før tirsdagstræning starter, så giv endelig lyd. Vi vil meget gerne tage Jer med til VTR-løb i weekenderne.

Vel mødt i skoven.

Hilsen Sebastian og Henrik.



Foråret er snart på vej ☺

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 **Lørdag d. 06.04 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@ost.tele.dk

Oprydningskoordinator



Oprydning i Stenskov – fortsat

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

Det er ca. 2 km. fra Brændeskuret i Stenskov.



En lille del af skraldeholdet 2018

Resultatet ved divisionsmatchen d. 4 november i Tokkekøb Hegn

Det blev til 3 sejre i finalerunden af årets divisions turnering.

Dermed sikrede vi os oprykning til 3. division til næste års turnering. Her bliver vores modstandere Ballerup, Holbæk og FSK.

Resultatet af finalematchen blev:

HG	6 match point	Oprykker til 3. division
FSK	4 match point	
Amager OK	2 match point	
Helsingør	0 match point	Nedrykker til 4. division

Klubresultater fra finalematchen:

HG – Amager OK	113 - 99
HG – FSK	115 - 104
HG - Helsingør	130 - 78

Klubben havde tilmeldt 57 løbere, hvoraf 53 stillede til start. Dermed stillede vi med det største hold siden 2004, hvor vi ligeledes havde 57 løbere tilmeldt.

Følgende placerede sig i top 3 på de forskellige baner:

Bane H2	H40-49	Anders	Nr. 3
Bane H3	H50-59	Jesper	Nr. 2
Bane H7	HB	Lars	Nr. 2
Bane D2	D40-49	Helle	Nr. 1
Bane D3	D50-59	Birgit	Nr. 2
Bane D4	D60-69	Merete	Nr. 1
Bane D4	D60-69	Lene	Nr. 3
Bane D6	D13-16	Signe J	Nr. 2
Bane D7	DB	Kristine	Nr. 1
Bane D8	D12 + DC	Signe L	Nr. 3
Bane H/D9	H/D10 + Beg	Julie	Nr. 2
BaneH/D9	H/D10 + Beg	Emma	Nr. 3

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

”Henriette-sprinten” blev et tæt opgør, idet hele 3 løbere fra familie Stegmann, Lars, Emil og Emma, løb på den samme overbevisende tid á 21 sek.



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 04.011.2018.

Kan vi stille med lige så mange løbere til matcherne i næste sæson, så skal vi nok klare os fint i 3. division 😊

Skole-OL

Klubben afholder Skole-OL onsdag 22/5 2019 i Fruens Plantage.

Pr. dags dato har vi modtaget tilmelding på 116 elever. Max deltagere er 250 elever.

Har du lyst at hjælpe til denne dag mellem kl. 8.00- 14.00 så giv en melding til Lykke på Lykke@realregnskab.dk. Bemærk dog at det er en hverdag 😊

Klubmesterskaberne

Den 25. november blev klubbens mestre fundet ved VTR-løbet i Valborup. Det var Hvalsø som havde lagt nogle gode baner, som der skulle en rigtig mester til at vinde.

I alt deltog 23 løbere fra HG i mesterskaberne.

Om aften blev de nye mestre hædret i klublokalet, efter en velsmagende middag som Peter Hansen havde sørget for.

Nedenfor kan du se 5 af de 6 nykårede mestre.

Pigepokalen; Ingen.

Drengepokalen; Ingen.

Dame fadet; Ingen.

Herrepokalen; Peter Karberg.

Dame Motion; Birgit Børsting.

Herre Motion; Jesper Børsting.

Old Girls; Susanne Tanderup.

Old Boys; Frede Scheye.

Veteran; Bent Børsting.



Tillykke til klubbens nykårede mestre.

Næstved Erimitageløb

Til årets udgave af Næstved Erimitageløb stillede klubben med 6 løbere blandt de i alt 40 startende. Og klubben fik fine resultater med hjem, især på den fulde distance på 13,3 km., idet:

Lars vandt blandt herrerne i dagens hurtigste tid 59 min.

Peter nr. 2 i tiden 63 min.

Sebastian nr. 3 i tiden 67 min.

Brian nr. 4 i tiden 71 min.

Jesper nr. 5 i tiden 75 min.

Desuden vandt Anders den halve distance på 33 min.

Efter veludført løb var der middag i vores klubhus med diplomoverrækkelse og lodtrækningspræmier, så alle deltagere gik derfra med en præmie.

Eftermiddagen sluttede med kaffe og kage inden vi drog hjemad.

Nedenfor kan du se de 6 seje drenge.

Løbehilsen, Jesper



Økonomi og tilskudsregler – Ungdom under 21 år

Orientering er ingen dyr idræt (som motionist) og slet ikke som ungdomsløber. For klubben giver en række ekstra tilskud til ungdommen.

Løbstilskud

Fri start ved alle løb.

Gælder også vintertræningsløb, p.t. startafgift kr. 15,-(u. 16)/kr. 30,- (16-21). Du betaler selv ved start til de enkelte løb. Når sæsonen er overstået, bliver det beløb du samlet har betalt, refunderet til dig.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog startafgiften)

Kurser/Samlinger/KUM

Deltagerafgiften og transportudgift dækkes.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog deltagerafgift)

Sommerlejre

Halvdelen af deltagerafgiften dækkes, dog max. Kr. 1.000,-.

(Ved manglende fremmøde, som ikke skyldes sygdom, opkræves dog fuld afgift)

Transporttilskud til kurser/Samlinger/KUM

Tilskuddet ydes ud fra, at der er 4 personer i bilen. Der regnes med klubbens kørselstakst plus eventuelt færge eller broafgift.

Ved andre løb betales 1 kr. pr. km. : antal personer i bilen.

Ex. Løb i Hvalsø. Afstand 100 km retur og 4 personer i bilen. 100 kr. : 4 pers. = kr. 25,-.

Transporten er typisk den største udgift ved sporten, idet vi ofte er tvunget til at køre i bil ud til løb

Kørsel afregnes med chaufføren.

Økonomi og tilskudsregler – Senior over 21 år

Løbstilskud

Klubmesterskab og Divisionsturnering: Fri start.

Ellers er der ikke løbstilskud.

Kurser

Uddannelseskurser som af bestyrelsen vurderes at, kunne komme en bredere del af klubbens medlemmer til gode.

Kursusafgift + transport dækkes.

VTR-Tekniktræning om lørdagen er gratis.

VTR-Teknikweekend støttes med tilskud kr. 200,-.

Transporttilskud til kurser

Se afsnittet under ungdom, idet beregnes på tilsvarende vis.

Påklædning som O-løber

Orientering kræver ikke det store udstyr (som motionist). En joggingdragt (fuldt dækkende af hensyn til brombær, brændenæller m.m.) og et par kondisko, så er du klar.

Som konkurrenceløber er det en god ide, at investere i rigtigt o-udstyr af hensyn til slidtage, vægt, komfort og beskyttelse. Dette indebærer følgende udgifter:

Nylon løbedragt (overdel + buks)	ca. kr. 700,-
Benbeskytter	ca. kr. 200,-
Kompas og postbeskrivelsesholder	ca. kr. 400,-
O-sko	ca. kr. 900,-
SI-kontrolenhed	ca. kr. 400,-

Disse ting kan købes hos O-butikken, som ofte kommer ud til konkurrenceløb.

Bemærk, O-udstyr kan ikke købes i en almindelig sportsforretning!

Klubbens tøj sælges via Henriette. Der forhandles i øjeblikket med ny tøjleverandør – Trimtex. Nuværende design beholdes og Henriette melder ud når der er nyt.

O-Service

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

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

Har du allerede adgang, men føler dig ikke helt hjemme i systemet som bruger, 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, ønske om modtagelse af nyhedsbrev fra DOF). Alle 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 4 klubadministratorer. Foruden Jesper, også Lone, Tine og Lene.

Divisionsmatch 14/4 2019

Kære alle medlemmer.

I 2018 vandt vi suverænt oprykningsmatchen til 3.division. Lad os forsvare pladsen og give de andre klubber ”kamp til stregen” her i det nye år ☺

Første match er 14/4 2019, og sidste frist for tilmelding er 5/4 2019.

Du kan melde dig til via o-service.dk eller til Jesper på mail jesperborsting@post.tele.dk eller Tine på mail tine-mp@live.dk og husk allersenest 5/4 2019.

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.



Gilbert og Colin er friske på at finde poster ☺

-Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
revisorer I/S
www.sonderuprevisorer.dk