



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Juli – nr. 3/2021



Merete og Arne – klubbens medaljetagere 😊

Merete vandt guld i SM og DM Sprint og Arne vandt Bronze i DM Sprint

Tillykke fra hele klubben 😊

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling /5 2021



Formand

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



Næstformand
Hjemmeside

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



Kasserer

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



Klubbøj

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

Klubnyt nr. 3 i 2021 er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 7/10 2021 på lykke@lykkebm.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. God sommer ☺

Udgivelsesplan for Klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
4/2021	7/10 2021	10/10 2021
1/2022	7/1 2022	10/1 2022
2/2022	7/4 2022	10/4 2022

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 13	Hjælp til kiosken DM Hold
s. 6-7	Formandens klumme	s. 14-15	Divisionsmatch 9/5-21
s. 8-9	Tirsdags O-løb	s. 16-18	Fredes tur
s. 10	Natorientering	s. 19	Lørdagstræning
s. 11	Hjælpere til DM Hold	s. 19	Kontingent
s. 12	Klubbetøj	s. 20	Sponsorer



Aktivitetsoversigt

Juli

August

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Sommerferie		1		
2	Sommerferie		2		
3	Sommerferie		3		
4	Sommerferie		4		
5	Sommerferie		5	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
6	Sommerferie		6		
7	Sommerferie		7		
8	Sommerferie		8		
9	Sommerferie		9		
10	Sommerferie		10		
11	Sommerferie		11		
12	Sommerferie		12	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
13	Sommerferie		13		
14	Sommerferie		14	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
15	Sommerferie		15		
16	Hallands 3-dages	Aflyst	16		
17	Hallands 3-dages	Aflyst	17	Stenskov	TR
18	Hallands 3-dages	Aflyst	17	Stenskovvej 66	
19	Sommerferie		19	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
20	Sommerferie		20		
21	Skawdyst	Tilm. O-service	21	Lørdagstræning kl. 10.00	Fruens Planta
22	Skawdyst	Tilm. O-service	22	Divisionsmatch	Husk tilmelding
23	Skawdyst	Tilm. O-service	22	Ll. Hareskov Ballerup	
23	Skawdyst	Tilm. O-service	24	Herlufsholm	TR
24	Sommerferie		24	Slagelsevej 163	
26	Sommerferie		26	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
27	Sommerferie		27		
27	Sommerferie		28	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
29	Sommerferie		29		
30	Sommerferie		31	Fruens Plantage	TR
31	Sommerferie		31	Ny Præstøvej 304	

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb – start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel fra klubhus

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Aktivitetsoversigt

September

Oktober

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30	2	Ingen lørdagstræning	minus
3			3	DM Hold	Klinteskov
4	Lørdagstræning	KH kl. 10.00	4		
5			5	Natløb Ellinge Indhegning	Start 19-19.30
6			5	Lyngvej 73	Kr. 30,-
7	Glumsø Østerskov	TR	7	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
7	Skullerupvej 1		8		
9	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30	9	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
10			10		
11	Lørdagstræning kl. 10.00	Fruens Planta	11		
12			12	Natløb OK Sorø	Start 19-19.30
13			12	Skov kommer senere	Kr. 30,-
14	Rønnebæk Overdrev	TR	14	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
14	Gækhøjvej		15		
16	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30	16	Lørdagstræning	KH. Kl. 10.00
17			17		
18	Lørdagstræning	KH kl. 10.00	18	Efterårsferie	
18	Pointløb med præmier		19	Efterårsferie	
20			20	Efterårsferie	
21	Grydebjerg	TR	21	Efterårsferie	
21	OK Sorø/skov kommer	FK kl. 1700	22	Efterårsferie	
23	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30	23	Efterårsferie	
24			23	Efterårsferie	
25	Lørdagstræning	KH kl. 10.00	24	Efterårsferie	
26			26	Natløb finale-HG stadion	Start kl 19.15
27			26	Herlufsholm Skovene	Kr. 30,-
28	Sorø Sønderkov	TR	27		
28	Skolevej	FK kl. 17.00	28	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30
30	Løbetræning kl. 1700	Heimdalsvej 30	30	Lørdagstræning	KH kl. 10.00
			31		

TM = Tilmelding

KH = Klubhuset

TR = Træningsløb - start ml. kl 17.45-18.30

Fed skrift = arrangement af HG

FK = Fælleskørsel fra klubhus

VTR-løb start mellem kl. 10-11

Formandens klumme

Atter er det tid for vort fantastiske klubblad, hvor du kan læse om løst og fast indenfor O-sporten.

Her i sommerperioden er det nok mest løst, da der ikke er så mange arrangementer at byde ind med, men får du lyst til en tur i skoven, er løbskalenderen en stor hjælp.

Lige nu er det Skaw-dysten og i sidste uge Vikingedysten i Jelling, hvor flere af klubbens brave kæmpere deltager eller deltog. Løb i udlandet kniber det mere med, da de fleste er aflyst grundet Coronaen, men jeg håber alt er åbent næste år.

Ellers kan jeg da lige fortælle, at klubben har fået en sjællandsmester og en danmarksmester i sprint. Merete vandt begge dele i suveræn stil. Ved DM blev Arne nr. 3 i h.60, og sikrede hermed klubben en bronzemedalje. Merete vandt ligeledes DM-ultralang i Sorø i d. 70, her blev Lise nr. 2 i D.35. Tillykke med den fornemme præstation til alle.

Generalforsamlingen er endelig blevet afholdt. I kan læse referatet på klubbens hjemmeside. Der var genvalg på alle poster, så aftenen forløb stille og roligt. Tak til jer, der brugte en aften for at høre nyt fra klubben.

Jeg håber I alle nyder ferien og får slappet af, for der er nok at se frem til efter ferien. Først og fremmest DM-finalen for klubhold på Møns Klint 3/10 hvor der skal bruges mange frivillige, så hvis du ikke skal noget denne dag hører Henriette gerne fra dig.

Ligeledes, men bestemt ikke mindre vigtigt, har klubben et arrangement mere på klinten d. 12/9. Her er der Trail på Klinten, hvor Tine og Anders også godt kan bruge en hjælpende hånd.

Divisionsturneringens første runde er også afviklet, her blev vi slået af Sorø og Holbæk, men vandt over Køge, så der er brug for alle mand ved næste divisions-arrangement som er

22. august 2021, så husk at tilmelde jer – frist er 13. august 2021.

I år har klubben 50 års fødselsdag, her vil der blive arrangeret lidt festivitas i den anledning – pga. Covid-19 er festlighederne udskudt til foråret 2022. Mere om dette senere.

Vi blev som vanligt sendt på sommerferie fra fam. Hansens have ved et hyggeligt grillarrangement, der selvfølgelig startede med et løb i bakkerne omkring vandtårnet. Herfra skal lyde en stor tak for denne hyggelige aften.

Så er det vist på tide at ønske alle en god og solrig sommer.

Stig



Der var kamp omkring grillen 😊

Tirsdagstræningsløb 2021

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.



Dameholdet ved DM-stafet – medaljerne lader vente på sig 😊

Løbskalender – efterår 2021

Nedenfor kan du se løbsplanen.

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
	SOMMERFERIE		
17.08	Stenskov	Stenskovvej 66	OK Sorø deltager
24.08	Herlufsholm	Slagelsevej 163	
31.08	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	
07.09	Glumsø Østerskov	Skullerupvej 1	
14.09	Rønnebæk Overdrev	Betonvej midt i område (Gækhøjvej)	OK Sorø deltager
21.09	Grydebjerg		OK Sorø. Fælleskørsel 17.
28.09	Sorø Sønderskov	Skolevej	OK Sorø. Fælleskørsel 17.

Start mellem kl. 17.45 -18.30.

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

Vi ses i skoven.

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk 55739085

Tine Meyhoff Petersen tine-mp@live.dk 2843 2131

Sebastian Hansen s.abrikosvej@live.dk 21567337



Mix-holdet ved DM-stafet – her fik vi heller ikke medaljer...

Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland

3 tirsdage i efteråret 2021



Dato	5. oktober	12. oktober	26. oktober
Skov	Ellinge Indhegning		Herlufsholm skovene
Klub	Holbæk OK	OK Sorø	HG
Startsted	Lyngvej 73		Herlufsholm stadion
Kontaktperson	Finn Skouenborg 20629387	Kristian Kjærsgaard 40904309	Jesper Børsting 55739085

Baner (ej kønsopdelt)

Svær, Sort. 6-7 km

Svær, Sort. 4-4,5 km

Svær, Sort 3-3,5 km

Let, Hvid. 2,5-3 km (skygning tilladt)

Starttid

Tirsdage kl. 19.00-19.30. Fællesstart kl. 19.15. Poster indsamles fra kl. 21.00.

Startgebyr

30 kr. - dog kun 15 kr. til og med H/D -16.

Resultater og tidtagning

Tidtagning med sportident.

Der er indskrivning fra kl. 19.00, og mulighed for samlet fællesstart kl. 19.15 for alle tre baner. De sorte baner er galede eller har valgfrie poster, så løberne spredes.



Hjælpere søges til DM Hold 3. oktober 2021

Herlufsholm Orienteringsklub skal arrangere DM Hold, og derfor håber funktionslederne og jeg at mange af jer vil melde jer som hjælpere til stævnet - der er opgaver til enhver smag og evne, og har du ikke været hjælper før, kan vi sagtens bruge din hjælp også.

Det kunne også være at du kan bage en kage, men ikke hjælpe på dagen - det tager kiosken gerne imod.

Der skal bruges hjælpere til følgende funktioner:

- Start (Merete og Torben)
- Stævnekontor (Lone og Helmuth)
- Parkering (Brian)
- Beregning (Sebastian)
- Kiosk (Lena)
- Væske - to til at dele flaskevand uden (ingen funktionsleder)
- Børnebane (Helle H)
- Tilsyn med toiletter, toiletvogne fra Godik (ingen funktionsleder)
- Postudsætning (Anders)

I kan kontakte funktionslederne eller skrive til mig - al hjælp vil gavne ☺

Bedste hilsner fra stævnelederen, Henriette

(mail: runningiscool4u2@gmail.com)



Klubbens ungdomshold ved DM Stafet

klubbtøj, Herlufsholm Orienteringsklub.

Så har du igen mulighed for at bestille klubbetøj. Vi har som noget nyt også hue, pandebånd og halsrør/ buff på lager. Se billedet.

Tøjet kan bestilles på mail runningiscool4u2@gmail.com senest 15. september.



Afregning sker via din klubkonto, når tøjet er udleveret.

Forventet levering: Inden jul.



O-hilsner Henriette

Produkt	Trimtex	Kämpela - udgår når lageret er tømt
Overtræksjakke	voksen 799kr/ Børnestr. 799kr	S: 1 (550kr), 3XL : 1 (650kr)
Overtræksbukser	Unisex og W-size: 599kr Børnestr: 599kr	Ingen på lager, udgået
Kortærmet O-bluse	Unisex og W-size: 419kr	L: 1 (382kr)
Langærmet O-bluse	Børnestr: 439kr Unisex og W-Size: 459kr	XS 5 , S 6 , 130: 1 (405kr)
Tights	Unisex og W-Size: 499kr børnestr 499kr	Børnestr: 130: 1 , 140: 1 , 150: 1 (213kr) Voksen: L str ¾: 1 (213kr) XXL: 1
O-bukser, lange	voksen 449kr børnestr 449kr)	Ingen på lager, udgået
Hue	229 kr	
Buff/ halsrør	99 kr	
Pandebånd	159kr	

T-shirts, blå: 80 kr

Gl. Blå t-shirts: S **1** - 50 kr

Gl. Blå o-buks: XS: **3** L: **2** XXL: **1** - 50 kr

Gl. blå jakke: S: **1** - 50 kr.

Hjælp til kiosken 3/10 2021

Den 3. Oktober skal vi lave løb i Klinteskov.

Her skal jeg bruge hjælp i kiosken.

Der udover skal der bruges kager - gerne mange , da der kommer mange løbere.

Der kunne også bruges en grill-mester, som kunne levere en grill - selv bringe den til klinteskov og stå for at grille pølser.

Så kom frit frem alle o-løber

Vi glæder os til at få en dejlig dag i skoven.

O-hilsen Lena og Hanne

Evt.tlf . 22455906



Signe var med til tekniktræning i Husby.

Resultatet ved divisionsmatchen d. 9. maj i Bidstrup skovene

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

Stillingen efter sæsonens 1 match:

OK Sorø	6 match point
Holbæk OK	4 match point
HG	2 match point
Køge OK	0 match point

Klubresultater fra 1. runde:

HG – OK Sorø	123-199
HG – Holbæk	149-183
HG – Køge OK	149-143

Klubben havde tilmeldt 55 løbere, hvoraf 51 stillede til start.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige klasser:

H21	Ole	Nr. 3
H60	Arne	Nr. 1
H80	Bent	Nr. 3
H10	Tobias	Nr. 3
Beg.	Hanne	Nr. 1
Beg	Helena	Nr. 2
Beg	Morten	Nr. 3
D50	Birgit	Nr. 1
D70	Merete	Nr. 1
D14B	Lisa	Nr. 1
D14B	Julie	Nr. 2
D18	Signe	Nr. 2
D-let	Henriette	Nr. 1
D-let	Ilisabe	Nr. 2





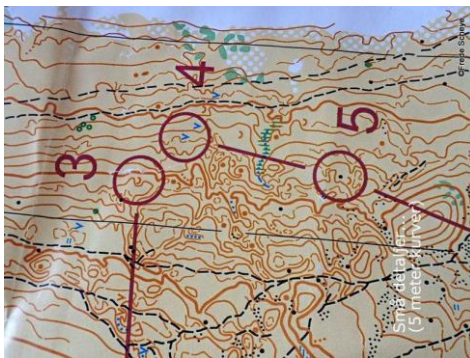
Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 14.04.2019. Pga covid-19 og forsamlingsforbud blev der ikke taget fællesbillede 9/5 2021 😊

Næste match er d. 22. august i LI Hareskov

Der vil være fælleskørsel fra klubben kl. 8.00 idet 1. start går kl. 10.00.

Vi får brug for alle mand/kvinder såvel unge som gamle.

Tilmelding via O-service eller til Tine på mail tine-mp@live.dk eller Jesper på mail jesperborsting@post.tele.dk



Kortudsnit fra Fredes tur til Idrefjällveckan Light-bemærk 5m kurver!

Fredes tur til Idrefjällveckan Light

Her er lidt fra Idrefjällveckan Light, som ikke er et 'rigtigt' stævne, men en form for selvbetjeningsløb med tidsregistrering...

Jeg holder fridag i dag, hvor jeg så gik en tur og tog lidt billeder af terrænet og nogle af posterne fra i går.

Banen er Svær 4 på 5,5 km med 13 poster. Det tog mig så ca. 1 time og 17 minutter, i gangtempo opad og lunte/løb nedad.

De to første er ret nemme, post 3 tog lidt tid, fordi jeg havde tabt lidt højde og ramte området lidt sydligt, ca. midt mellem post 4 og 5. Heldigvis kunne jeg læse mig ind og gafle post 3 uden problemer. De to næste gik også fint.

Tog en kompaskurs mod post 6 og luntede afsted, desværre var der lige lidt afvigelse og en tanketorsk, så jeg kom for langt! Stod så og kiggede kort og terræn, ja den sten der må jo være den syd for post 6, jeg havde jo også krydset det stenfelt vest for posten, og helt uden at tænke fortsat ned ad skrænten.... Op igen lidt længere mod øst, og der var post 6...!

Post 7 syd for en tæthed, ja fint, men der er godt nok ikke meget kratværk her, men lidt har vel også ret.

Post 8 var lige ved at smutte, jeg var en anelse for højt oppe, så man ikke lige kunne se den i slugten.

De næste tre blev nappet uden sving, men så igen-igen: Ved næstsidste post var jeg for højt oppe igen og kom for langt mod nord...! Det kostede lige lidt tid, men pyt, jeg er alligevel sidste mand i top 100.

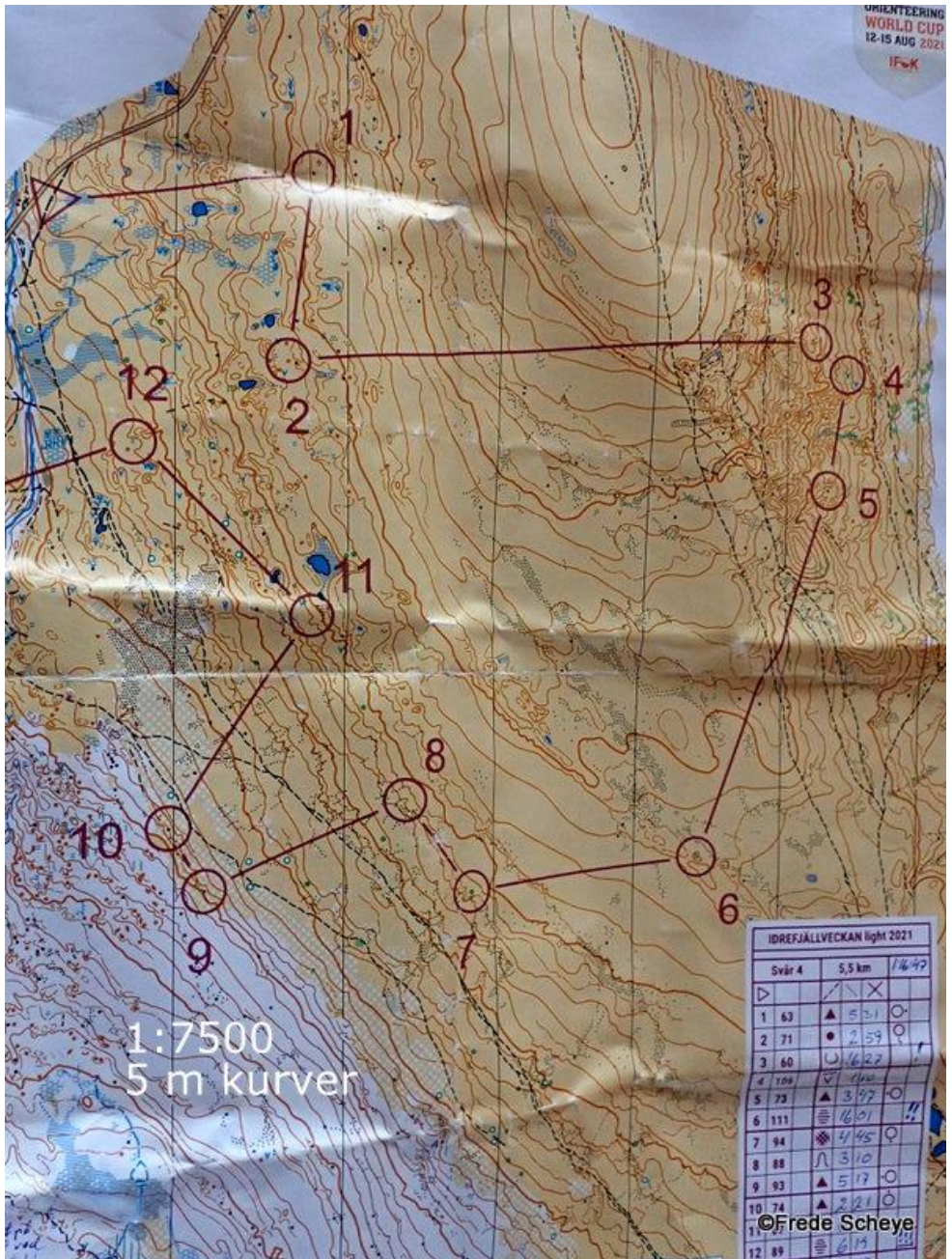
Hvis man har lyst til at nørde resultat og mellemtider kan man finde løbene på <https://selftiming.com>

Kort og baner er ikke lagt ud på nettet, fordi arrangøren fortsat sælger kort og baner hele juli måned og noget af august, men det er så uden samlet tidsregistrering.

Forhåbentlig er Corona'en nedkæmpet så meget, at Idrefjällveckan kan gennemføres i fuld skala 2022. Men selv om det igen i år har været en 'Light' udgave, så er det et herligt terræn, som jeg nu for tredje gang har nydt.

Sommerhilsen fra Frede ☺





Fredes kort

Lørdagstræning

Fra og med lørdag 14/8 2021 går vi i luften igen med lørdagstræningen.

Vi har – som altid – let, mellemsvær og svær bane. Alle kan være med. Det kunne være hyggeligt hvis flere af klubbens garvede løbere også deltog – så kan I også både hjælpe og lære nye medlemmer at kende 😊

Vi har stadig børnebane til de mindste – den er ret populær.

Vi laver ungdomshold – primært i aldersgruppen 10-14 – de får tørtræning og så går det løs i skoven.

Herudover vil der være almindeligt orienteringsløb i skoven, og her har nye/nyere løbere i alle aldersgrupper mulighed for at få ”starthjælp” og evt en skygge med i skoven.

Kom glad 😊

Hilsen Anders, Henrik, Sebastian, Sandra og Helle

Kontingent

Der er sendt kontouttog 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.



Støt klubbens sponsorer!

