



Klub-nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Januar – nr. 1/2017



Der drøftes baner og vejvalg efter VinterTRæningsløb.

Klubbens bestyrelse valgt på generalforsamling 9/2 2016



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 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

Årets første klubblad er på gaden ☺ Har du noget på hjertet, så husk at maile til mig senest 5/4 2017 på Lykke@realregnskab.dk så kommer det med i næste klubblad. Alt er velkomment (næsten) - uanset om det er stort eller småt, reklame for et arrangement, historier, billeder eller andet. ☺

Udgivelsesplan for klub-Nyt:

Nummer	Deadline	Udkommer
2/2017	5/4 2017	9/4 2017
3/2017	5/7 2017	9/7 2017
4/2017	5/10 2017	8/10 2017

Indholdsfortegnelse:

s. 4-5	Aktivitetskalender	s. 17	Hallands 3-dages
s. 6	Formandens klumme	s. 18	Klubmesterskab
s. 7	Generalforsamling	s. 19	Stevns Orientering
s. 8-9	VTR-løb 2017	s. 20	Indendørstræning
s. 10-12	Tekniklørdage	s. 21	Klubbøj
s. 13	Tirsdagstræning	s. 22-24	Arne i Tyskland
s. 14	O-service	s. 25	Fotokonkurrence
s. 15	Banelæggekursus	s. 26	Familieorientering
s. 16	DOF akademiet	s. 27	Kontingent
		s. 28	Støt klubbens sponsorer



Aktivitetsoversigt

Januar

Februar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00
2			2		
3			4	Familie-O i klubhuset	Start 10-11
4	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	5	Harrested/HG	VTR-FK
5			6		
6			7	Generalforsamling	Klubben kl. 19
7	Familie-O i klubhuset	Start 10-11	8	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00
8	Valborup/HOK Nytårsstafet	OS – FK	9		
9			10		
10			11	Familie-O i klubhuset	Start 10-11
11	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	12	Vallø Storskov/Køge	VTR-FK
12			13		
14	DOF akademiet kursus	Ringe-Fyn	14		
14	Familie-O i klubhuset	Start 10-11	15		
15	Ulvshave/O-63	VTR – FK	16		
16			17		
17			18	Familie-O i klubhuset	Start 10-11
18	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	18		
19			19	Slagelse Skovene/Sorø	VTR-FK
21	Tekniktræning/Sorø	10-15 tilmelding	19	Bøgeskoven/Holtug Strand	Start 9-10
21	Familie-o i klubhuset	Start 10-11	22	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00
22	Fruens Plantange/Haslev	VTR – FK	23		
23			24		
24			25		
25	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	25	Familie-O i klubhuset	Start 10-11
28	Familie-O i klubhuset	Start 10-11	26	Borup Skov/Køge	VTR-FK
28	Faxe Kalkbrud/Stubberup	Start 9-10	27		
28	Trænerkursus DOF	OS	28		
29	Kårup/HOK	VTR – FK			
29	Vinterlangdistance 5 afd	OS			
31					

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

Aktivitetsoversigt

Marts

April

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	1		
2			2	Magleby/savværket	Start 9-10
4	Tekniktræning/Sorø	10-15 tilmelding	3		
4	Familie-O i klubhuset	Start 10-11	4	Herlufsholm/Slaglesevej	17.45-18.30
5	Himmelev/Veddelle/Barske	VTR-FK	5	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00
5	Ganneskov/Jørslevvej	Start 9-10	6		
7			7		
8	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	8		
9			9	Vemmetofte Vesterskov	Start 9-10
10			10		
11	Familie-O i klubhuset	Start 10-11	11	Stenskov/Gulerødshus	17.45-18.30
12	Boserup/OKR afslutning	VTR/FK tilmeld	12		
13			13		
15	Fotokonkurrence	Sidste frist	14		
15	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	15		
16			16		
17			17		
18	Banelæggekursus	10-13 klubhus	18	Herlufsholm/Pinet	17.45-18.30
19	Kongeskov/Kirkeskovvej	Start 9-10	19		
20			20		
21			21		
22	Indendørs/Klubhuset	17.30-19.00	22		
23			23		
24			24		
25			25	Glumsø/Skullerupvej	17.45-18.30
26	Sparresholm/Spar.holmvej	Start 9-10	26		
27			27		
28			28		
29	Indendørs/Holsted Skole	17.30-19.00	29		
30			30		
31					

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

Formandens klumme

Aller først, rigtig godt nytår til alle. Når bladet læses, er vi allerede godt i gang med 2017, som jeg håber, byder på lige så mange oplevelser i skoven som det forgangne.

Hvad er der sket siden sidst:

Klubmesterskabet er afviklet. I år var det O63 der lagde baner til i jomfrueligt terræn ved Præstø. Der var hård kamp om pokalerne i årets udgave, men der blev fundet mestre i alle klasser. Der er mere om dette andetsteds i bladet. Dagen sluttede med fællesspisning i Spejderhytten i Ringstedgade, hvor mange medlemmer havde fundet hen. Tak til festudvalget, som havde sørget for den gode mad og drikke.

Vintertræningen er godt i gang, vi har været langt hjemmefra et par gange, men alligevel er der opbakning fra klubbens løbere. Dejligt, at man har lyst til at stå op søndag efter søndag og deltage i løbene.

Vintertræningsløbene fortsætter efter nytårsstafetten, så der er masser af muligheder for at komme i skoven endnu.

Gymnastikken kører derudaf med Henriette som den hårde indpisker. Mød bare op på Holsted Skole onsdag aften, der er også plads til dig.

Familien Hansen stod vanen tro for julenisseløbet. Vi skal have købt mere farve til printeren, det går ikke, at halvdelen af kortet mangler. Man kunne jo blive væk. Nå men alle kom i mål og derefter ventede den livgivende juleeliksir, Gløggen samt de dejlige lune æbleskiver, alt lige efter bogen, så stor tak til jer for det store arbejde. Præmieuddelingen var igen uoverskuelig, men måske det nærmeste man kommer retfærdig i dette regi.

Nytårsstafetten er, når bladet udkommer, løbet. Klubben stillede i år med syv hold. Placeringerne kendes ikke, men mon ikke, der er et par topplaceringer tæt på ”pallen”, som de siger i Norge.

Det næste store arrangement i klubber er GENERALFOR-SAMLINGEN d. 7/2 i klubhuset. Også mere om denne begivenhed andetsteds i bladet.

Mange skovhilsner

Stig

Generalforsamling 7/2 2017

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i Herlufsholm Orienteringsklub i klublokalet.

Tirsdag d. 7. februar 2017 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 2016
- 5b Budget 2017 til orientering
- 6 Evt. indkomne forslag
- 7 Evt. vedtægtsændringer
- 8 Kontingent 2017
- 9 Valg
 - a. Bestyrelse
 - Næstformand (Henriette modtager genvalg)
 - Kasserer (Lone modtager genvalg)
 - Træningsudvalg (Jesper modtager genvalg)
 - Hjemmeside (Anders modtager genvalg)
 - b. 2 suppleanter
 - c. 2 revisorer
 - d. 1 revisorsuppleant
- 10 Valg til udvalg
 - Kortudvalg, Skovudvalg
 - Materiel + Klubhus
 - Klubtøj, Scrapbog, Festudvalg
- 11 Eventuelt



Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest d. 1. februar 2017.

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2016-17

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
08.01	HOK	Valborup	Avnstrup centret	Nytårsstafet
15.01	O-63	Ulvshave	Skovfyren 8	X
22.01	Haslev	Fruens Plantage	Rønnebæk skole	X
29.01	HOK	Kårup	Næsvej	X
05.02	HG	Harsted	Harsted Skovvej	X
12.02	Køge	Vallø Storskov	Aggerupvej	X
19.02	Sorø	Slagelse skovene	Arnehavehus	X
26.02	Køge	Borup skov	?	X
05.03	Barske	Himmelev/Veddelev	Trekroner skole	Troldens Fodspor
12.03	OKR	Boserup	Boserup Naturcenter	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.
-	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.

Husk tilmelding til afslutningsløbet senest d. 04.03 til:

Jesper Børsting. Mail: jesperborsting@post.tele.dk

Angiv ønsket løbsklasse og SI-nr. !!

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 fratrullet 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 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 2016-17 er der i alt 13 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.

Husk tilmelding til afslutningsløb via din klub 8 dage før løbet.



Vinderne i VTR-Nat i Fruens Plantage

Tekniklørdage 21. januar og 4. marts 2016 kl. 10-15

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK (evt. andre VTR-klubber)

Så er der igen tekniktræning for dig der løber **LET/HVID – MELLEMSVÆR/GUL** eller **SVÆR/SORT**

Efter en velbesøgt tekniklørdag den 8. oktober 2016 med fokus på Kortkontakt inkl. Højdekurver, er nu planlagt to yderligere tekniklørdage:

Den **21. januar 2017** og den **4. marts 2017**, begge dage kl. 10-15:

For dig der løber **LET/HVID** eller **MELLEMSVÆR/GUL** vil der være der fokus på følgende:

Lørdag den 21. januar 2017 i Sønderskov Nord (nord for jernbanen)

- **Trafiklys** – hvordan du via angrebspunkt opdeler strækket i let/hurtig og svær/langsom del

- **Vejvalg** – hvordan du vælger det mest optimale stræk imellem posterne, bl.a. via trafiklys

Lørdag den 4. marts 2017 i Sønderskov Midt (syd for Næstvedvej)

- **Kompas og skridt** – hvordan du holder retning og styrer afstand undervejs

- **Flyd** – hvordan du undgår at bruge tid på at stoppe undervejs på banen

For **SVÆR/SORT** vil der være **et udfordrende program**, især med fokus på disse tekniske elementer!

De fleste øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden ø-løber.

For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning og ingen sportident.

Medbring meget gerne **et tommelfingerkompas**. Har du ikke, så lån eventuelt et af en klubkammerat.

Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, thermokande med en varm drik, kage mv.

Vi mødes og har base fra OK Sorøs klubhus på Skolevej 1a, så du kan komme i ly.

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 tekniklørday, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte tekniklørday har fokus på.**

Fx er der på tekniklørdayen den 21. januar fokus på Trafiklys og Vejvalg. Måske er du på niveau *Sort/Svær mht Vejvalg* og niveau *Gul/Mellemsvær mht. Trafiklys*?

Måske har du lyst til at få *genopfrisket en teknik* og vælger at gå et niveau ned?

Angiv derfor niveau per teknik ifm din tilmelding, så du får alle øvelser på det rette niveau!

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	Aldrig 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</u> kortet og ser i løbsretningen	Beslutninger i stikryds	Stop ved hvert stikryds	Planlægger for strækket løbes

Tilmelding med angivelse af dit niveau per o-teknik, som trænes, senest lørdag en uge før, dvs. frist hhv. lørdag den 14. januar og lørdag den 25. februar.

Tilmelding sker via kontaktperson i din klub:

- **OK Sorø:** Morten via [mortenhass@gmail.com](mailto:morten.hass@gmail.com)
- **Herlufsholm OK:** Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk
- **Holbæk OK:** Bjark Bo Christensen bjarkbo@gmail.com

Andre VTR-klubber, som vil deltage, skal selv koordinere tilmelding og stille med en instruktør på dagen!



En del af løbsoplevelsen er at tegne og fortælle om præcis sit eget løb i skoven ☺

FORELØBIG plan for tirsdagstræningsløb 2017

Starttid: kl. 17.45 – 18.30.

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

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
04.04	Herlufsholm	Slagelsevej	OK Sorø
11.04	Stenskoven	Gulerodshuset	
18.04	Herlufsholm	Pinet	
25.04	Glumsø	Skullerupvej	OK Sorø.
02.05	Lagunestien	Digtervejsskolen	Sprint.
09.05	Musikbyen	Holsted skole	Sprint.
16.05			OK Sorø. FK kl. 17
23.05	Christiansholm	V i skov	
30.05			OK Sorø. FK kl. 17
06.06	Rønnebæk Overdrev	Betonvej midt i området	
13.06	Sjølundssletten/ Hovedmosen	P - Ved Åsen	Sct. Hans
	SOMMERFERIE		
15.08	Stenskoven	Brændeskur/Stenskovvej	
22.08	Herlufsholm	Slagelsevej	
29.08	Stenskoven	Gulerodshuset	OK Sorø
05.09	Herlufsholm	Pinet	
12.09	Fruens Plantage	Bents Hoved/Ny Præstøvej	OK Sorø
19.09			OK Sorø. FK kl. 17
26.09			OK Sorø. FK kl. 17
03.10	Fruens Plantage	Rønnebæk skole	Natløb - start kl. 19-19.30
01.04	Stenskoven	Brændeskuret	Oprydning, kl. 9.00
08.10	Næstved	HG Stadion	E-løb, kl. 11.00
05.11			Klubmesterskab, kl. 11.00
09.12	Herlufsholm	Klubhuset	Juleløb, kl. 13.00

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

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.



Der drøftes vejvalg ved VTR lavet af Jan og Susanne Truelsen

Banelæggekursus lørdag d. 18.03 kl. 10 – 13

Lørdag d. 18. 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



Flere generationer af Fam. Lupnav har været i skoven ☺

DOF Akademiet 2017

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 skrappe.

Klubben betaler for din deltagelse.

Foreløbig indbydelse til DOF Akademiet lørdag d. 14/1 2017 kl. 10-16:

Sted: Midtfnys Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe.

Følgende kurser udbydes denne dag:

A-stævneledelse

A-stævnepanelægning

Divisionsturnering/C-Stævneledelse

Divisionsturnering/C-stævnepanelægning

O-service for administratorer/løbsarrangører

Rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer

Ungdomstræning – hvordan kommer vi i gang?

Kompetenceudvikling og frivillighed i klubben

Klubkommunikation

Find vej Dagen 2017 - workshop

Lær at finde vej – med mobilen (TravelTales, mobilquiz)

Condes workshop – tips og tricks til o-teknisk træning

Skoleorientering - Find vej i skolen

Kurserne gennemføres, hvis der er tilmeldt mindst 6 deltagere.

Pris: kr. 250,00 pr. kursus – dækker undervisningsmaterialer, morgenbrød, kaffe/te og frokost.

Tilmelding: via O-service senest d. 7. januar 2017

Du kan i Klubnyt nr. 1-2016 læse om sidste års 2 deltagere (Jesper + Lone) oplevelser og erfaringer fra dagen.

Jesper



Sommertilbud - Halland 3-dages

Klubbens sommer tur 2017 går igen til Halland 3-dages i dagene fra fredag d. 14.07 til søndag d. 16.07.

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:

Ca. Priser:

Fr. 11.07 kl. 10	Afgang fra Næstved	Startafgift 3 løb	kr. 300,-
Fr. 11.07 kl. 16	1. etape	Camping 2 nætter, telt	- 400,-
Lø 12.07 kl. 10	2. etape		
Sø. 13.07 kl. 10	3. etape		
Sø. 13.07 kl. 14	Afgang fra Halland		

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



Klubmesterskaberne

Den 13. november blev klubbens mestre fundet ved VTR-løbet i Faksinge skov. Det var O-63 som havde lagt nogle gode baner, som der skulle en rigtig mester til at vinde.

I alt deltog 46 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 7 af de 9 nykårede mestre.

Pigepokalen; Ingen.

Drengepokalen; Ingen.

Damefadet; Birgit P Børsting.

Herrepokalen; Anders Knudsen.

Dame Motion; Tine Meyhoff.

Herre Motion; Claus Børsting.

Old Girls; Merete R Andersen.

Old Boys; Jan Truelsen.

Begynder: Karoline Paulsen +
Asbjørn Frandsen

Veteran: Erik Torm.



Tillykke til klubbens nykårede mestre

STEVNS ORIENTERING

44. SÆSON / 2017

Følgende løb er planlagt i 2017.

Dato	Skov	Startsted
29-1-17	Faxe Kalkbrud	Stubberupvej
19-2-17	Bøgeskoven	Holtug Strandvej
5-3-17	Ganneskov	Jørslevvej
19-3-17	Kongeskov	Kirkeskovvej
26-3-17	Sparresholm	Sparresholmvej
2-4-17	Magleby	Savværket
9-4-17	Vemmetofte Vesterskov	Vesterskovvej
9-4-17	Afslutning	La Mer, Faxe Ldp.

Efter løbet den 9. april er der fællesspisning og præmieuddeling kl 13., på La Mer, Faxe Ladeplads.

Løbslængder: Børnerute (3 km), Mellemsvær (4 km), 4 km. 6 km, 8 km.

Starttid: kl. 9.00 til kl. 10.00, (den 9. april fælles start kl. 9.30).

Poster indsamles fra kl. 12.00.

Startgebyr: 0-17 år 10 kr., fra 18 år 25 kr.

Se yderligere information og resultater på www.stevns-orientering.dk;

Ret til ændringer forbeholdes.

Arrangør: Stevns Orientering.

Kom og vær med til super gode løb arrangeret af Stevns Orientering, og i terræner som vi ikke kommer i så ofte ☺



INDENDØRSTRÆNING NYTÅR - PÅSKE

Indendørstræningen er gratis for klubbens medlemmer. Alle er velkomne.

Sted:

Susåskolen, afdeling Holsted (Holsted Allé) i gymnastiksalen. Du finder gymnastiksalen ved at gå ind ad indgangen ved skolens indre rundkørsel.

Tidspunkt:

Hver onsdag kl. 17.30-19.00 (dog ikke i skoleferier)

Medbring:

Indendørssko, drikkedunk og godt humør ☺

4/1	Bip-løbetest og volleyball
11/1	Styrketræning/udfordringstræning og hockey
18/1	Forhindringsløb og stikbold/høvdingebold
25/1	Cirkeltræning og basketball
1/2	Styrketræning og volleyball
8/2	Forhindringsløb og basketball
22/2	Styrketræning og hockey
1/3	Cirkeltræning og stikbold/ høvdingebold
8/3	Fitnessdans og volleyball
15/3	Styrketræning og basketball
22/3	TRÆNING I KLUBHUSET, skolen bruger gymnastiksalen
29/3	Fitnessdans og hockey
5/4	Bip-løbetest og høvdingebold

Indendørstræningen giver dig mulighed for at træne sammen med dine klubkammerater.

Der plads til alle, og der er mulighed for at træne i eget tempo.

Så vær med... vi træner, sveder, griner og har en sjov træning sammen.

Klubtøj

Der er en del tøj på lager (mest langærmede løbetrøjer) - og resten bestilles løbende. Henvendelse til Henriette (29 40 61 64 eller på mail runningiscool4u2@gmail.com).

Priser pr 1/1-2017:

Langærmet løbetrøje: 405,-kr

Kortærmet løbetrøje: 382,-kr

Overtræksjakke: 550,-kr

T-shirt-voksen: 125,-kr

T-shirt børn (bomuld): 100,-kr

Vi afventer svar på tights og overtræksbukser.

Der kan være afvigelser i pris på børne- og ekstrastore størrelser.



Tørtræning med "pebernøds-poster" ved sidste indendørstræning anno 2016

Mecklenburg-Vorpommeren oktober 2016

Mens mange af klubbens medlemmer var hjælpere til trailløbet på Møns Klint, var jeg taget sydover til DM weekend i Güstrow, ca. 50 km syd for Rostock. Her kunne der løbes 3 løb på en forlænget weekend, hvilket havde lokket en håndfuld danskere til byen.

De 3 løb var DM-lang lørdag middag, stafet(3 eller 5 deltagere pr. hold) søndag formiddag og afsluttende med en afdeling af DPT (Deutschland Park Tour) mandag formiddag.

Løbet lørdag foregik ved Levenstorf ca. 1 times kørsel længere mod syd. Jeg valgte ikke at løbe min klasse H55. Som udenlandsk løber får du lov at starte 30 min. efter den sidste tyske løber, og du kommer nederst på resultatlisten, lige meget hvor godt du har løbet. Jeg valgte derfor at løbe H21AK, som var 7,8 km eller ca. 500 m længere end jeg skulle havde løbet i H55.

Så langt så godt. Jeg havde dog lige glemt, at den klasse har 1:15000, og da det samtidig også begyndte at småregne, da jeg startede, så var det løb kørt!! Skoven var rimelig detaljeret og faktisk i indbydelsen beskrevet, som en nordsjællandsk og/eller skånsk skov. Jeg tog det derfor som en god portion træning og brugte 1.35,59, hvilket rakte til en 16. plads af de 42 løbere, som stillede til start.

Til DM-weekenden var der ca. 800 deltagere, så det er helt på niveau med Danmark. Lørdag aften var der præmieoverrækkelse og fællesspisning, hvilket er almindelige procedure i Tyskland. Her lykkedes det mig også, at møde den ene løber fra mit stafethold. Jeg havde ved tilmeldingen skrevet til arrangøren, at de skulle finde et hold jeg kunne løbe på.

Søndag formiddag var stiftet ved Kirch Rosin, 10 min kørsel fra Güstrow. Stævnepladsen var på en stor græsmark, så både start og mål var ude i det fri. Ja, faktisk var også publikumsposten og hele opløbet op af en lang bakke udenfor skoven, så det var meget publikumsvenligt. Jeg fandt min nye klub TSC Eintracht Dortmund, som jeg i parentes bemærket, ikke kendte i forvejen, på trods af jeg har løbet i Tyskland nærmest årligt de sidste 20 år. Jeg fik mit startnummer til 1. tur og aftalt procedure med min 2. turs løber. Da jeg gik til start var der ikke kommet en 3. turs løber, som heller ikke var et klubmedlem og som de heller ikke kendte.

I 3-mands stafetten deltog 66 hold. Her gik det godt, og selv om jeg kommer til den forkerte gaflingspost ved nr. 3 og igen ved nr. 6, så kommer jeg ind til skiftet som nr. 5. Jeg bruger 26,59 på de 4000 meter. Min 2.turs løber er D55 og bruger næsten samme tid som jeg på 2600 m mellemsvær. Desværre dukkede 3. turs løberen aldrig op, så det resulterede i en placering nederet på resultatlisten med betegnelsen opgivet. Så har jeg også prøvet det!

Mandag formiddag var det tid til sprint i Güstrows gamle bykerne og omkring slottet. I Tyskland er DPT en ca. 20 sprintløb over året, og med et samlet pointregnskab, så der kan kåres sprintmestre i de forskellige klasser.

Når der er løb på en mandag er det fordi det er Tag der Deutschen Einheit den 3. oktober, som er nationaldag til minde om genforeningen i 1990.

Om det var fordi solen nu også skinnede, skal jeg være usagt, men jeg var motiveret, nu da jeg endelig stod overfor konkurrenterne i min H55 klasse, som i øvrigt var en af de største klasser med 33 deltagere. Banen var 2200 meter med 16 poster. Jeg løb et nærmest perfekt løb og bruger 15,25, hvilket rakte til en 2. plads (20 sek. efter vinderen). Jeg fører ved post 10, men må derfra og hjem konstatere, at jeg taber flere stræk med op til 6 sekunder.

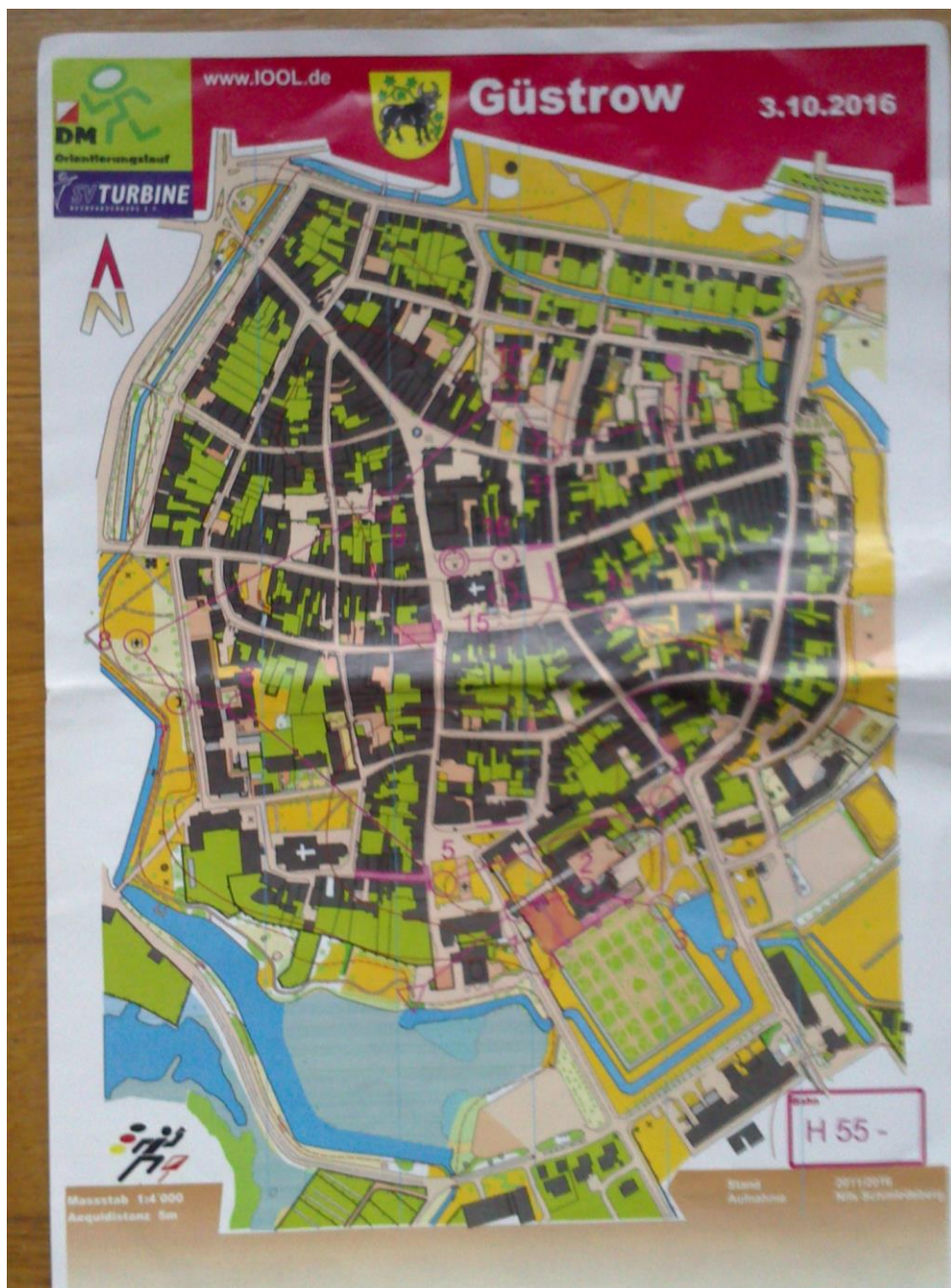
Jeg kan samtidig afsløre at vinderen efterfølgende blev kåret som samlet vinder i 2016 i klassen H55.

Så efter 3 helt forskellige løb var jeg klar til at vende bilen mod nord!

Arne Kristensen (se et af Arnes kort på næste side)



Stævneplads en af dagene fra Høst Open på Bornholm i oktober '16.



En af banerne da Arne var i Tyskland

Fotokonkurrence

Nu er det næsten bleven en tradition - så derfor laver vi atter en foto-konkurrence – 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 2017.

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

Der er en æske chokolade til første og anden pladsen!



Stævnepladsen ved klubmesterskabet

Familie-orientering

Familie-orientering er ved bladet udgivelse startet op igen lørdag 7/1 2017. og kører de første 10 lørdage i 2017. Start fra klubhuset hver lørdag mellem kl. 10-11. Der er lette baner af forskellig længde, en mellemsvær og en svær bane. Nogle af lørdagene er det Bent Børsting som står for banelægning og han har fundet nogle nye steder hvor du med garanti ikke har klippet en post før. Kig ned i klubhuset og vær med. Efter løbet er der hyggeligt samvær i klubhuset med boller og varm kakako. Klubbens medlemmer deltager gratis. Ikke-medlemmer betaler kr. 25,- pr. bane. ☺.



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.



Lene på vej til målposten ved VTR i Rønnebæk



Støt klubbens sponsorer!

Revisions-Centret.dk

"Fordi det er din virksomhed det handler om"



**SPAREKASSEN
SJÆLLAND**

Sønderup ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
revisorer I/S

www.sonderuprevisorer.dk