



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub
Oktober – nr. 42023



Divisions match 3. runde 2023

Klubbens bestyrelse 2023



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

Årets sidste Klubnyt er på gaden ☺ Jeg har min debut som redaktør – husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til næste udgivelse senest 7/1 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 Nytårsstafet
- s. 8-9 Klubmesterskab 2023
- s. 10-12 Vintertræningsløb
- s. 13-14 VTR-nat
- s. 15-16 Nat-orientering i Syd – og Vestsjælland
- s. 17-18 Resultat fra 2. runde divisions match
- s. 19-22 Chip og Chap på tur
- s. 23-24 Beretning fra O-ringen
- s. 25-27 Svenskertur
- s. 28-29 Resultat fra 3. runde divisions match

Aktivitetsoversigt

Oktober

November

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2			2		
3			3		
3			4	Klubmesterskab	Kongsøre TM
5			5		
6			6		
7	Lørdagstræning	KH KI 10	7	VTR-nat kl 18.30	Sorø Sønderskov
8			8		
9			9		
10	VTR-Nat	KH kl 18.30	10		
11			11	Lørdagstræning	KH KI 10
12			12	VTR-Fredsskoven	
13			13		
14	Lørdagstræning	KH KI 10	14		
15	Efterårsferie		15		
16	Efterårsferie		16		
17	Efterårsferie		17		
18	Efterårsferie		18	Lørdagstræning	KH KI 10
19	Efterårsferie		19	VTR-Hvalsø Skovene	Hvalsø
20	Efterårsferie		20		
21	Efterårsferie		21		
22	Efterårsferie		22		
23			23		
24	VTR-nat kl 18.30	Sorø Sønderskov	24		
25			25	Lørdagstræning	KH KI 10
26			26	VTR-Haslev Ormede	Haslev
27	Høst Open		27		
28	Høst Open Lørdagstræning	KH kl 10	28		
29	Høst Open		29		
30			30		

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

December

Januar

	Akt. – Art og Sted	Bemærk		Akt. – Art og Sted	Bemærk
1			1		
2	Lørdagstræning	KH Kl 10	2		
3	VTR-Slagelse Skovene	OK Sorø	3		
4			4		
5			5		
6			6		
6			7	Nytårsstafet	TM
8			8		
9	Juleafslutning		9		
10	VTR - Kårup	HOK	10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
20			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26	Juleløb - Boserup	OKR	26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		

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

Så blev det igen tid med et par bevingede ord fra min side. Lige ankommet hjemme igen efter vores tredje og sidste divisions match, som denne gang foregik i Slagslunde Skov. Desværre var vi ikke nok der stillede op og vi er røget ned i 4. division igen. Men alle kæmpede bravt og gjorde hvad de kunne. De andre klubber havde bare flere tilmeldte end os. Det glæder mig at se at vi er ved at få vores unge løbere med til divisions match og de har det godt sammen. Næste år fortsætter vi kampen og den gode klubånd, som vi kan være stolte af. Mon ikke vi ryger op i 3. division igen 😊

Vi har siden sidste KlybNyt hevet et par DM-medaljer hjem. Stort tillykke til Lykke Berg Mathiesen, Tine Meyhoff og Susanne Tanderup, som tog en bronzemedalje til DM Stafet, og kæmpe tillykke til Merete Andersen som tog en bronzemedalje med hjem fra DM Lang.

Nu går vi den mørkere tid i møde, så det bliver snart tid til Høst Open, Klubmesterskabet og VTR-løb – en masse gode løb at glæde sig til. Er du ny og ønsker at prøve kræfter med nogle flere og nye løb, så tøv ikke med at hive fat i en klubkammerat, så vi kan hjælpe dig i gang.

Jeg vil slutteligt takke alle i klubben som hjælper til. Alle opgaver, store som små, der klares af frivillige kræfter og som er med til at vores fantastiske klub er aktiv, bidragende, synlig og tiltrækkende for nye medlemmer. Alle hjælpende hænder er velkomne!

O-hilsen

Anders Knudsen

Nytårsstafet

Holbæk OK afholder deres traditionsrige nytårsstafet d. 7. januar 2024 i Ellinge Indhegning.

Vi håber at kunne stille mange hold, og der er mange muligheder – også selvom man ikke løber svær bane. Der er også baner til børn og nystartede.

Klubben betaler for deltagelse i stafetten.

Har du lyst at være med, så meld dig til Jesper på mail

jesperborsting@post.tele.dk eller Tine på mail tine-mp@live.dk , så vil de forsøge sammensætte hold.

Det er et virkelig godt løb, og vi satser på at holde vores tradition med at være de første og sidste på stævnepladsen.



Klubmesterskab lørdag d. 4. november i Kongsøre skov

Der arrangeres klubmesterskab i Kongsøre i forbindelse med HOK VTR-løb.

1. start: kl. 11.00.

Omk.: Der er ingen omklædningsfaciliteter.

Husk tilmelding senest d. 28.10 kl. 18 til Jesper, tlf. 55739085.

Mail; jesperborsting@post.tele.dk

Du kan vælge mellem følgende baner:

Kun medlem som løber aktivt for HG, kan blive klubmester.

Baner:

Klubmestre 2022

HG pokalen	7-10 km svær	H17-39	Peter Karberg
Motion Herre	6-7 km svær	H40-54, H17B-	Jesper Børsting
Old Boys	4-5 km svær	H55-69	Frede Scheye
Veteran	3-4 km svær	H/D70-	Helmuth Hansen
Drenge	4-5 km m.svær	H-16	Ingen
Damefadet	6-7 km svær	D17-39	Ingen
Motion Dame	4-5 km svær	D40-54, D17B-	Birgit P Børsting
Old Girls	3-4 km svær	D55-69	Susanne Tanderup
Pige	4-5 km m.svær	D-16	Lisa Børsting
Begynder	3-4 km let	Begynder	Choi B Johansen

De forsvarende mestre skal huske medbringe pokalerne til klubfesten eller aflevere disse inden til Jesper Børsting.

Klubmesterskabsfest

Efter klubmesterskabsløbet inviterer klubben til middag i Fælleslokalet kl. 18.00.

Her vil pokalerne blive overrakt til de nye klubmestre.

I skrivende stund (medio september) mangler vi dog nogen som vil stå for middagen, idet tidligere års arrangører desværre er forhindret. Så har du lyst at stå for indkøb og borddækning, så meld dig til Jesper. Lykkes det ikke at finde en ny arrangør vil middagen blive aflyst.

Tilmeld dig og din familie samtidig med løbet via Jesper.

Pris: Kr. 50,- over 16 år, Kr. 25,- under 16 år for middagen.
Klubmesterskabsløbet er GRATIS.



6 af de forvarende mestre årgang 2022. Der ses enkelte gengangere.

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2023-24

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
04.11	HOK	Kongsøre	Sandskredet	X
12.11	HG	Fredsskoven	Skyttemarksvej 192	X
19.11	Hvalsø	Hvalsø skovene		X
26.11	Haslev	Haslev Orne	Terslevvej	X
03.12	OK Sorø	Slagelse skovene	Arnehavehus	X
10.12	HOK	Kårup	Næsvej 3	X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
07.01	HOK	Ellinge Indhegning	?	Nytårsstafet
21.01	O-63	Kulsbjerg		X
28.01	OKR			X
04.02	OK Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej 3	X
11.02	Køge	Vemmetofte	Vemmetoftevej 54	X
18.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej 19	X
25.02	Køge	Lellinge	Overdrevsvejen 116	X
03.03	Barske	Næstved omegn	?	Troldens Fodspor
10.03	OKR	Ny Tolstrup	Sognegården	Afslutningsløb

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle speciel løb har andre baner.

1 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.	1:7.500
-	Blå, mini u. 60 år	3-3,5 km.	
-	Blå, mini o. 60 år	3-3,5 km.	1:7.500
Mellemsvær	Gul	4-5 km.	
Let	Hvid	3-3,5 km.	
Begynder	Grøn	2-3 km.	

Pris

Kr. 15,- for løbere under 16 år og kr. 30,- øvrige.

1.1.1 Start

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

2 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.

2.1.1 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 2023-24 er der i alt 12 tællende løb.

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

2.1.2 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.

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 til afslutningsløbet via din klub 8 dage før løbet.

3 Indbydelse/Instruktion til VTR-nat d. 10.10.2023 i Herlufsholm skovene

Mødested/Parkering/SP:

Klubhuset på Herlufsholm stadion.

Afstand til start:

P – start 300 m. Personlig fremvisning. Fælles afgang kl. 19.00

PRÆSIS.

Kort:

Herlufsholm skovene, rev. 2023. Ækv. 2,5 m. 1:7500. ISOM2017-2

Terræn:

Åben blandingsskov med god gennemløblichkeit og mange veje/stier og detaljer i øvrigt.

Baner:

Bane	Længde	Poster	Antal valgfrie poster
Sort, Lang	6,1	25	5
Sort, Mellem	4,8	19	5
Sort, Kort	3,2	16	5
Hvid	2,5	12	0

Valgfrie poster:

Sorte baner starter med 5 poster, som skal tages i valgfri rækkefølge.

Kontrollkort:

Sport-Ident.

Postbeskrivelse:

IOF. Er påsat løbskortet. Forefindes løse.

Tidsprogram:

- Kl. 18.30 løbsregistrering/betaling.
- 19.00 fælles afgang til start.
- 19.15 fællesstart.

Væske:
Forefindes ikke.

Postmarkering:
Der benyttet SI-spyd. Eksempel er opsat ved start.

Målprocedure:
Efter klip af målpost fortsættes 20 m til klubhuset, hvor tid aflæses.
Løbskortet kan beholdes.

Omkl./bad/toilet
Adgang til omklædningsrum i tidsrum kl. 18.30-21.00.

Resultater:
Live opdateres og offentliggøres efterfølgende på <http://herlufsholm-orientering.dk/>.

Startafgift:
Over 16 år kr. 30,-.
Under 16 år kr. 15,-.
Leje SI-pind kr. 10,-.

Tilmelding:
På dagen i klublokalet.

Banelægger Jesper Børsting
Stævneleder & Fællesejevej 16,
Overdommer 4700 Næstved Tlf. 55739085 E-mail:
jesperborsting@post.tele.dk

Nat-Orienteringsløb på Syd & Vestsjælland -> 3

tirsdays i efteråret 2023



Dato	10. oktober	24. oktober	7. november
Skov	Rådmandshaven	Sorø Sønderskov	Sorø Sønderskov
Klub	HG	OK Sorø	OK Sorø
Startsted	Herlufsholm stadion	Skolevej 3	Skolevej 3
1. start	Kl. 19.00	Kl. 18.30	Kl. 18.30
Fælles start	Kl. 19.00	Kl. 18.30	Kl. 18.30
Kontaktperson	Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk 55739085	Tine Demandt Tinedemandt@hotmail.com 20715167	

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

Se ovenfor. 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. 18.30. Dog fra kl. 18.00 d. 24.10 og 07.11.

Mulighed for fællesstart på alle sorte baner. De sorte baner er gaflede eller har valgfrie poster, så løberne spredes.



Resultatet ved divisionsmatchen d. 17. september i Rude skov

Det blev til 3 nederlag i 2. runde af årets divisions turnering.

Stillingen efter sæsonens 2 matcher:

OKR	8 match point	602 point	
OK Øst	8 match point	538 point	25 1. pladser
Amager OK	8 match point	538 point	20 1. pladser
HG	0 match point		

Resultat i match 2:

Amager OK	6 match point
OK Øst	4 match point
OKR	2 match point
HG	0 match point

Klubresultater fra 2. runde:

HG – OKR	133-138
HG – OK Øst	129-149
HG – Amager	119-168

Klubben havde tilmeldt 46 løbere, hvoraf 45 stillede til start. 43 gennemførte.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige klasser:

H40	Arne	Nr. 3
H60	Jesper	Nr. 3
H10	Kai	Nr. 1
H10	Gilbert	Nr. 2
H10	Emil	Nr. 3
H12	Tobias	Nr. 2
D20	Caroline	Nr. 1
D40	Lise	Nr. 2

D50 Hanne Nr. 3
D45B Birgitte Nr. 1
D12B Solveig Nr. 1



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 17.09.2023.

Chip og Chap på tur

Da Svend-Erik og jeg i januar besluttede at melde os til at deltage i Europamesterskaberne i Rogaining (ERC2023) skulle vi jo ligesom de andre hold finde på et navn til vores hold, det blev så Disney's frække jordegern, der måtte holde for. Hvem der så er hvem har vi ikke lige helt styr på...

Planlægningen af turen var vi derimod helt sikker på at have fod på, og det gik da også planmæssigt på det første delstræk torsdag aften frem til Helsingør, hvor en sms tikkede ind: Vikingline droppede den afgang fra Stockholm til Turku, som vi skulle have været med! HVAD NU... Jo, der blev da tilbudt at ombooke, men til hvad? Skulle vi bare vende om og køre hjem? Stor panik på booking-portalerne -ingen ledige billetter. Men ved direkte kontakt til Finnlines lykkedes det at få plads på færgen fra Kapellskär fredag aften, godt nok dyrere, men så med fuld forplejning.

Vi nåede frem til færgen i god tid, så der blev tid til at kigge lidt på omgivelserne. Vi fandt en bager, der også serverede kaffe, fik tanket bilen og så luskede vi lidt rundt og fandt et lille hyggeligt sted ved en bådhavn, hvor der var borde og bæk, samt en fin udsigt til nogle øer i skærgården.



Tiden gik og vi kom med færgen, hvor der var god plads, selv om det væltede ind med lastbiler. Fin kahyt og overdådigt buffet om bord, så ingen nød. Lørdag morgen nåede vi frem til mødestedet lidt nord for Turku i god tid, blev registreret og fik udleveret SI-brik og GPS-tracker, samt ikke mindst kort! Format A1 (ca. 60x80 cm) 1:30.000, arealet er over 200 km². Der var så godt to timer til planlægningen af hvilke af de 89 poster, som vi ville satse på at nå i løbet af de 24 timer, som der er til rådighed. Det mest 'mosede' område blev fravalgt, vi valgte at gå øst og nord for stævnecenter, hvor der kun var få moser at rode rundt i. Et musikkorps underholdt os mens vi planlagde, og truttede os afsted kl. 1300. Mange hold satte i løb, kun med lille oppakning med det obligatoriske udstyr, vi nøjedes med at gå, en podieplads ville vi alligevel ikke kunne opnå. Vi var forberedt på mange myg, men det var nu Hjortens Luseflue vi blev generet af. De kravlede rundt i håret og ledte efter små sår, hvor de kunne suge blod. Når man endelig fangede dem, skulle man virkelig bruge neglene, for at mase dem. Kortet ser meget hvidt ud, med kun få brune streger, men der er så 5 meter højdeforskel. Alle små bakker og slugter er ikke vist, ligesom sten under 2 meter heller ikke er med. Vi nåede 9 poster med dagslys og 4 i mørke.

Det er muligt at gå til stævnecenter og få mad, men det tager jo tid og



Post 84: Sten nord-øst

kræfter, så vores plan var at gå hele natten og selv klare forplejningen. Vi nåede frem til væskeposten omkring kl. 3 og fik kogt vand til varm mad og kaffe, herligt. Vi satte så ud efter en 'lille' sten på 2 meter, den brugte vi resten af natten på at finde, og da det begyndte at lysne tabte vi kontakten med hinanden i nogle timer. Svend-Erik fandt den godt nok, men vi skal stemple begge to indenfor 45 sekunder, så det gav ingen point. Da vi fandt sammen igen, valgte vi at gå mod stævnecenter i håbet om at nå at få lidt mad, inden det lukkede for forplejning 2 timer før konkurrencens afslutning. Det nåede vi, og fik godkendt vores score på 74 point. Man kan se meget mere på <https://www.tume.fi/erc2023/>





Hvordan kan det gå SÅ skævt?? - Beretning fra O-Ringen 2023

O-Ringen blev i år afviklet omkring Åre, hvor der igen var stor tilslutning og godt styr på logistikken, med både busser og tog. Når der nu var tog med i systemet, så burde jeg jo nok lige have taget advarslen om at kontrollere køretiden alvorligt, men nej, afsted på cykel til stationen, så jeg var fremme lidt før annoncerede afgang. Men intet tog, det var lige kørt! Nå, ro på, næste afgang kunne vist lige gå an... Vi stod en lille flok og ventede, en del blev urolige og fik ringet efter privat transport, så der til sidst kun var en ester og en dansker tilbage. Løsningen var heldigvis parkeret lige ved, der var indsat bus i stedet, og da det var ved at knibe med tid, så ringede chaufføren til skiftestedet og fik næste bus til at vente på os. Fin service.

Stresset af den nu korte tid til start satte jeg i løb op mod stævnepladsen -og fik igen-igen overbelastet læggen, så tempo ned og gå/humpe tilstart. Nåede frem til start et par minutter før fremkald, fik kortet og gået/humpet banen igennem. Med nogle bom undervejs endte jeg helt i bunden af H65.

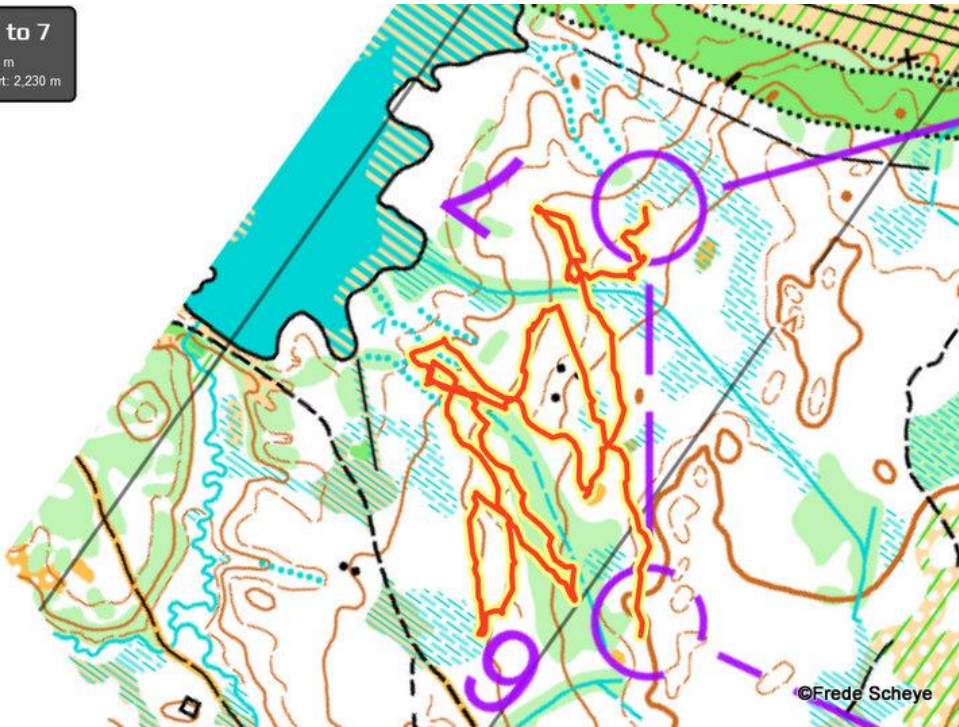
Til anden etape blev togtiderne omhyggeligt checket! Etapen blev klaret med kun et bom sidst på banen, men det var til gengæld ret stort, så igen i bunden af klassen.

Tredje etape efter en hviledag lidt mere fart på, helt fint, men så kan et bom også blive større... Fandt post 2 inden post 1, uden at opdage, at det var min post 2, ikke for smart! Dagens resultat ikke ret meget bedre end de to første.

Fjerde etape i et nyt område, vejret var også skiftet til regnbyger, nogle

Control 6 to 7

Leg distance: 286 m
Distance from start: 2.230 m



meget våde! Vanen tro igen nogle tanketorskede bom, hvor et blev reddet ved hjælp af den eneste sten på skrænten, men næste stræk blev så godt nok kvajet i fuld skala: Planen var at bruge et grøfteknæk, men det kræver jo at man finder grøften, jeg lod mig så snyde af at en mose nu var blevet så våd, at den havde rindende vand -men det giver jo ikke en grøft! Roder så rundt efter udløberen med posten uden held, står på et tidspunkt i en græsklædt lysning, uden at tænke på at finde den på kortet. Finder så en punkthøj, som er lige på strækket, kommer lidt skævt ud, men finder alligevel endelig langt om længe grøften og knækket og dermed også endelig udløberen. Nu helt i bund i H65. Starter ud på sidste etape som næstsidst og holder denne placering helt hjem, trods lidt småbom og dårlige vejvalg. Hvornår mon man bliver klogere og ser sig ordentlig for, så tiden ikke bliver spildt på bom...?



Åbne O-lejre i Olofström og Göteborg

Hvad er rigtigt orienteringsløb? Det er **at begive sig ud i smuk natur med en urolig fornemmelse i maven, fordi man ikke er sikker på at finde posterne**. Har man løbet såkaldt ”svære” orienteringsløb i flere år i Danmark er det en sjælden oplevelse. Men i Sydsverige kan man komme tilbage til det, som o-løb handler om! Da de færreste klubber har løbere nok, der efterspørger den slags, så **inviterer OK Sorø til åbne O-lejre i Olofström og Göteborg**.

Konceptet er: **Maksimalt svære træninger**. Ingen tidtagning eller sportident. Skærme eller plasticstrimler. Så man kan **udfordre sig selv, evt. løbe flere sammen**. Diger/stier kan være fjernet fra kortet. Baner typisk 3 km / 5 km / 7 km. Og ikke mindst: **Hygge og o-snak på tværs af klubber!**

To lejre årligt: Juni i **Olofström** (2 timer fra broen) og december i **Göteborg** (3 timer fra broen) – de næste er:



Göteborg 15.-17. december 2023: Pris **600 kr.** Tilmelding senest 1. november 2023 her:

<https://3532.foreninglet.dk/memberportal/subscribe/index/123333>

Vi løber på lokale **GBG-træninger** i terræner som (klik links:)

[Delsjöområdet](#) – [Lexby](#) – [Sandsjöbacka](#) – [Lilleby](#)

Olofström 7.-9. juni 2024: Pris **750 kr.** Tilmelding senest 1. marts 2024 her:

<https://3532.foreninglet.dk/memberportal/subscribe/index/123325>

Den lokale klub [OK Vilse](#) lægger baner i terræner som (klik links:)
[Alltidhult](#) – [Rammsjön](#) – [Drögsperyd](#) – [Valhall](#)



Programmet for en lejr

Fredag: Vi mødes kl. 17.00 ved starten til den første træning (i Göteborg er det mørkt, så husk lampe)

Herefter til logiet: typisk [Partille Vandrarhem](#) (GPS), Göteborg / [Ødegården Boafall](#) (GPS), Olofström

Forplejning er eget ansvar – om aftenen hygger vi og ser dagens vejvalg via GPS-spor i O-track/2Drerun/Livelox

Lørdag: 8.00 Fælles morgenmad (i Olofström hopper de friske forinden i ødegårdens badesø)

10.00 mødes vi ved startstedet for lørdagens træning

Fælles frokost på logiet – og herefter social tid på tværs af klubber

De friske tager eventuelt en ekstra træning om eftermiddagen (måske med poster i skoven)

Fælles aftenmad – om aftenen hygger vi og ser dagens vejvalg via GPS-spor i O-track/2Drerun/Livelox

Søndag: 8.00 Fælles morgenmad. Så fælles rengøring af logi. Herefter afgang til dagens træning

Efter træning siger vi tak for turen og kører hjem fordelt i bilerne. Alle får opgaver på turen med indkøb, madlavning etc. Vi koordinerer baner, kørsel og fordeling af værelser. Husk selv: O-grej, GPS-ur, sengetøj, håndklæder, regntøj, hygge-mad/drikke, natlampe (Göteborg), badetøj (Olofström). Lidt dyrere tur pga fast pris på hytten uanset antal.

Med i den fælles økonomi er: 3-4 træninger, 2 overnatninger og forplejning fra morgenmad lørdag til og med frokostmadpakke søndag. Kørsel afregnes i hver bil (2 kr/km+bro). Budgettet, som er lagt mhp

akkurat at undgå underskud, er (kr.): 2x Overnatning +/-350/500; 3-4x Træning +/-100; Mad 2 morgen 2 frokost 1 aften +/-150.
Kørsel/bro ved 4 pers/bil er ift Olofström ca. 375 kr. fra Sorø og ca. 325 kr. fra København (ift Göteborg +ca. 125 kr.)

Informationer til tilmeldte rundsendes per mail. Man kan komme på en **mailingliste** for at få info om turene.

Kontaktpersoner: Morten Hass og Mette Filskov, OK Sorø - find kontaktinfo på o-service/facebook.

Resultatet ved divisionsmatchen d. 1. oktober i Slagslunde skov

Det blev til 3 nederlag i finalerunde af årets divisions turnering. Dermed skal vi løbe i 4. division næste år, men mon ikke vi kommer stærkt igen i 2024.

Resultat i finalerunden:

Amager OK	6 match point
Køge OK	4 match point
OK 73	2 match point
HG	0 match point

Klubresultater fra finalerunde:

HG – OK73	135-142
HG – Køge OK	123-153
HG – Amager	122-149

Klubben havde tilmeldt 41 løbere, hvoraf 39 stillede til start. Alle 39 gennemførte. FLOT.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige klasser:

H60	Jesper	Nr. 2
H10	Alfred	Nr. 1
H10	Gilbert	Nr. 2
H12	Tobias	Nr. 1
H12B	Liam	Nr. 1
H12B	Kurt	Nr. 2
H-Let	Claus	Nr. 1
D16	Lisa	Nr. 2
D20	Caroline	Nr. 1
D40	Lise	Nr. 2
D50	Susanne	Nr. 2
D60	Rita	Nr. 2
D70	Merete	Nr. 1

D45B Ilsabe Nr. 2

D-Let Susanne Nr. 3

Næste match bliver d. 14.04.2024

Vi skal løbe i Vestskoven.

I 4. division skal vi dyste mod Amager OK samt PI og HSOK.

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.



Fællesbillede fra op/nedrykningsmatch d. 01 oktober 2023
Måske går det bedre ved O-Ringen i 2024 ved Oskarshamn.

Støt klubbens sponsorer! De støtter os!

