



Klub-Nyt

Herlufsholm Orienteringsklub

August 2025



Stemmingsbillede fra Sct. Hans løbet

Klubbens bestyrelse 2025



Formand
Hjemmeside
Mini-træner

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



Næstformand

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



Kasserer

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



Bestyrelsesmedlem

Helle Hansen
Abrikosvej 49
4700 Næstved
30 59 20 48
E-mail: h.abrikosevej@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

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

Sekretær

Lise Ravnshøj Andersen
Lupinvej 13, 2. tv.
4700 Næstved
31 69 29 66
E-mail: ravand@godmail.dk



Træningsudvalg
Klubblad

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

Klubhus adresse:

Herlufsholm Alle 227A, 4700 Næstved

Klubbens hjemmeside:

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

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

Redaktørens spalte

Så er efterårets første Klubnyt på gaden, efter en velfortjent sommerpause. Det er dejligt at se at der er kommet så mange indlæg 😊 Husk endelig, at komme med indlæg til klubbladet. Mail dit indlæg til næste udgivelse senest 1/10 2025 på s.abrikosvej@live.dk, 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
1/2025	7/1 2025	14/1 2025
2/2025	7/3 2025	14/3 2025
3/2025	10/8 2025	14/8 2025
4/2025	1/10 2025	7/10 2025



(Næst)formandens klumme



Hej derude, jeg er stand-in for Anders, som er lidt indisponibel i disse dage. Han er forhåbentlig frisk for fight til næste nr.

Jeg håber I er klar efter sommerferien, med batterierne ladet op, for nu starter efterårssæsonen.

Tirsdagstræningen er jo startet med en ny skov, Borup ris, en del af Gunderslevholm. En skov som Svend-Erik har fået fat i, eller foden indenfor. Ikke verdens største skov/kort, men terrænet er ret varieret og rimelig kuperet. Han havde fået kreet nogen gode baner. Jeg håber I var ude og prøve det, da det jo er sjovt at komme i nyt område. Apropos gode baner, undertegnede har jo selv æren af at stå for baner på tirsdag d.19. august, i Stenskov. Jeg har lovet træningsudvalget, at alle nok skal komme hjem fra skoven.

Så skal klubben deltage i op/nedrykningsmatch søndag d.28. september i Krogenlund og Ganløse Eged. Der vil jo som sædvanlig, når det er sidste match, være mulighed for at køre med bus derop og selvfølgelig også hjem igen, hvor der også som sædvanlig vil være pizzaer i Klubhuset. Forhåbentlig skal det fejres, at vi forblev i 3 division. Støt op, det plejer at være hyggeligt. Desværre glimrer jeg selv med mit fravær, der er en ferie syd på, som overruler.

Weekenden efter, søndag d.5. oktober, arrangerer vi Trail på Klinten, hvor der jo er brug for mandskab, til f.eks. vejvisning og andet forfaldende. Hvis Lykke ikke allerede har spurgt jer, så tag i hende, da det i år er hende som står for at skaffe mandskab. Det plejer jo også at være en hyggelig dag, selvfølgelig med solskin.

Så er lørdagstræningen, for efteråret startet. Det var jo meningen at der skulle have været 4 lørdage med grundlæggende begyndertræning, her til at starte med. De er blevet udskudt, til efter nytår.

Men den almindelige træning, kører jo så i stedet for. Alle er velkommen, lørdag formiddag kl.10. Angående Minitræningen, vil I høre nærmere.

Det var alt for denne gang, men som I kan se, er der rig mulighed for at få et kort i hånden. Det kunne jo være vi mødtes derude.

Tirsdagstræningsløbene 2025

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

3,5-4,5 km mellemsvær

5,5-6,5 km svær

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

Løbskalender – efterår 2025

Dato	Terræn	Startsted	Bemærkninger
12.08	Ny skov	?	Premiereløb
19.08	Stenskov	Ringstedgade 528	
26.08	Herlufsholm	HG Stadion	
02.09	Fruens Plantage	Ny Præstøvej 304	OKS
09.09	Rønnebæk Overdrev	Skyttemarksvej 192	
16.09	Grydebjerg	?	OK Sorø

Start mellem kl. 17.30 -18.00.

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

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

TRU v/Sebastian, Tine og Jesper

Resultatet ved divisionsmatchen d. 13. april i Tokkekøb Hegn

Det blev til 3 nederlag i 1. runde af årets divisions turnering.

Resultat i 1. runde:

OK Øst (Birkerød)	6 match point
Amager OK	4 match point
Roskilde OK	2 match point
HG	0 match point

Klubresultater:

HG – OK Øst	78-171
HG – OKR	92-165
HG – Amager	89-176

Klubben havde tilmeldt 31 løbere, hvoraf 30 stillede til start.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige løbsklasser:

H12B	Liam	Nr. 1
H14	Tobias	Nr. 2
Begynder	Helle	Nr. 2

Tak for indsatsen til alle jer der deltog.

Næste match blev afholdt d. 09.06 i Grib skov Mårum.



Resultatet ved divisionsmatchen d. 9. juni i Gribskov Mårum

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

Resultat i 2. runde:

OK Øst (Birkerød)	6 match point
OK Roskilde	4 match point
Amager OK	2 match point
HG	0 match point

Klubresultater:

HG – OK Øst	85-211
HG – OKR	102-178
HG – Amager	106-147

Klubben havde tilmeldt 34 løbere, hvoraf 31 stillede til start.

Følgende placerede sig i top 3 i de forskellige løbsklasser:

H10	Alfred	Nr. 2
H12	Gilbert	Nr. 1
H12	Kai	Nr. 2
D14B	Laura	Nr. 2
D18	Lisa	Nr. 1
D45B	Ilsabe	Nr. 1
D50	Birgit	Nr. 3
D60	Helle	Nr. 2
D-Let	Helle	Nr. 3



Ovenfor ses en del af holdet til matchen d. 09.06.2025.

Tak for indsatsen til alle jer der deltog. Håber i alle er friske til finaledysten til efteråret, hvor vi skal kæmpe for forbliven i 3. division. Modstanderne bliver Amager OK, PI (Politiet) og Køge OK.

Næste match bliver d. 28.09 i Ganløse Eged Krogenlund

Oprydning i Stenskov

Tak til alle, som hjalp til med oprydning af affald i Stenskov søndag d. 6. april.

Vi fik fyldt 1 trailerlæs, og havde 2 travle timer i skoven med bukken og slæbben.

Vi var i år noget færre til at samle affald end vi plejer, men heldigvis lå der også mindre affald derude. Dermed gik det fint og kvikt med at blive færdige.

Efterfølgende hyggede vi os med øl og vand ved brændeskuret.

Nedenfor ses billede fra sidste års indsamling.



Jesper

Oprydningskoordinator

NAS 2025 - 35 km svær – 2-dages

Henrik Mathiesen og Peter Karberg fra Herlufsholm Orienteringsklub deltog i NAS 2025 og slog følgeskab med Anne-Mette og Peter (begge OKR/De Barske) i store dele af løbet. Og da Anne-Mette "postede" denne rigtig gode fortælling om løbet, bad vi om lov til at bringe den i vores klubblad – og det fik vi heldigvis lov til :-)

I bjerglandet omkring Silkeborg har vi nu haft det hidtil barskeste orienteringsløb jeg endnu har været med til. Der var helt sikkert flere højdemeter end der plejer at være, vi måtte ringe for, at vandpassagen ikke lukkede før vi nåede frem og vi kom i mål 3 minutter før lukketid.

Vi har lidt mange ting om ørerne for tiden, så tilmelding skete et par dage før og pakning af rygsække nåede vi lige inden det var sidste ud kald for at få startet bilen og nå frem. I sidste øjeblik fik vi da også kastet en pandelampe i tasken.

På stævnepladsen var det dejligt at møde Barske Henrik (*Henrik Mathiesen*) og (og hvem ved måske en kommende barsk) *Peter Karberg* fra HG, dem havde vi også lidt sporadisk følgeskab med, sidst vi deltog : Ved starten vidste vi dog endnu ikke hvor glade vi blev for de 2 HG-løbere senere hen i løbet.

Løbet lørdag

Vi startede i solskin og ved første post lå vi endnu ikke helt bagerst – sikke en god start. Ja det gik faktisk forrygende, selvom vi kom lidt skævt på post 2. Og allerede nu må jeg konstatere, at det er nemmere at huske løbet, hvis man efterfølgende har et kort at kigge på – nå men mere om det senere.



Henrik og Peter fra HG inden starten hvor de stadig er rene og tørre og fuld af energi

Vandpassagen ved Sejs var dejlig forfriskende og som aftalt tog jeg begge sække, så Peter (*Jansen*) kunne svømme crawl, hvilket betød vi var samtidig ovre på den anden side. Det er noget med fedtfordelingen der gør, at nogen bedre kan holde benene oppe i vandoverfladen, mens andre "svømmer" nærmest lodret gennem vandet. At svømme over Gudenåen er det fedeste ved turen – her er man fri for at slæbe rundt på sin egen vægt og kan bare svømme gennem vandet, mens man hviler fødderne.

Inden længe fik vi øje på Henrik (*Mathiesen*) og Peter (*Karberg*) og det var ganske fornøjeligt og gjorde også, at vi kom lidt mere sikkert frem.

I hængemosen (Ellemosen) lurede panikken under overfladen og jeg havde nogen ret mange uh og åh åh. Ved første grøft kunne den ene Peter lige bunde, mens den anden Peter vist stod på en gren, men i hvert var de gode gentlemen, der generøst transportererede vores rygsække tørt over på den anden side.

Det var også her Henrik reddede vores løb første gang, for lige da jeg tog rygsækken af fik jeg åbenbart ramt sportident-brikken, som røg af fingeren og havnede i det grumsede vand. Heldigvis så Henrik min brik i vandet, som var ved at synke til bunds, snupede den hurtigt og spurgte lidt tilfældigt om det var noget jeg ville have med videre – pyha – Taak Henrik.



Den første vandpassage over Gudenåen om lørdagen ved Sejs

Videre i hængemosen og hen til den store grøft, som vi hørte var 2 meter dyb og den var noget bredere end nogen overhovedet kunne hoppe over. Der var ikke andet at gøre end at få taskerne i den vandtætte pose, hoppe i og svømme over. Vandet var dejligt varmt - det var stillestående og ildelugtende mosevand.

Velovre grøften var vi tæt på dejlig bøgeskov med fast grund under fødderne igen. Jeg var forrest og havde kun fokus på den faste grund, så jeg opdagede slet ikke at Peter (*Jansen*) var røget i med det ene ben helt op til skridtet og ikke kunne komme op igen. Årsagen var jo, at når man falder i, ryger benet lodret i, derefter falder man og prøver derfor at trække benet skævt op. Både ben og sko kom dog op igen.

Videre ud og finde poster – men pludselig er Peter's (*Jansen*) kort væk. Vi sender en venlig tanke til Kaj og tænker det må være nemesis, at vi også lige skal prøve at miste et kort.

Tiden går og vi er godt trætte i hovederne, hvilket også giver bagslag så der er en post vi ikke sådan lige kan finde og må frem og tilbage og prøve igen. Og lige pludselig har jeg også mistet mit kort. Ja – vi kan vist lige så godt selv melde os til årets dumme-pris.

Heldigvis har vi jo Henrik og Peter - HG, som vi stadig har hyggeligt følgeskab af og vi får lov at hænge på til de sidste 2-3 poster.

Efter godt 26 km (hvor uret meddeler om stigning på 947 meter og nedstigning på 846 meter) og 5 timer, 51 min blev vi klappet i mål.



en af bakkerne om lørdagen

Campen

Af med det våde tøj, på med det tørre, op med teltet, tænde for gassen og få kogt vand til aftensmaden. Vi fik lækker Kylling tikka masala. Øvre ved Henrik og Peter's telt kæmpede Henrik lidt med at deres Chili con carne var lidt stærk. Kaffe og chokolade og så var det i seng. Denne gang havde vi et 2-personers telt, som faktisk kunne rumme os begge 2.



Vi er samlet på vej i mål lørdag kl. 21:45

Det blev regnvejr i løbet af natten, men teltet holdt heldigvis så tørt, at det ikke dryppede indenfor. Med lidt slag på telten blev der regnet af indeni teltet, mens man lå nede i soveposen – fint trick. Peter (*Jansen*) havde blandet lidt morgenmad hjemmefra med havregryn, mandler, kokos, mælkepulver, rosiner og andet godt. Ned med en juice og så var vi klar til dagens udfordringer.

Løbetøjet var blevet skyllet godt igennem i løbet af natten, så det næsten var rent da vi skulle have det på. Til gengæld var det ikke tørt.

Søndagens løb

Starten gik 9:30. Efter 10 sekunders løb opdagede Peter (*Jansen*), at han havde glemt at få briller på, så vi måtte lige stoppe op og finde dem nede i tasken. Så da vi var klar til at løbe var der ikke mange tilbage at løbe med. Post 1 gik så fint, post 2 knap så godt, post 3 var noget ged. Allerede da vi kravlede op til post 3 efter vi var kravlet ned til stien for at finde ud af hvor vi var synes jeg det var vildt hårdt og en tanke strejfede mig ” kan jeg komme igennem dette løb ” – nå men tanken blev erstattet af et ”jeg skal i hvert fald ikke give op,”

Nu gik det ellers derudaf – ja det var ikke meget løb, men i rask trav gik, kravlede, rutsjede, svømmede vi fra den ene post til den anden.

På vej til post 7 mødte vi et hold der tog en noget anden retning end vi gjorde og vi snakkede om de mon løb forkert eller de havde valgt at springe post 7 over. Vi tror det var et bevidst valg at springe post 7 over, for på vej til post 8 ved tårnet på Himmelbjerget stod de i kø til at købe is. Vi kiggede på hinanden og var enige om at vi ikke ville bruge tid på is.



En lille bakke om søndagen

Her på toppen af Himmelbjerget var der både udsigt og væskepost – og så begyndte det at regne. Vi så løbere der iførte sig regnslag, men sådan noget bruger vi ikke, så vi løb bare videre.

Ved post 16 måtte vi erkende at vi ikke kunne nå vandpassagen inden officiel lukning kl. 13:15, så vi måtte lige ringe til nødnummeret og sige vi var på vej, så vandpassagen kunne holdes åben. Det var vi så ikke de eneste der havde gjort, det viste sig, at kun knap halvdelen af løberne nåede over til 13:15.

Vi nåede endelig den eftertragtede vandpassage ca. kl. 14:15 – tårerne pressede sig på. Jeg tror det var en blanding af lettelse over at vandpassagen ikke var lukket, at se mennesker igen og endelig komme til de få minutters afslapning der er på turen. Afslapningen går ud på at stå næsten stille, mens man skynder sig at få rygsækken i vådsækken, få en redningsvest på og så svømme over Gudenåen. Vi havde lige en post på øen ud for Svejlbæk og så kunne man svømme over til Svejlbæk.

Ved vandpassagerne får vi altid overhalet et par hold, da vi ikke bruger tid på at tage tøj og sko af, men bare beholder det hele på. Det er jo sådant noget tyndt tøj, der hurtigt bliver tørt igen – og nogle gange er det jo alligevel regnvejrr.

På vej til post 25 ser vi pludselig Henrik og Peter fra HG – det giver energi – de er godt nok på vej til post 26, men vi tror på, at vi kan nå dem. Lidt før post 28 ser vi dem igen – og så skal der løbes for at nå dem for nu har vi virkelig brug for selskab for at holde os selv oppe. Tiden er knap for at komme i mål inden kl. 16 og vi har brug for både energi og nogen der er lidt hurtigere til at finde poster. Og det fik vi. Selvom vi var trætte (nok mest Henrik og jeg) tog vi os sammen. Fordelingen blev at

Peter og Peter løb forrest og fandt vej, mens Henrik og jeg holdt fokus på at få flyttet fødderne og lige følge med på kortet, hvor vi var.

20 min tilbage og 4 poster – fuck – post 29 kunne blive udfordrende, men heldigvis viste HG Peter vej lige til posten. Benene blev tungere og tungere, men der skulle løbes. Jeg råbte nede bagfra til Peter (*Jansen*), at jeg havde brug for en hånd, så han trak mig nærmest afsted til de sidste par poster. På et tidspunkt havde han mig i den ene hånd og Henrik i den anden, mens HG Peter viste vej foran. Det må have været et kønt syn.



Søndagens højeste bakke – på toppen af Himmebjærget

Eftersnak

Vi nåede i mål 3 minutter før lukketid. Vi havde alle poster og fik en samlet tid på 12 timer og 11 min. og 14 sekunder (7 sekunder langsommere end HG-holdet)

Løbeuret fik jeg om søndagen først startet på vej til post 4, men jeg vil skønne af vi har bevæget os i alt 55 km og vil ikke mene der har været færre højdemeter søndag end mandag, så måske 2 km stigning og 2 km nedstigning i alt.

Det er det hårdeste løb jeg endnu har været med til. Da vi løb i mål pressede tårerne sig på igen - af udmattelse og lettelse over at være kommet i mål.

Her onsdag aften kan jeg næsten gå normalt igen, men jeg er stadig træt i hele kroppen, en lille cykeltur til stationen eller

trapperne op til 5. sal på arbejdet virker uoverkommerligt, men også bare det at gå eller bære sin mad på en tallerken føles hårdt.

Det går snart over – og jeg glæder mig til næste eventyr i skoven.

Barsk Hilsen Anne-Mette, OK Roskilde og De Barske

Tummelumsen på Northwest ved Hald Ege 2025

For 2 år siden stillede herren op til Wild West og måtte opgive at gennemføre banen.

I år indså han, at kræfterne nok ikke ville række til mere end Nord West på ca. 15 km. Klogt nok, for det tog ham en hel time at finde post 1!

Nu hurtigt videre til post 2, hvor der var livlig aktivitet, både oppe og nede. Et par gange hørtes 'Har du fundet posten?'....

Tummelumsen fandt hurtigt en lang smal slugt, men der var jo ingen post! Måske lidt længere mod nordøst... Næh heller ikke her.



Jamen måske ude på kanten af den lange bakke, næh, kun en antydning af en flad slugt. Nu var der kun to andre løbere tilbage, måske posten står på bakken nord for grusvejen...?

Tummelumsen maser alene op på den store bakke og søger langs nordkanten, ingen post at se, men et hus??

Tilbage på grusvejen og ind til den smalle slugt igen, og lidt videre mod sydvest i et sidste forsøg. Nu med morgengryets lys og kiggede så denne gang mod syd oppe på ryggen af bakken.

Hov, er det ikke lige et hjørne af en postskærm!! SUPER, det ER post 2!

Det tog godt nok to timer, mon man kan nå i mål inden middag...?! Jooh, måske...

Afsted i løb til post 3 og videre til

post 4, som jo blev set på vej til post 1.

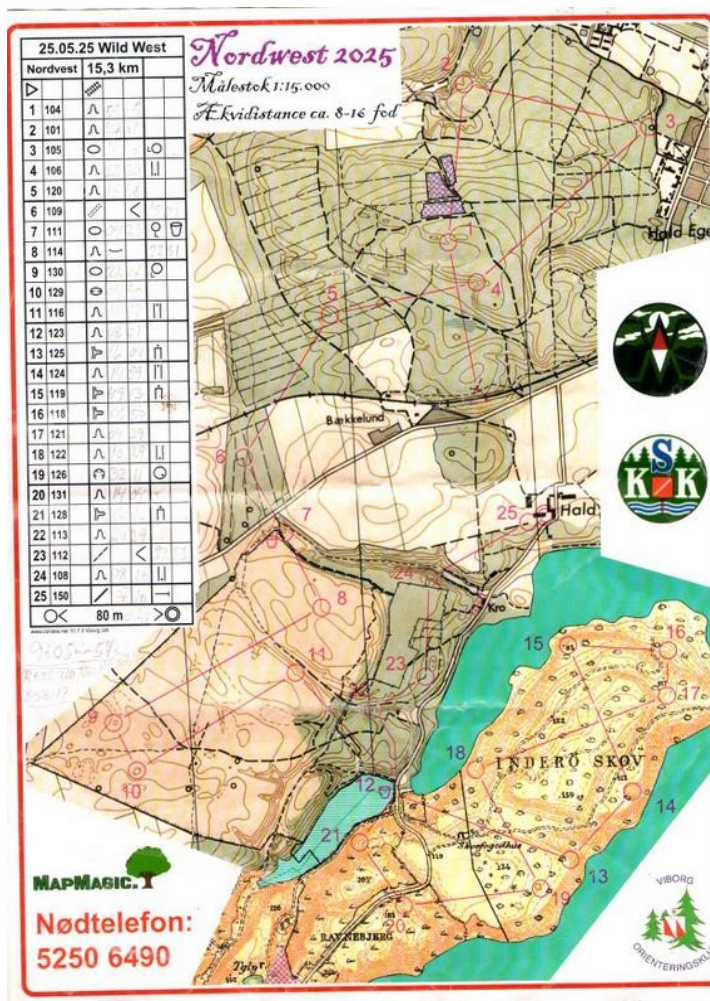
Krydsede slugten med post 5 i løb og måtte tilbage og helt op i slugten, rodede der efter lidt efter sti-knækket med post 6. 7'eren var nem, men nu var det så ud på Heden til en flad slugt!

Der er står en post, -men forkert nummer.

Den stod jo ved et tæt krat af Enebær, måske er den der plet på kortet lidt nord for posten ikke snavs?

Bingo, nu er den flade slugt nem at finde. Når kortet bliver læst er det jo ikke så svært, og Tummelumisen når da også i mål med alle 25 poster klippet inden middag, også selv om et par stykker ude på Inderøen i Hald Sø drillede ham lidt.

Her ses hele kortet: Bemærk ækvidistancen, ca. 2,5-5 meter!



O – løb sommeren 2026

De fleste sommerferieløb 2025 er overstået, Lena og jeg har været til Vikinge dyst & Skaw dyst, og så begynder tankerne så småt på sommeren 2026. I 2026 er der USLAR 5 dage i Tyskland fra den 5. – 10. juli. Uslar ligger ca. 90 km. syd for Hannover. Det er et stævne vi har deltaget i 2 gange, og det er et rigtigt hygge arrangement. Der er Stævnecenter ca. 3 – 4 km. nord for Uslar hvor der er en pæn stor ”stævnecamp” med strøm og bad og toilet i klubhuset. Der er 1 sprintløb og 4 alm. o – løb i jævnt kuperet terræn, og de kreerer gode udfordrende baner. Om eftermiddagen, når dagens løb er overstået, er der hver dag friskbagt kage og kaffe/te til absolut rimelige priser, og om aftenen er der grill bøffer og pølser og div. pasta – kartoffel og grønne salater til rimelige priser, og du kan hele tiden købe det gode lokale øl, det er dem med patentpropper, så du kommer ikke til og mangle noget. Alt dette giver en rigtig hyggelig atmosfære om aftenen, hvor der også hygges i telte og campingvogne – campere. De der camperer kan typisk komme dagen før første start, og afrejse plejer og være dagen efter sidste start, og da der er hviledag mellem 3. og 4. løb, kan man campere der i 7 – 8 dage.

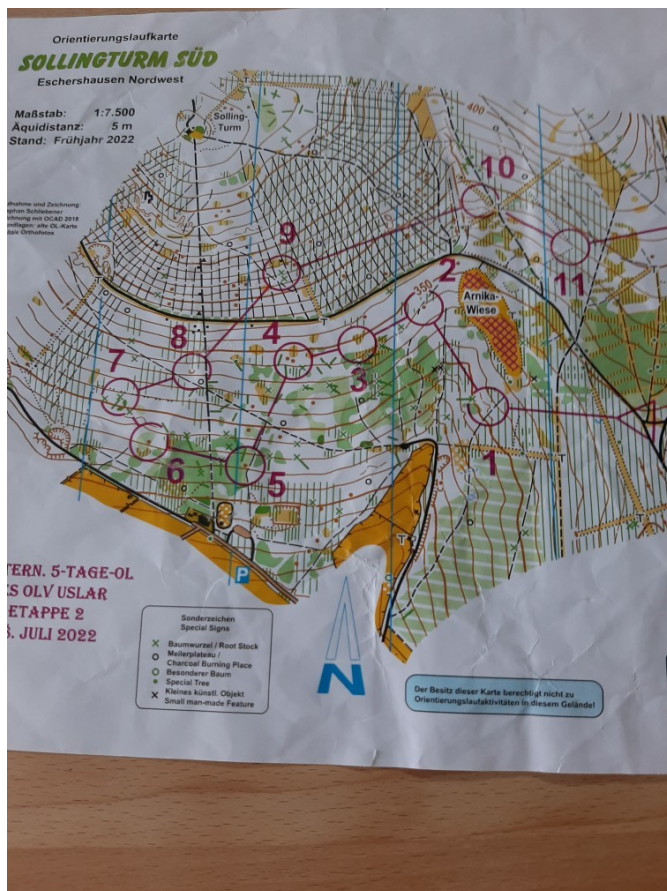
Nu kommer vi så til det interessante, HVAD KOSTER DET?? Jo, i 2017 kostede det for 2 X 5 løb og camping for 2 personer kr. 1500 i alt. I 2022 kostede det samme kr. 1750, så mit gæt for 2026 er ca. kr. 2000,00, og så kan man vist ikke finde en uges sommerferie for 2 personer ret meget billigere, og så er det rigtig hyggeligt. For dem der ikke ønsker og campere er der masser af muligheder for Bed & Breakfast, og hoteller i Uslar by. Turen til Uslar kan klares på en dag, vi har gjort det med ”sneglehuset på slæb.

Det kunne være sjovt hvis vi kunne stille med "et stort" hold Herlufsholmere, jeg er bekendt med at i hvert fald 10 Herlufsholmere har deltaget tidligere, nogen flere gange. Løbet i 2026 er deres 10. gangs jubilæum, så mon ikke der også er lidt ekstra sjov.

Vi håber og se rigtig mange Herlufsholmere i Uslar i sommeren 2026.

Se mere på www.olv-uslar.de og for evt. indkvartering på www.soling-vogler-region.de

Lena og Helmut



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.



Stemningsbillede fra Halland 3-dages

Støt klubbens sponsorer! De støtter os!

