



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

April 2005

Nummer 1



Sådan ser skoven ud, når vi mødes til klubweekend i
Amagerhytten

Formanden har ordet ...

Her i året for H.C. Andersens 200 års fødselsdag må man gerne tro på eventyr, og hvem gør ikke det, store som små, i disse tider med alt den festivitas, som "løber" af stablen i radio, TV, aviser m.m.

Vi i O-63 må også gerne tro lidt mere på "eventyr" og jeg beder ALLE i klubben komme med ideer, oplæg, forslag – ja næsten alt, som kan synliggøre klubben, så vi kan få flere medlemmer. Især familier med børn, idet orienteringssporten er en typisk familiesport.

I bestyrelsen arbejder vi på, i samarbejde med Vintersbølle Gymnastikforening, at få en ekstra løbetræningsdag tirsdag koblet på vores løbetræning torsdag. På forårs- og sommeraftenerne vil vi en gang om måneden afholde o-løb i en af vores nærskove, så også "nye" løbere vil få tilbud om at prøve at løbe orienteringsløb.

De fleste eventyr ender jo som sagt godt – så det ville være fantastisk, om vi også i O-63 kunne opleve bare et "lille eventyr"!

Niels-Henrik

Medlemsnyt



Tillykke

Endnu et af klubbens medlemmer har rundet et skarpt hjørne, nemlig Birgit Madsen som blev 60 år den 8. marts. Birgit begyndte at løbe o-løb som spejder, men er ikke aktiv længere. Hun har i adskillige år indvilliget i at være klubbens revisorsuppleant.

Velkommen

til vort nye medlem Jørgen Steen Nielsen fra Idestrup på Falster. Han har tidligere løbet for OK73. Jørgen debuterede som O-63 løber i testløbet i Vintersbølle skov den 3. april.

Kim Folander, vinder af VTR Sort Mellem, fortæller

Jeg havde for nylig fornøjelsen at blive vinder af bane Sort Mellem i vintertræningsløbene og er i den anledning blevet bedt om at skrive lidt om vintertræningsløbene. Samtidig vil jeg fortælle lidt om min vej til O-63, da det faktisk er på grund af vintertræningsløbene, at jeg tog mig sammen til at genoptage osporten ved at melde mig ind i O-63 for godt 2 år siden.

For 30 år siden blev jeg af en arbejdskollega lokket til at deltage i o-løb i firmasportklubben KFIU. Jeg syntes, sporten passede vældig fint til mig, men der blev ikke tid til mere end 6-7 løb om året, og træning, var der ingen, der kendte til. Med vore kontorjobs steg vægten efterhånden, og vi bød nok kroppen lidt for meget, når vi uhæmmet kastede os ud i o-løbsstrabadserne uden træning. I 1995 måtte jeg noget ærgerlig indse, at det ville være klogest helt at opgive løb på grund af evindelige smerter i knæ og ankler. Spadsereture med og uden kort kunne jeg overkomme, og det gav fortsat mange gode naturoplevelser og også lidt motion.

Efter jeg flyttede fra Farum til Tappernøje, blev traveturene både længere og hyppigere - især efter, at Aase begyndte at gå med. Vægten kom ned igen, og det begyndte at trække noget i mine gamle o-fødder, når jeg så en o-skærm hænge i skoven eller vejkanten en søndag formiddag. Men først i december 2001 blev fristelsen for stor, da jeg fandt ud af, at Herlufsholm havde et træningsløb i Fruens Plantage, som ikke ligger langt fra Tappernøje. Efter at være kommet mig efter dette løb, fandt jeg næste gang vej til Kulsbjerg i februar 2002, hvor O-63 afholdt vintertræningsløb. Det var pragtfuldt at deltage, og jeg kunne mærke, at de mange traveture havde styrket benene.

I november 2002 udså jeg mig kræsent de 4-5 vintertræningsløb, som jeg syntes foregik i de mest spændende skove. Jeg var jo ikke medlem af en o-klub længere, men havde ikke voldsomt dårlig samvittighed, når jeg alligevel skrev KFIU på startlisten og kontrolkortet. Kort, svær bane var rigelig fysisk udfordring for mig, og selvom o-oplevelsen var det væsentlige, blev jeg alligevel opmuntret af, at jeg flere gange havde en tid, som kun var omkring 10 minutter dårligere end vinderens.

I efteråret 2003 besluttede jeg at melde mig ind i en o-klub, så jeg kunne deltage "lovligt" i vintertræningsløbene og ikke føle mig helt udenfor. Der er nogenlunde lige langt fra Tappernøje til Haslev, Herlufsholm og Vordingborg, hvor de nærmeste o-klubber findes. Jeg havde en ide om, at Haslev var for lille og Herlufsholm for stor til min smag. Det virkede, som om O-63 havde den "familie"-agtige størrelse, jeg havde i tankerne, så en dag ringede jeg til Lis Noes

og meldte mig ind. Min fornemmelse har senere vist sig at være helt rigtig.

Med de fremskridt, der var sket med benene, mente jeg, at det ville være værd at forsøge at løbe en gang om ugen, og jeg satte næsen op efter at få en tid, som var max. 8 minutter dårligere end vinderens. Det varede noget, før jeg første gang kunne hilse på nogen af mine nye klubkammerater, for det viste sig, at der faktisk ikke er særlig mange O-63'ere, der deltager i træningsløb. Men endelig oprandt dagen ved et vintertræningsløb i Herlufsholmskovene, hvor jeg til gengæld mødte dem alle 6! Der var en god stemning, og jeg følte mig godt modtaget.



Det opmuntrede mig, at jeg sådan set havde det rimeligt efter de ugentlige løb. Mine resultater blev bedre i et helt uventet tempo. Det overraskede mig, at en så lille, men regelmæssig indsats, var tilstrækkelig til hurtigt at komme i bedre form. Det var ikke noget problem at holde mit mål på de 8 minutter - ja, jeg vandt endda et af løbene i december.

Efter nytår fortsatte de gode takter, og jeg vandt de sidste tre vintertræningsløb og også finaleløbet på bane Sort Kort. Faktisk gik det så godt, at jeg midt i euferien besluttede mig for, at næste år ville jeg prøve kræfter med bane Sort Mellem, selvom det nok krævede, at jeg skulle løbe to gange om ugen! Jeg var virkelig oppe at køre!

Med den ekstra træning mente jeg, at det ville være realistisk at slutte sæsonen blandt de fem bedste på bane Sort Mellem. Jeg satte som mål at få en tid, der var max. 10 minutter dårligere end vinderens først på sæsonen og 5 minutter sidst på sæsonen. Jeg regnede med at være en af de flittigste deltagere og vidste, at jeg alene af den grund ville føre konkurrencen fra løb nr. 2 og et godt stykke ind i turneringen - formentlig til og med løb nr. 7 af de 13 løb.

Jeg fik en god sæsonstart, men blev knækket af en influenza ved nytårstid. Efter nytår fik jeg sammenlagt kun et sølle point oveni dem, jeg havde fra før nytår! Det hele endte dog med, at jeg kunne gå til finaleløbet med en foreløbig tredjeplads efter at have mistet førstepladsen ved løb nr. 11 og andenpladsen

ved løb nr. 12. Det var to bedre løbere, der overhalede mig, og helt forudsigeligt. Vi endte med at være 11 finaleklare o-løbere på bane Sort Mellem.

Ved finaleløbet havde jeg det held, at nummer et ikke mødte til start, og at nummer to havde et kostbart bom. Ingen gik forbi mig, og jeg vandt med så stor margin, at jeg samlet blev vinder af bane Sort Mellem. Det var en fuldkommen uventet begivenhed, og jeg havde svært ved at skjule min glæde (men også forbavselse). Ved præmieoverrækkelsen kunne jeg også glæde mig over, at Niels-Henrik Holscher og Peter Bjørn Jensen klarede sig så godt, at de blev henholdsvis nummer 3 og nummer 4 på bane Sort Kort. Det største savn, jeg oplevede ved at skifte fra bane Sort Kort til Sort Mellem var nemlig de ven skabelige dystre, vi havde haft næsten hver uge året før.

I denne sæson har vintertræningsløbene generelt haft en ganske god kvalitet, hvor mange forskellige terræntyper har været anvendt. Der er altid et stort udvalg af baner, og banernes kvalitet har generelt været ganske god. Uanset om man hører til o-motionisterne, eller man er konkurrencemenneske, er vintertræningsløbene et fantastisk samlingspunkt i klublivet, fordi man her kan pleje kontakten mellem klubbens egne løbere og kontakten til løbere fra de andre klubber. Der hersker en behagelig, afslappet, næsten familiær stemning, når snakken går efter løbet. Undervejs er man jo optaget af sine egne tanker, valg og beslutninger. Jeg glæder mig hver gang, jeg skal afsted, og forbløffes til stadighed over, hvor små mængder regelmæssig motion/træning, der egentlig skal til for at gøre en forskel.

Jeg kan kun opfordre mange flere til at deltage regelmæssigt i klubbens træningsløb og i vintertræningsløbene. Både O-63, Maribo OK og Nykøbing Falster Roklub plejer at lægge en del træningsløb inden for en overkommelig afstand, og passer datoerne ikke, har jeg erfaring for, at man også bliver godt modtaget ved de træningsløb, som fx OC Slagelse, Sorø OK og Herlufsholm afholder. Om vinteren og foråret har jeg også haft stor glæde af de træningsløb, som Stevns Orientering afholder i en række mindre kendte skove.

Vi ses forhåbentlig i skoven.

Kim Folander



Referat fra generalforsamling den 20. februar 2005

Antal fremmødte: 15

Ad 1. Valg af dirigent: Villy Rasmussen.

Ad 2. Formandens beretning.

Medlemmer. Klubben har ca. 34 aktive og 10 passive medlemmer.

Resultater.

Der har været et lille fald i antal starter til åbne løb og træningsløb. Vi deltager i DM og SM, men kun på "veteranplan". Det blev til en 8. plads ved DM klassisk til Niels-Henrik Holscher i H60 og en 4. plads ved SM stafet til H60 holdet bestående af Jens Asserbo, Niels Lyhne og Peter Bjørn Jensen. Dameholdet min. 150 løb Lene Hansen, Merete Ravnshøj Andersen og Bente Skov-Jensen til en 6. plads. Ved SM klassisk blev Niels-Henrik Holscher nr. 5 i H60. Klubben opnåede flere pæne placeringer ved påskeløbene og ved dansk 5-dages.

Målsætningen om at blive i 4. division holdt ikke. Vi blev kun nr. 4 og altså sidst. Formanden udtrykte en stor tak til Inge for indsatsen som "holdkaptajn" ved divisionsturneringen.

Vintertræningsløbene har været savnet deltagelse af flere O-63 medlemmer. Blandt de deltagende var der flere fine placeringer.

Arrangementer.

Klubben arrangerede finalen Vintertræningsløbene 2004 i Viemose med mange deltagere. Derimod var det knebent med deltagere til løbet på Møn. Regionalløbet i september havde også god deltagelse. HG benyttede løbet til klubmesterskab.

Igen i år blev der afholdt Nyråd sportsnat sammen med øvrige klubber i Nyråd. Der deltog ca. 125. Børne- og begyndertræning er kommet i gang.

Tak til alle som i 2004 har bidraget til afvikling arrangementerne.

Kommunikation.

Ros til klubbladet fra formanden med tak til redaktørerne. Formanden opfordrer medlemmer til at bidrage med indlæg til bladet.

Samarbejde med naboklubber.

Samarbejdet med Nykøbing F Roklub og Maribo om træningsløb og deltagelse i divisionsturneringen går godt.

Klublokale.

Vintersbølle skole er klubbens hjemsted og efter forhørdene udmærket med klublokale og redskabsrum.

Til sidst udtrykte formanden tak for året 2004 og en stor tak for samarbejdet med bestyrelsen.

Herefter blev formandens beretning godkendt.

Ad 3. Regnskab.

Regnskabet blev godkendt.

Kørselsudgifter blev drøftet. Medlemmer opfordres til at kontakte kassereren vedrørende refusion af kørselsudgifter.

Ad 4. Fastsættelse af kontingent.

Bestyrelsens forslag om uændret kontingentet blev vedtaget. Familiekontingent kr. 500, aktive medlemmer kr. 275 og passive medlemmer kr. 175.

Ad 5. Indkomne forslag. Ingen.

Ad 6. Valg af bestyrelse.

Niels-Henrik Holscher formand, Lis Noes kasserer, Peter Bjørn Jensen, Erik Bülow-Olsen, Klaus Jensen, Kim Jensen, Michael Krogh og Marianne Bergmann. Carl-Aage Hansen suppleant.

Ad 7. Valg af revisor og suppleant.

Revisor Peter Hoffmann-Bang. Suppleant Birgit Madsen



Ad 8. Eventuelt.

Kammeratskabspokalen blev tildelt Peter Hofman-Bang.

Påskeløbene 2005 i Han Herred 24.–26. marts

Til dette års påskeløb, som blev arrangeret af Aalborg Orienteringsklub, havde otte O-63'ere valgt at deltage. Påskeholdet bestod af Camilla Krogh, Bonnie Petersen, Bente Skov-Jensen, Michael Krogh, Formanden, Peter Bjørn samt Troels C og undertegnede. Troels og jeg stillede dog op for Søllerød OK, men havde fået kost og logi i O-63s hovedkvarter.

1. etape blev afviklet i Kollerup Klitplantage, som indeholder et større hedeområde, hvilket satte sit tydelige præg på min placering på 1. etape. 2. etape var henlagt til Vester Thorup, hvor kortet er meget grønt. Skoven har flere meget tætte og ufremkommelige områder, hvor evnerne fra vuggestuen skal findes frem! Om det var en forglemmelse af disse evner eller problemer med at finde rundt i de tætte områder, der fik indflydelse på flere af tiderne, skal jeg ikke afgøre her. Trods forholdende opnåede flere O-63'ere bedre placeringer på 2. etape. 3. etape foregik i Svinkløv Klitplantage, som er en meget afvekslende og spændende skov at løbe i. Et ekstra moment i terrænerne var de mange væltede træer efter orkanen, som nogle steder var markeret på kortet og andre steder ikke!

Indkvarteringen af løberne foregik under fine forhold. Hovedkvarteret, hvor alle på nær familien Krogh boede, var en ferielejlighed ved Grønne Strand, som ligger vest for Svinkløv med udsigt til Svinekløvene. Lejlighederne var rigtig flotte, og var etableret i bygninger fra gammel gård. Michael og familie boede i et sommerhus i Svinkløv Plantage, så alle boede centralt i forhold til løbsområderne. Det er jo luksus når der kun er 10-20 minutter fra sengen og til stævnepladsen. Nu da vi taler om senge, så var Troels og jeg ikke svære at få ud af sengen torsdag morgen. Troels og jeg sov den første nat på sovesofa i stuen, sove er måske ikke det rette ord, men vi lå da i hvert fald i sovesofaen. Madrassen var hård og fjedrene slidte, hvilket betød en voldsom tiltrækning mod midten, hvilken var svær at modvirke. Ved en placering på siden, betød en sovende arm efter en times tid! Om det var moder genet eller Troels og min endeløse jammer over sengen, der fik Bonnie og Bente til at tilbyde deres senge i bytte, ved jeg ikke, men i hvert fald så overtog de sofaerne i stuen og sov faktisk nogenlunde. Herfra skal lyde en stor tak!

Forplejningen var vanen tro i særklasse, og mødrene tryllede i køkkenet til mændenes store begejstring. Så forud for hver etape kunne det konstateres af Niels-Henrik, at han da vist havde fået rigeligt med mad og god rødvin!!!

Torsdag aften var vi alle samlet i sommerhuset, hvor familien Krogh havde indbudt til kaffe. Karina havde uden opskrift, tryllet de mest fantastisk boller frem,

og Bonnie havde "bare" lige lavet en rabarber kompot, jeg er ikke sikker på navnet, men hold da op hvor det smagte – UHMM. Peter havde hele dagen glædet sig til at besøge sin lejekammerat Alexander, og der gik da heller ikke lang tid efter ankomsten, før at vi ikke var tvivl om at Alexander også havde glædet sig. Den stod på fangeleg, Peter efter Alexander og Camilla, eller var det omvendt! Legen tog hårdt på børnene, som strøg til køjs inden kaffen var blevet kold. Efter at Alexander var gået i seng, gav han lige et eksempel på **sin/hans???** opdragelse. Pludselig lød de inde fra sengen; "moar, må jeg godt lige læse pixi-bogen en gang til?" - det kalder jeg en velopdraget dreng!

Nåh, hvordan gik det så med løberne. Camilla løb 1. og 3. etape en åben begynderbane. Det gik rigtigt godt, og Camilla fik nogle flotte placeringer. Det bliver spændende at følge Camillas udvikling, og se hvor længe far kan følge med! Bonnie og Bente løb samme bane men i hver sin klasse. Det var spændende, at følge hvem der slog hvem, og det skiftede lidt. I H60 var der dømt herredyst. Peter Bjørn slog Niels-Henrik den første dag, på 2.etape tog Niels-Henrik revanche og holdt forspringet resten af løbet. De opnåede begge flotte placeringer i klassen. Troels løb rigtig godt på 1. etape og blev nr. 21 ud af 44 i H21A. Desværre holdt foden ikke og Troels måtte droppe at løbe 3.etape. Michael og jeg hyggede os i klasserne H21AK og H21AM, og opnåede også tilfredsstillende resultater. Herunder er samtlige resultater listet op:

Camilla Krogh, Åben beg:	1. etape nr. 6 kun to minutter fra 4.pladsen, 3. etape nr. 7 ud af 13 løbere - FLOT
Bonnie Petersen D60:	28/38, 32/35, 22/36 – samlet nr. 25
Bente Skov-Jensen D55:	33/41, 32/37, 25/39 – samlet nr. 29
Niels-Henrik Holscher H60:	37/89, 11/87, 19/82 – samlet nr. 17
Peter Bjørn H60:	29/89, 21/87, 29/82 – samlet nr. 21
Michael Krogh H21AK:	64/84, 58/83, 51/80 – samlet nr. 50
Troels Christiansen H21A:	21/44, 25/40, startede ikke pga. dårlig ankel
Henrik P. Jensen H21AM:	34/54, 21/52, 26/52 – samlet nr. 23

Hvis artiklen har inspireret flere til at overveje deltagelse i næste års påskeløb, så kan jeg afsløre at dette foregår på Rømø.

De bedste o-hilsner fra Henrik Plenge Jensen



Til alle brilleaber!

Kender du til brille-dug fænomenet?

Hvis nej, gå til punkt a
Hvis ja, gå til punkt b



Punkt a

Nå... Godt for dig.

Punkt b

For o-løbere med briller er det et kendt fænomen, at brillerne duffer, og det bliver mere end almindeligt svært at se hvad, der er hvad på kortet. En metode til afhjælpning af dette problem har for mig været, at gøre brug af en kontaktlinse. Jeg har kunnet nøjes med én linse til at læse kort med, fordi jeg har forskelligt syn på mine øjne. Jeg har løbet 2 o-løb med linsen og det har fungeret fint. Prisen for 30 éndagslinser er 135 kr., hvilket er ca. 4,50 kr. pr. løb.

Bonnie

Notits fra Sydsjællands Tidende

I anledning af vores vinduesudstilling i Vordingborg Bank.

Hele marts måned er det orienteringsklubben O-63, som præger vinduet i Vordingborg Bank på Algade.

Vi vil gerne vise, hvad vi er for en forening, så derfor træder vi frem af anonymiteten, siger Niels-Henrik Holscher, formand for O-63.

Orienteringsløb er faktisk en idræt, som stadig trods nedskæringer, har en høj prioritet hos Team Danmark. Her har Dansk Orienterings-Forbund været på forkant med det nye støttekoncept, idet man har sat et talentudviklingsprojekt i gang.

Også lokalt har O-63 flere gange været med fremme blandt eliten. Således kunne Peter Nielsen allerede i 1966 sørge for det første regulære danmarksmesterskab til klubben. Derudover blev Mona Hebo (Nørgaard) danmarksmester i årene 1970 og 1971 og i 1974 blev hun den første danske verdensmester.

Desværre kan vi ikke vise et foto af udstillingen, da kvaliteten af vores billede ikke er god nok. Men vi kan oplyse, at der i vinduet var skovbund, træ med klubmærker og en mannequindukke i fuld størrelse iklædt klubdragt, kort og kompas. Desuden streamers, klubstander, kort fra de nærliggende skove og pjecer.

Udenlandske udfordringer

Klubben vil til sommer være repræsenteret ved internationale løb. Niels-Henrik Holscher rejser i selskab med nogle Herlufsholmere til Canada for at deltage i Verdensmesterskaberne for veteraner.



Peter Bjørn Jensen med familie rejser til Schweizisk 5-dages i Tenero ved Lago Maggiore. Løbet afvikles i forbindelse med JWOC 2005, 10 – 16 juli.



Her står Junior Verdensmesterskab i o-løb. – At du bare ved det!

Det er endnu ikke for sent at tilmelde sig. Men jo længere du venter jo dyrere bliver det. Vil du vide mere, så læs på DOF's hjemmeside eller spørg Niels-Henrik og Peter Bjørn.

Uddrag af DOF's kalender

Dato	Klub	Sted	Bemærkninger
02. apr	OK Pan	Skåde Bakker	DM Sprint
02. apr	Holstebro OK?	Vestre Plantage	DM Nat
03. apr	HSOK	Egebæksvang	C løb
16. apr	OK Roskilde	Ny Tolstrup	SM stafet
17. apr	Ballerup OK	Nøddebo/Gribskov syd	SM klassisk
23. apr	O-63	Hannenov-Oustrup	3. og 6. div. Match
24. apr	DSR	Gribskov Vest	B-løb
30. apr	KFIU	Nyrup Hegn	2.,4.,5. div. Match
01. maj	Maribo OK	Skånings Have	Skovfogedhus 10.00
01. maj	Lyngby OK	Aggerbo-Græsted	C løb
15. maj	Allerød OK	Tokkekøb Hegn	D løb
22. maj	SG	Burresøskovene	Anemoneløb
04. jun	OK Dan	Ravnsholt	Dløb
07. jun	Lyngby OK	København	Byløb

Kalender med egne løb

Dato	Klub	Sted	Tid	Mødested
03/04	O-63	Vintersbølle	10.00	Testløb/skolen
14/04	O-63	Troldbjerg	18.00	Kohavevej
24/04	O-63	Oustrup	10.00	Begyndere/Amagerhytten
28/04	O-63	Rekkende/Tjørnehoved	18.00	Husflidskolen
16/05	O-63	Ulfshale	10.00	P-plads Ulfshalegård
29/05	O-63	Kirkeskov-Oringe	10.00	P-plads Oringe
09/06	O-63	Vintersbølle	18.00	Skolen

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Niels-Henrik Holscher, Algade 105, 4760 Vordingborg 55371060

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Klaus Jensen, Bakkebøllevej 27, 4760 Vordingborg 55387023

Peter Bjørn Jensen, P.C. Skovgaardsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152

Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144

Michael Krogh, Søbakken 12, 4760 Vordingborg 55343115

Marianne Bergmann, Wesselsvej 30, 4760 Vordingborg 55372028

Tilmelding til åbne løb:

Peter Bjørn Jensen, P.C. Skovgaardsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152

Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665

Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgaardsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152

Trykning af O-63'eren:

Carl-Aage Hansen, Nyråd Hovedgade 20, 4760 Vordingborg 55374829

Klubbens hjemmeside:

www.o-63.dk

Redaktørerne beklager, at martsnummeret er blevet til et aprilnummer.

Bidrag til næste nummer senest den 15. maj 2005

O-63'eren modtager også gerne indlæg fra vores passive medlemmer.

På gensyn i Amagerhytten til klubweekend den 23.-24. april, hvor vi skal arrangere divi-match for 3. og 6. division og til vores egen divisionsmatch den 30. april i Nyrup Hegn. Vi håber naturligvis på at stille vores stærkeste hold, så vi igen kan rykke op i 4. division.