



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

Oktober 2006

Nummer 4



Storskærmen på VM stævnepladsen i Løndal Skov

Formanden har ordet

Efteråret har for klubbens vedkommende budt på både rigtigt positive, men desværre også et par mere negative oplevelser.

Lad os tage det positive først:

Den fremgang, vi oplevede efter kampagnen i foråret, er blevet fastholdt. Bl.a. ved at Erik målrettet hver torsdag - her inden vi går over til vintertid - har lavet tekniktræning med alle de nye, dels i Vintersbølle Skov, men også i Vordingborg på Oringe - og Vordingborg Nord kortet. Der har været stor tilfredshed med dette tiltag. Nu regner vi med, at de "nye" er godt rustet til at kunne deltage i vintertræningsløbene. En stor opfordring til "de gamle" om at hjælpe de nye med at finde sig til rette på stævnepladserne, evt. skygge i skoven, lave eftersnak, samt være med til at organisere samkørsel mm.

En rigtig stor glædelig ting for klubben var en bronzemedalje ved DM stafet til Erik og Peter. Et stort tillykke til dem. Læs Peters beretning inde i bladet.

Så det lidt mere negative:

Den meget korte version: vi er rykket ned i 6. division.

Til løbet i Rørvig havde vi fået sat et rigtigt godt hold, så jeg var meget optimistisk, da vi tog af sted. Desværre glemte 2 af de rigtigt erfarne gamle rotter at klippe sidste posten, og 2 vigtige første pladser og en masse point gik tabt. I stedet for at skulle løbe om evt. oprykning til 4 division kom vi til at løbe om evt. nedrykning til 6.division. Ved det næste løb i Burresøskovene kunne vi ikke leve op til tidligere standard (der var også flere afbud fra erfarne løbere), så resultat blev, at vi blev slået af de øvrige 3 klubber og nu rykker ned i 6. division, hvor vi ikke har været siden 1992.

Vores mål må være, at vi igen kan rykke op, men det kræver, at der også bliver tilgang af kvinder til klubben, for gennem de sidste par år er det virkeligt på damebanerne, at vi mangler point. De få kvinder der er, løber på baner, hvor de konkurrerer med væsentligt yngre løbere.

Her til vinter håber jeg så, at vi kommer til at se rigtigt mange i skovene om søndagen til vintertræningsløbene (se program i bladet). Derudover vil der være alm. løbetræning hver torsdag med udgangspunkt fra Vintersbølle Skole. Husk søndag den **19. november** skal vi arrangere løb. Husk også juleløbet den **14. december**. Reserver søndag den **25. februar** til løb i Oremandsgårds-kovene og efterfølgende generalforsamling.

Inge

Villys højdepunkter i 2006

Den 25. juli i år 2006 dagen, hvor jeg fejrede min 50 års fødselsdag, det er en dag, jeg vil huske og mindes for alle de dejlige gaver jeg fik. Den bedste gave er og bliver jeres venskab, samt den glæde at så mange fra klubben besøgte mig på dagen.

År 2006 vil også gå over i historien som det år, hvor jeg vandt nattergaleløbet. Efter at jeg i et utal af år har været storfavorit til dette, som så mange andre løb, lykkedes det -

vinder af nattergaleløbet, år 2006, undertegnede.

Det gik dog ikke uden hjælp, især fra klubbens formand Inge Hestbæk, samt beregner Erik Bülow der på sin dybt (u)retfærdige måde uddelte straffepoint.



Jeg har i mange år brugt megen tid på at studere kortet for at finde bedste vejvalg og mulighed for et godt løb. Dette sammen med at instruktionen til et nattergaleløb aldrig har været til at læse og forstå for en ikke helt seriøs løber, gjorde at jeg til dette års løb havde besluttet, ikke at bruge tid på instruktionen, der på mange måder var uoverskuelig. Da vi så samtidig fik tildelt straffepoint for at modtage et kort, var linien lagt: jeg ville løbe uden kort, - som sagt,

vinder i år, 2006 blev Villy Rasmussen, Stensby,

Det er måske lidt tankevækkende at kunne vinde et O-løb uden et kort!!

Årets nattergaleløb havde de bedste rammer for en dejlig eftermiddag og aften. Løbet forløb jo som det skulle. Man kan jo altid forvente, at alle poster er placeret i yderområdet, så af sted mod nord efter nummeret på det nordligste hus, videre, finde trappen til stranden.



Hvad koster en liter diesel og en kano, eller var det en kajak? Spørgsmål var der mange af, og så var der lige det med vandpistolen. Nu er det sådan, at ingen i Kalvehave sælger vandpistoler lørdag eftermiddag, men den klarede Inge, to sprayflasker ruderens, så kan de bruges til leg, når de er tomme.

En total spejlblank havoverflade, en mild sommeraften, mørket begyndte at falde på. Er der noget smukkere og dejligere end at gå tur langs stranden på sådan en smuk aften. Dette var de ydre rammer for en dejlig aften, hvor Peter og Helle havde lagt hus og grill til fælle spisning, samt for nogle, vinsmagning.



Vi ses i Stensby, til Nattergaleløb år 2007

Villy

En tracking-redaktørs oplevelser

Her følger en beretning fra dette års verdensmesterskaber i orienteringsløb i Jylland, set fra en bærbar computer! Troels og jeg var hyret til at hjælpe ved WOC 2006, som blev afviklet i skovene omkring Silkeborg. Arrangørklubberne havde virkelig været ude i den helt store planlægning, så mesterskaberne blev dækket med kameraer i skoven, storskærm på stævnepladsen samt anvendelse af TracTrac systemet. TracTrac er et GPS-system, hvor den enkelte løber får monteret en GPS-modtager på ryggen, som så via en mobiltelefon sender løberens position ind undervejs i løbet. Det er således muligt at følge den enkelte løber live, mens han er i skoven, på bærbar computer med o-kortet som baggrund. TracTrac er udviklet af Jesper Groes, som driver firmaet sammen med Jacob Ødum og Chris Terkelsen.



Troels og min opgave bestod i at følge de enkelte løbere og lave små videoklip med interessante momenter såsom bom, gode og dårlige vejvalg. Klippene skulle så vises på storskærmen på stævnepladsen, mens løberne stadig var i skoven. Det viste sig imidlertid at være svært at få tid til at vise klippene, da der jo skulle speakes en del, for at forklare de enkelte videoklip. Finalerne i sprint og mellemdistance, var så intense, at der hele tiden kom mellemtider og tv-klip fra skoven, som blev vist på storskærmen. Det var derfor meget få klip fra TracTrac, der blev vist ved de to første finaler.

Til finalen i lang og i stafetten havde vi ændret lidt på vores arbejdsopgave. Troels og jeg skulle i stedet følge løberne intenst under løbet for at finde bom samt spændende og afgørende vejvalg, vi virkede altså som en slags spioner.

Når der så var noget interessant, så kontaktede vi Tore Linde, som sad i DR's tv-vogn ved siden af billedproducenteren. Når der så var tid i programmet, fik vi vist de spændende klip på storskærmen, og Troels og jeg havde i mellemtiden briefet speakeren om klippet.

Det var en lang og hård kommandovej, når vi skulle have noget på storskærmen, men det lykkedes flere gange, og på pladsen vakte det stor rædsel og fascination, da vi under kvindernes finale i stafet, viste 3.turs løberen Minna Kaupis store bom på 3.sidste post, som i værste fald kunne have kostet Finland guld. Alt dette blev vist, mens hun stadig var i skoven, og afgørelsen endnu ikke var faldet. Der gik et sus gennem hele stævnepladsen, da man så hende monsterbomme, hvor hun tydeligvis ikke vidste, hvor hun var.

Ved hjælp af TracTrac-systemet er man pludselig i stand til at gøre orienteringsløb til en publikumsvenlig og interessant sport. Det var så gribende at følge løberne på computerskærmen, så nogle gange glemte jeg helt at kigge op, når løberne kom stormede i mål 20 m foran mig!

Det var alt i alt en stor oplevelse at være med til at hjælpe ved et så stort østævne. Troels og jeg fik virkelig indsigt i, hvordan stævnet var organiseret, og fik en ide om, hvilket kæmpe stykke arbejde de syv arrangørklubber havde lagt i planlægningen og afviklingen af WOC 2006.

O-hilsen fra Henrik Plenge



Henrik tager en pause fra det koncentrerede arbejde.

Klubmesterskabet 2006

Klubmesterskabet blev afviklet i Hamborgskoven den 24. september i strålende vejr. Som forsvarende mester var jeg opsat på at kæmpe for at vinde for 3. gang i træk. Konkurrenter havde jeg ingen af, idet Bonnie var bortrejst til Toscana. Den værste modstander var mig selv.

For at vinde skal man kunne læse kort. Det kniber, når man glemmer brillerne. Jeg havde ganske vist mine nyeste briller på, men de er for dyrebare til o-løb og sidder heller ikke godt nok fast til at klare en tur igennem krattet. Altså løb jeg uden briller udstyret med Peters kompas, som har en lidt større lup end mit eget. Dette handicap sænkede min noget sene kilometertid yderligere.

Endvidere skal man for at vinde klippe ALLE poster. Det lærte jeg til divisionsmatchen, hvor jeg havde bedste tid på banen, men jeg manglede sidste posten. Dette er omtalt andet steds i bladet. Selvtilliden var ikke for stor.

Jeg løb derfor stille og roligt fra start. Det fungerede godt nok med Peters lup og jeg havde blot et lidt dårligt vejvalg til post 3, hvor brændenælder fik mig til at vende om og løbe uden om. Dernæst gik det fint indtil post 9, hvor jeg ikke kunne finde det rette grøfteknæk. Heldigvis kom der andre løbere til samme post, så jeg fandt den. Sidsteposten huskede jeg og kunne således løbe i mål som klubmester endnu engang.

Hos herrerne måtte den forsvarende mester Niels-Henrik Holscher se sig besejret af en hurtigt løbende Carl-Aage Hansen.



Resultaterne:

Herrer

1	Carl-Aage Hansen	55.17
2	Niels-Henrik Holscher	57.45
3	Erik Bülow-Olsen	61.00
4	Peter Bjørn Jensen	62.08
5	Peter Hofman-Bang	62.28
6	Villy Rasmussen	78.45

Damer

1	Bente Skov-Jensen	61.05
---	-------------------	-------

Bente Skov-Jensen

WOC 2006 Support

I dagene 29. juli til 5. august 2006 var det tid til VM i Danmark. Løbene indeholdt kvalifikationsløb og finaler for eliten samt løb for øvrige o-løbere.

Fra O-63 var vi en lille flok bestående af Bonnie, Bente, Peter Bjørn, Niels-Henrik, Kim og undertegnede. Det skal dog nævnes, at jeg udelukkende var supporter, hvilket jeg tidligere har været i Frankrig og Sverige. Bosætningen fandt sted på Langsøgård i Bryrup syd for Silkeborg, hvilket var en god placering i forhold til løbsområderne.

Vi ankom lørdag i godt vejr og havde familiebesøg af Bentes nevø m. familie. Hyggeligt med spisning i haven og godt samvær. Troels og Henrik kiggede forbi, men vi så ikke meget til dem i løbet af ugen. Begge var engageret i tracking af eliteløberne, som var udstyret med GPS. (Læs Henriks artikel andet steds i bladet.)

Søndag tog Bonnie, Bente og jeg til vikingestævne ved Moesgård Strand – det var helt fantastisk med bl.a. 80-100 ryttere, der gav ride- og kampopvisning iført autentiske klædedragter m.m. Kim og Peter gik tur ved Sukkertoppen, så vi havde alle haft en rigtig god sommerdag. Mandagen var det tid til Himmelbjerget og en dejlig vandretur til FDF lejren Sletten, som mange o-løbere kender. Kim fortalte lidt fra drengeårene. Derefter kørte vi op til Ove og

Susanne Gasbjerg på Storeknøsen, hvilket afstedkom nogle gamle historier fra Oves tid som aktiv løber i O-63.



Lille viking udfordrer sin far



Tilskuere til en vikingekamp

Stævnecentret var placeret i Århus, hvor den store åbningsceremoni skulle finde sted mandag eftermiddag efter det første WOC løb i Fløjstrup skov omkring Moesgård Museum. Forinden havde jeg hentet min kusine i Silkeborg, og vi var begge fulde af forventning. Ved 15-tiden var vi i parken foran Marselisborg Slot, hvor vi mødtes med vores løbere på stævnepladsen. Desværre trak det op til dagens første byge, så vi fandt et stort telt og gik i ly. Efter gensyn med gamle o-løbere fra nær og fjern samt indtagelse af madpakker og lidt fadøl, så var vi klar til at begive os til den store tribune. Vi fandt nogle pladser, så vi kunne se både storskærme, scene og parken. Så begyndte lydprøver med bl.a. Mona Nørgaard verdensmester i 1974, mens vi nød det flotte syn over parken og en lang række med deltagerlandenes flag. Solen var kommet frem, og alt tegnede godt.

Ca. 15.45 startede opvarmningsbandet med frisk musik, men næsten samtidig åbnede himlen sig og det styrtregnede. Hurtigt på med regnjakken, men kun en paraply til 3 personer, så Kim havde tæt kontakt til både min kusine og mig. Det er helt specielt bare at sidde helt stille og mærke vandet gennembløde store dele af ens tøj.

Åbningen fortsatte med diverse talere incl. Mona og kronprins Frederik. Doktor Run varmere publikum op og Aspirantholdet til Flying Superkids tog os alle med storm med deres opvisning godt hjulpet af nærbilleder på storskærmen. Så kom solen stabilt igennem og VM sprinten startede. Ud over at se løberne

live var det spændende at følge på storskærmen, hvordan de klarede sig med vejvalg og placering. En meget flot åbningsceremoni, som blev fulgt op af en bronzemedalje til Danmark. Kronprinsen har nok også været tilfreds med at overrække bronzemedaljen til Claus Bloch. Selv om orientering er en lille sportsgren, fortjener den opmærksomhed ved et VM og TV viste da også noget hver aften om end meget sent.

Onsdag var hviledag og aftenen var afsat til gæster. Vi fik besøg af Flemming og Ingrid fra Bornholm, Inge og Ulf fra Vodskov samt Søren (Frømand) fra Randers. Henrik havde også tid at komme til denne hyggelige middag. Niels-Henrik var lige hjemme i Vordingborg til fest denne aften, men kom tilbage om natten.

Løb igen torsdag eftermiddag og fredag med noget blandet vejr. Det var i denne uge at det meget våde august begyndte. Det skal dog nævnes, at det vist var meget forskelligt fra landsdel til landsdel.



Stemmingsbillede fra stævnepladsen.

I forgrunden løbere fra O-63 og HG. I baggrunden DR's sendevogn samt opløbet til mål.

Fredag var jeg med ude til løb, da vi skulle køre hjem umiddelbart efter løbet. Jeg fulgte Kim til start i lidt ustabil vejr og ventede lidt med at gå tilbage til stævnepladsen. På vejen mødte jeg lidt overraskende Erik Bülow, der lige kunne nå et enkelt løb i forbindelse med ferie i Jylland. Ja, man ved aldrig hvornår man møder en nuværende eller gammel O-63'er.

Endnu en dejlig tur, som supporter. Bliver det mon Italien næste gang?

Tak for en god tur fra Lis.

En rodet affære

Igen skulle vi køre rigtig langt for at deltage i divisionsmatchen den 2. september. Helt til Rørvig Sandflugtsplantage, og det betød mere end 200 km hver vej for Pia m.fl. fra Lolland. Og ikke nok med at vi skulle køre langt, vi fik også bank, så det er egentligt lidt træls at skulle skrive disse linier. Men redaktionen viste ingen barmhjertighed, selvom jeg henholdt mig til, at jeg også skrev om forårets match.

Resultatet blev, at K.F.I.U. som ventet bankede os 70-34, men at vi også skulle tabe til Kildeholm 55-44 og til Hvalsø 47-46, var ikke med i beregningerne. Der var dog heldigvis også mange positive ting at sige om holdet på 23 løbere – der var nemlig ikke mindre end 5 af vore nye medlemmer med, og de klarede sig fint i den ikke alt for nemme plantage – godt gået (løbet).

Vore topplaceringer så således ud. Bane 8: Asbjørn (ny) nr. 1, Rasmus (ny) nr. 2 og Laust nr. 3. På bane 2 fik vi 2. pladser ved Frederik og Pia, og endelig blev Thomas Conrad (ny) nr. 3 på bane 7A. Vejret var strålende, og for de seje var der et fint havbad lige bag stævnepladsen. Men, men nu til det alvorlige, Bente og Knud Erik ville faktisk have vundet deres baner, hvis de havde holdt hovedet koldt og klippet sidsteposten. Det havde givet 24 points og dermed en sikker 2. plads i turneringen. Sidsteposten lå nemlig utroligt dårligt placeret i forhold til mål, og den overså de 2 desværre i deres iver for at komme hurtigt i det mål, som de jo så lige foran sig for enden af P-pladsen. ØV, ØV, ØV.



Asbjørn → og Rasmus for 1. gang ved den e-lektroniske startenhed

← Peter og Erik udveksler erfaringer over en velfortjent is



I overskriften har jeg brugt udtrykket – en rodet affære – og dermed henviser jeg til selve stævneafviklingen. Jeg er ked af, at skulle skrive om det, men jeg har vist aldrig oplevet en så dårlig afvikling af et stævne, så derfor må det med, så vi selv kan undgå lignende tilstande. Når arrangøren var Vestsjællands Skovkarleklub skulle man jo ellers mene, at det var supererfarne O-løbere, der så let som ingenting skulle kunne "handle" et sådant stævne.

Ser man på indbydelsen, opdager man, at der mangler en stævnekontrollant, og en sådan havde der netop været god brug for her, for stævnelederen havde ikke formået at få tingene til at fungere acceptabelt. Til en velfungerende Start skal der bruges mindst 6 personer – her var der kun 2. Jeg vil undlade at komme med en udførlig beskrivelse af, hvorledes de prøvede at "handle" den situation, men resultatet blev, at stort set ingen løbere kom til at starte til tiden. Dette var i sig selv nok til at få stævnet annulleret, men tanken om endnu en lang tur til en ommatch afholdt os fra at klage.

Placeringen af den ene sidstepost i forhold til mål var også yderst uheldig, og blev endnu mere grotesk af, at målpersonalet hjalp nogle, men ikke alle, der havde glemt den post. Konklusionen må være, at den pågældende klub ikke får lov til at lave konkurrenceløb i DOF-regi. Den magter det desværre ikke.

Resultatet betyder for os, at vi skal løbe om **NEDRYKNING** den 7. oktober i skovene ved Buresø i Nordsjælland, og da vi ikke kan forestille os at skulle helt ned i 6. division, må alle altså igen ud på vejene og huske at holde hovedet koldt.

Peter Bjørn

Medlemsnyt

O-63's tidligere formand **Marianne Bergmann** er flyttet til Skåne og har sendt en lille hilsen, hvorfra vi citerer:

"Hvad om O-63 lavede en tur til Skåne – her er masser af plads til gæster plus telte!! I er MEGET velkomne. Vores hus ligger landsbyen Stockamöllan – ikke langt fra Höör og Ringsjön – altså det sydligste af Söderåsen. Pragtfuldt naturområde – og flere o-klubber i nærheden. Så på med løbeskoene og ud at nyde det dejlige område.

Kig forbi. Marianne."

Nye medlemmer

Anders Christensen, Asbjørn Hviid, Erik Hauschildt, Erik Olsen, Helge Bramsen, Lauritz Larsen, Michael Hillenstedt, Peter Fisker, Preben Rasmussen, Rasmus Rostrup, Thomas Conrad Larsen og Torben Hviid.

Mærkedage

Tillykke til:

Lene Colmorten, som fyldte 50 år den juli og til Erik Bülow-Olsen, som fyldte 60 år den 4. oktober.

Thomas Conrad Larsen med familieførøgelsen.

Tak

Tusind tak for den dejlige træningsdragt klubben gav mig i anledningen af min 60 års fødselsdag. Jeg glæder mig til at bruge den i løbet af vinteren.

Mange hilsner Erik Bülow

DM Stafet - endelig DM medaljer igen

Der skulle gå 9 år før O-63'ere igen kunne komme på medaljeskamlen ved et DM. Den sidste var Anne Plenge Jensens guldmedalje i DM på Kortdistance, vundet i Holstenshuus i 1997.

Men nu lykkedes det igen dog ved hjælp af stafetsamarbejdet med Herlufsholm. Så den 9.september kunne Erik Bülow-Olsen og Peter Bjørn Jensen samt Niels Lyhne fra HG modtage bronzemedalje i H 60 ved DM i Stafet i Højbjerg Skov ved Skjoldenæsholm.

Det blev en spændende stafet – Erik havde med kort varsel afløst Niels-Henrik Holscher, og som den rutinerede og hurtige løber han er, blev han sat til at løbe 1.tur. Favoritrollen havde Reserveofficerernes O-klub (ROK) med Peter Werling, Peter Rude og John Pihl, men også holdene fra Odense, SG, Farum, Hillerød og Århus ville blive stærke modstandere. Ved publikumsposten så vi tydeligt, at ROK'erne var stærke, de var ca. 1½ minut foran Farum, men så kom Erik tæt efter, og jeg var sikker på, at han var nr. 3. Men ved 1.skift blev det i stedet annonceret, at Silkeborg førte. Per Møller Sørensen havde ført, uden at jeg havde taget notits af ham, men der var heldigvis langt hjem endnu, og Erik

kunne da også sende Niels ud som nr. 4 kun 10 sek. efter Farum.

Havde Silkeborg en god 2.løber? – det havde de heldigvis ikke, og ved publikumsposten var vi nu en sikker nr. 3.

Jeg blev så sendt ud som nr. 3 ca. 2 min. efter Farum; jeg prøvede selvfølgelig at holde topkoncentration – det lykkedes nogenlunde indtil stræk 4 – 5, hvor jeg tog fejl af en lille lavning – det kostede et par minutter. Ved nogle af de sidste stræk var der en del vejvalgsmuligheder, så jeg var meget spændt på at se om 3.pladsen holdt hjem.

Da jeg løb op mod mål kundgjorde speakeren, at nu var H 60 afgjort med ROK som vindere, Odense som nr. 2 og O-63/HG nr. 3. Odense? tænkte jeg, hvor kom de fra? Det viste sig, at den stærke Odenseløber Hans V. Jensen havde passeret mig, uden at jeg havde set ham, og jeg havde tilsvarende passeret Farums Erik Kelvin Hansen, som løb hele 9 min. langsommere end mig.

Så det var en rigtig spændende stafet med de uforudsigelige hændelser, som netop kendetegner stafet, men resultatet blev heldigvis en flot bronzemedalje til klubben, og den første DM medalje til mig.

Peter Bjørn



Nyråd sportsnat

Erik havde lavet en god skattejagt, Dagli' Brugsen havde sponsoreret skatten -120 ispinde- og tre O-63ere stod klar ved Hulemosesøen. Alt burde være i orden, men desværre var der denne aften også fodboldlandskamp på TV og "Lang fredag" i Vordingborgs butikker, så konkurrencen om deltagere var hård. De 60, der valgte skattejagten, havde som sædvanlig en god oplevelse, og flere ville gerne løbe efter mørkets frembrud, men manglede en lygte. Måske var det en overvejelse værd til næste års løb!

Divisionsmatch lørdag d. 7. oktober 2006

I 2006 har afvikling af turneringen medført, at der skal løbes en tredje match om hhv. op- eller nedrykning. Så Inge måtte endnu engang sætte et hold af både gamle og nye løbere fra Maribo, Nyk. F. Roklub og O-63.

Løbet blev afviklet i Buresøskovene vest for København. Vejrudsigten sagde blandet vejr, men mest tørt og køreturen var i tørvejr indtil de sidste kilometer. Vi venter 5-10 min. i bilen, da vi er i god tid. Så kommer solen og en dejlig efterårsdag åbenbares. Stemningen er god, og der hyggesnakkes inden starten. Det forlyder, at skoven er meget blød, da der allerede er afviklet 2 andre matcher for 3.-4. og 4.-5. div. Vi skulle løbe mod Hvalsø, Køge og Stengården.

Ja, jeg siger det kort, vi fik BANK af dem alle sammen og rykker dermed ned i 6. div. Men vi kæmpede helt ud over max.tid på meget svære baner, der ikke levede op til forskrifterne. Max. længde og sværhedsgrad var nok en tand for meget.

Det skal dog nævnes, at vi havde en god eftermiddag med godt humør og godt samvær. For nogen en succes, for andre en øv-tur, da vi havde lidt småheld. Personligt havde jeg et godt 'løb', hvor jeg gik rundt og oplevede at blive overhalet af den samme dame 2 gange. Når pulsen kommer op, så falder koncentrationen åbenbart. Ja, at tage den lidt med ro, det passer mig bedst.



Vi bliver i 6. division, for der findes ingen 7. division !!!

Match	Klub 1	Klub 2	Resultat
1	O-63/NFR/Maribo	Hvalsø OK	48 – 54
2	O-63/NFR/Maribo	Køge OK	42 – 61
3	O-63/NFR/Maribo	OK SG	39 – 64
4	Hvalsø OK	Køge OK	46 – 58
5	Hvalsø OK	OK SG	48 – 55
6	Køge OK	OK SG	53 – 52

O-hilsen fra Lis og tak for samvær til alle, der tog turen til Buresø.

Vintertræningsløbene 2006-07

Vintertræningsløbene er på plads. Vi kan kun opfordre til at rigtig mange udnytter dette gode tilbud om løb næsten hver søndag i vintermånederne. Nedenstående kalender viser både almindelige træningsløb og vintertræningsløbene, som er mærket VTR. For andre løb henvises til DOF's hjemmeside.

Dato	Klub	Skov	Startsted	Bemærk
04/11	VSKK	Rørvig Sandflugtsplantage	P-plads ved vandet	SI
05/11	HG	Fruens Plantage/Hovedmosen	Bents Hoved ved Ny Præstøvej	VTR – SI
12/11	Sorø	Grydebjerg	Parnasvej	VTR
19/11	O-63	Kulsbjerg	Afm. på vej 59 Vordingborg - Kalvehave	VTR
26/11	Roskilde	Hedeland	Amfiteatret -Kraak 163 E3	VTR
03/12	Slagelse	Korsør Lystskov	Sommerlyst	VTR
10/12	VSKK	Grøntved Overdrev	Maglesøvej mellem Igelsø-Algestrup	VTR
14/12	O-63			Juleløb
16/12	Maribo	Kristianssæde		Kl. 13.00
17/12	Sorø	Sorø Sønderoskov	Klubhuset, skolevej	VTR
26/12	Roskilde	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
07/01	Holbæk	Annebjerg skov	Annebjerg vandrerhjem	Nytårsstafet
14/01	HG	Enø	Afm. fra broen til Enø	VTR
21/01	Roskilde	Haraldsted	Naturskolen	VTR
28/01	HG	Glumsø Østerskov	S i skoven	VTR
04/02	Hvalsø	Højbjerg	Gyldenløveshøj	VTR
11/02	Haslev	Bakkely skov	Bakkelygård	VTR
18/02	Holbæk	Eriksholm	Munkholm broen	VTR
25/02	O-63	Oremandsgårdskove	Afm. på vej 265 Præstø-Kalvehave	VTR
03/03	Slagelse	Slagelse Lystskov	Søndermarksskolen	Finaleløb

Baner

Sort, Lang	7,5-10	km svær	Rød	4-5	km mellemsvær
Sort, Mellem	6-7	km svær	Blå	3-4	km let
Sort, Kort	4-5	km svær	Grøn	2-3	km begynder
Sort, Mini	3-4	km svær	Skygning	kun tilladt på grøn bane	

Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

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 Rød, Blå og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb afgørende for startrækkefølgen til finaleløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit af 6 bedste løb nedrundet til heltal + point finaleløb. I tilfælde af point lighed er finaleløb afgørende. I sæsonen 2006-07 er der i alt 14 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Finaleløbsprogram/Præmier

Ved det afsluttende finaleløb, startes:

- for Rød, Blå og Grøn bane samlet kl. 14.00.

- for Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 14.00, 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. 13-14 Indprikning

kl. 14 Samlet start (Rød, Blå, Grøn og Sorte/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Finalearrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Pris

25,- kr. uanset alder. Af startgebyret går 5,- kr. til afslutningsløbet/præmier, heraf kr. 300,- til adm. af pointudregning. Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet. For 2006-07 OC Slagelse v/Ebbe Kaiberg. Bankkonto 0570-000-05-8408

Start

Indprikning fra kl. 9.45. Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Finaleløbet dog lørdag kl. 14.00.

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Inge Hestbæk, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Klaus Jensen, Bakkebøllevvej 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

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665

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

Bidrag til næste nummer senest den 31. december 2006

Gode råd fra en garvet o-løber: HUSK

