



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

December 2009

Nummer 4



HUSK Juleløbet torsdag den 17. december kl. 18.00 med start fra Vintersbølle Skole.

Efter løbet er der julehygge hos Lis og Kim. Alle, også de, som ikke har forsøgt at løbe julemanden op, er velkomne.

Formandens side november 2009



Sidste gang jeg skriver på denne plads!

Den største skuffelse siden sidst er selvfølgelig, at vi ikke var stærke nok til at rykke op i 4. division i forbindelse med løbet den 11. oktober. Både Politiet og Køge havde fundet alle reserverne frem, så de slog os – ikke specielt stort, men alligevel.

Siden sidst har der også været afholdt klubmesterskab, dog ikke med særligt mange fremmødte. Niels-Henrik og Bente blev årets klubmestre. Et stort tillykke til dem begge.

Som det kan ses andet sted i klubbladet er der indkaldt til generalforsamling i februar. Både Niels-Henrik og jeg udtræder af bestyrelsen, og vi står simpelt hen nu og mangler folk, der vil gøre et stykke arbejde for O-løb i Sydsjælland og for O-63. Der er decideret behov for nye kræfter, der kan tilføre ny energi og visioner til klubben. Både Niels-Henrik og jeg vil selvfølgelig støtte bestyrelsen i dens fremtidige arbejde.

Hvem bliver klubbens nye formand?

Tidligere i efteråret måtte vi jo aflyse et træningsløb i Viemose Skov. Skovudvalget (Niels-Henrik) har haft kontakt til Petersgård og skovens jagtlejere. Problemerne er løst i denne omgang, og vi kan komme i Viemose Skov og fortsætte med planlægningen af det løb, vi skal afvikle den 7. marts.

Inden jul vil flere af jer blive kontaktet angående løbet i marts, men I er meget velkomne til også at kontakte mig og fortælle, hvilken funktion I allerhelst vil have.

Til allersidst ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt 2010.

Inge

Generalforsamling 2010

Bestyrelsen indkalder til ordinær generalforsamling **søndag den 7.februar 2010 kl. 17.00** i samlingsalen på Vintersbølle Skole med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

OBS Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftlig indgives til formanden senest 8 dage før generalforsamlingen.

Inge og Niels-Henrik genopstiller ikke og på nuværende tidspunkt (17.11.09) er der ikke nogle nye, der opstiller til bestyrelsen!!

Efter generalforsamlingen er der fællesspisning. Medbring selv mad og service.

Medlemsnyt



TILLYKKE til Ulf Mogensen Aalborg OK og Peter Hofman-Bang som begge er rykket op i klassen H 60.

VELKOMMEN til Gerda Christiansen og Gunnar Grue-Sørensen fra Tisvilde Hegn. De har meldt sig ind i O-63 for at kunne deltage i Vintertræningsløbenes gennemgående konkurrence.

Også velkommen til Frank Løvendahl som efter mange år som ihærdig topmotionsløber har ønsket at søge nye udfordringer i skoven.

Divisionsmatch i Teglstrup Hegn

Desværre blev det, som formanden skriver ikke til oprykning. Vi forbliver i 5. division. Det skyldes især, at vi mangler løbere på bane 1 samt for få dameløbere. Blandt de deltagende var der dog flere fine resultater. Således vandt Carl-Aage bane 3A, Linnea og mor Pia blev nr. 2 på henholdsvis bane 6 og bane 3B. Peter Nielsen fik også en 2. plads på 4A. Der var 3. pladser til Kim Folander bane 3A, Peter Bjørn bane 4A, Bente bane 4B, Laust bane 7A og Micki på bane 8. Yngste deltager på holdet var 5-årige Carl-Loui, som blev nr. 4 på bane 8.

Om at koncentrere sig på hele banen.

Teglstrup Hegn burde ikke volde mig store problemer, da jeg har trænet og lavet baner der mange gange i perioden 1975-78. Men ældre løbere som undertegnede har problemer med at være skarpe hele tiden, og denne dag glippede det igen, heldigvis kun ved én post.

Banen bliver vundet af Leon Jørgensen, Køge, men jeg er hurtigere end ham på de 13 af i alt 17 stræk. Det går galt mellem post 12 og 13, altså ret sent på banen. Jeg kommer ud på en sti, og hjernen er åbenbart ikke slået helt til, for jeg opfatter ikke de grønne streger på kortet, og jeg løber til højre i stedet for til venstre. På vej ned til posten – altså den vej, som jeg tror er til posten – ser jeg pludselige en mose, og ved straks, at den er gal. Jeg ved nu, hvor jeg er, og får efterhånden ro på igen og søger posten i den rigtige retning. Her møder jeg en 2-3 forvirrede ældre herrer fra min bane, og jeg kan tydeligt fornemme, at de ikke har haft posten. Jeg finder den heldigvis og lusker væk uden, at de opdager mit fund. Og så fuld koncentration igen og hjem uden bom. Den lille omvej til 13 kostede mig ca. 4 minutter og en overlegen banesejr, ØV.

Peter Bjørn

Redaktionen konstaterer, at der var close race mellem de 3 garvede og ældre herrer på bane 4A: Peter Nielsen løb på 45:05, Peter Bjørn på 45:40 og Niels-Henrik på 45:43!!



Klubmesterskabet 2009

Motivationen for at deltage i kampen om klubbens pokal var i top. Kun vejret lagde en dæmper på lysten til at dyste. Mesterskabet blev afviklet i Avnstrup den 15-11 i forbindelse med vintertræningsløbet. Herrerne dystede på banen sort kort og damerne på sort mini (behøver vi at nævne sort mini > 50?)

Det regnede, da Henrik, Peter og jeg kørte derop ad. Heldigvis havde Roskilde lagt stævnepladsen ved savværket, hvor vi kunne gøre os klar i ly i en lade. Som lidt af et under holdt regnen op netop, som jeg startede. Det var da skønt, at der ikke var mere vådt oppefra – men det blev der derimod snart nedefra. Allerede på vej til post 2 måtte jeg forcere en bred vandfyldt grøft. Jeg vurderede, at benene ikke var lange nok til et spring, så jeg fandt en passende gren, som lå inviterende på tværs. Da jeg var vel ude på den med begge ben, gav den efter for belastningen, og så stod jeg der i vand til anklernerne.

Banens sværhedsgrad var meget svingende. Den første del var let med mange stræk på vej og sti, men de sidste seks poster bød på sværere orientering. Jeg var godt tilfreds med mit løb og kunne efterfølgende se, at jeg havde besejret den anden dame i klubben, som havde stillet op.

Niels-Henrik blev vinder hos herrerne efter et godt løb.

Bente

1	Niels-Henrik	53:00
2	Peter Bjørn	55:58
3	Michael	63:29
4	Per Steen	98:04

1	Bente	58:25
2	Bonnie	Fejl klip



Danmarksmesterskaber og klubweekend 12.+13.09.09.

I år foregik danmarksmesterskaberne i lang distance ved Silkeborg, hvor Inge og Erik har deres sommerhus.

Det ligger ved Knudsø, hvorfra man både kan se og padle over til Ry. Alligevel skal man være (eller, som undertegnede, følges med) en garvet O-løber for at finde vej dertil, men så bliver man også gerne hængende. På en af de utallige terrasser i forskellige niveauer og verdenshjørner på skrånende grund ned mod søen.

Men lørdag var der først stafet i Velling-Snabegård, hvor vi stillede op med 2 hold:

Asbjørn og Hjalte løb sammen med Benedikte fra HG. De blev nr. 11 ud af 24. Det var ikke så ringe, når det var første gang overhovedet.

Peter Bjørn og Erik Bülow løb sammen med Niels Lyhne fra HG.

Og så var der klub-eftermiddagskaffe i sommerhuset. Også med Niels, Arne og Torben fra HG.

Senere kom Niels-Henrik direkte fra fejring af fødselsdag i sin butik! Så kunne vi fortsætte med at holde fødselsdag i sommerhuset om aftenen med fantastisk middag og dejlig vin. Tak Inge og tak Niels-Henrik, der i øvrigt blev sådan en 50-60-65 stykker år.

Søndag var der så DM i lang i Linå Vesterskov.

Det var ret kuperet. Det var det.

Og svært. Det var det.

Så vi er glade for, at vi gennemførte. (Ik` os` Torben?!)

Alt i alt en rigtig, dejlig og hyggelig klubweekend. Tak alle sammen.

Else Marie.





← Bare man havde øjne i nakken! Så ku' man se til Ry.



Det var det DM. Så venter vi kun på resultaterne. →



Vintertræningsløbene 2009-10

Dato	Klub	Skov	Startsted	Bemærk
31/10	Vestsj. OK	Kårup	Vindkilde Strandvej	KM – SI
08/11	Sorø	St. Bøgeskov	Gyrstingevej	X
15/11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Savværket	X
22/11	HG	Fruens Plantage	Rønnebæk Skole	X – SI
29/11	Sorø	Sorø Sønderkov N	Skolevej	X – SI
06/12	O-63	Hannenov-Oustrup	Virkethus	X – SI
13/12	Roskilde	Valborup S	Lerbjerg	X
26/12	Roskilde	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
10/01	Holbæk	Jyderup		Nytårsstafet
17/01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	Rønnebæksholm	X
24/01	Roskilde	Ny Tolstrup	Avnstrup	X – SI
31/01	HG	Enø	Dansk Folkeferie	X – SI
07/02	O-63	Oremandsgård	Husflidskolen Afm Præstø-Kalvehave	X – SI
14/02	Køge	Lellinge		X
21/02	Slagelse	Slagelse skovene	Askvej, Rosted	X
28/02	Holbæk	Eriksholm	Munkholmbroen	X – SI
07/03	O-63	Viemose	Skovfogedhuset	Div 2-3-4 Ingen åbne baner
13/03	Sorø	Sorø Sønderkov S	Skolevej	Afslutningsløb
14/03	HG	Vintersbølle Skov	Vintersbølle Skole	Kredsløb

Kun de med X-markerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.
Alle specielle løb har andre baner.

Baner

Sort, Lang	7,5-10	km svær	Gul	4-5 km	mellemsvær
Sort, Mellem	6-7	km svær	Hvid	3-4 km	let
Sort, Kort	4-5	km svær	Grøn	2-3 km	begynder
Sort, Mini u. 50 år	3-4	km svær			
Sort Mini o. 50 år	3-4	km svær			

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere, der til enkelte løb vælger at løbe en kortere bane end normalt, til at deltage uden for konkurrence.

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 damer og herrer, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence:

- for Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit af 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende. I sæsonen 2009-10 er der i alt 13 tællende løb.

Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Afslutningsløb - Program/Præmier

Ved afslutningsløbet startes:

- for Gul, Hvid 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 (Gul, Hvid, Grøn og Sorte/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

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

Pris

10,- kr. for løbere under 16 år og 25,- kr. for øvrige. Af startgebyret går 4,- kr. til afslutningsløbet/præmier, heraf kr. 300,- til adm. af pointudregning. Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet. For 2009-10 Sorø v/Henrik Lawaetz, konto 0541 0127988.

Start

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

Træningsløb efterår 2009

22. august Sprint, Nyråd v. sanatoriet

Torben og Michael havde arrangeret dette løb. De havde valgt at benytte Troels' bane fra fortræningen til DM Sprint. Der var positive tilbagemeldinger fra de 14 løbere om både de spændende baner og det nytegnede kort. Desværre var en del O-63'ere forhindret i at deltage.

5. september, Viemose Skov

Løbet måtte desværre aflyses, da der alligevel ikke kunne skaffes skovtilladelse pga. jagtinteresser. Det er et stadigt voksende problem på disse kanter, hvor vi stort set kun har private skove. Heldigvis lykkes det som oftest for Niels-Henrik at få de nødvendige tilladelser på plads.

26. september, Hannenov Skov

Henrik havde lagt nogle udfordrende baner til de 20 løbere, der mødte frem. Der deltog kun to O-63'ere, så det er godt, at vi har nogle interesserede nabo-klubber, ellers havde det været surt at være banelægger!



Banelæggeren på Kulsbjerg

24. oktober, Kulsbjerg

De 18 løbere, der mødte op, fik deres sag for i det svære terræn. Peter Bjørn havde udnyttet kurvebilledet til det yderste. Den lange bane havde en samlet stigning på 250 meter!! Selv om banerne ikke var særlig lange, var løberne længe ude. Sværhedsgraden var høj, og flere løbere manglede poster. Nogle overså sidste posten pga. manglende koncentration, andre kunne ikke klippe de poster, som banelæggeren og hjælpere havde samlet ind ☹



33. Internationaler Ostsee-OI

På Usedom i Pinsen 2010

Dette, for nogle gamle O-63'ere så kendte stævne, finder stadig sted i det nordtyske kystområde hvert andet år. Sidste år var det på Tysklands næststørste ø Usedom, og klubben var repræsenteret af Lis, Kim, Bente og Peter Bjørn. Usedom bør simpelthen opleves – det er et ferieområde, som man ikke drømmer om at finde på de kanter.

Næste år er det igen på denne ø, dog med løbene i den østlige ende modsat sidste gang, hvor det var vest for feriebyerne. Og så er 2. løb over i købet i Polen.

De 4 nævnte personer agter at deltage igen, men der er plads til mange flere i de utallige ferielejligheder i de flotte rigmandshuse fra sidste århundredes begyndelse.

Klik ind på www.iool.de og læs mere om stævnet, som finder sted i pinsen 21-24. maj 2010.



Måske er det ligefrem badevejr!

Peter Bjørn

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Inge Hestbæk, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144
inge.hestbaek@nyraad.net

Næstformand:

Niels-Henrik Holscher, Algade 105, 4760 Vordingborg 55371060
holscher@holscher.dk

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074
Noes@nyraad.net

Øvrige bestyrelse:

Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074
Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144
Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155
Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
Anders Christensen, Nyråd Hovedgade 30 D, 4760 Vordingborg 25144388

Tilmelding til åbne løb:

Inge Hestbæk, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144

Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
bonnie@nyraad.net
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152
bentepeter@webspeed.dk

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 14. februar 2010

