



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

Oktober 2008

Nummer 3



Carl-Loui i startboksen sammen med farfar og Kanonkongen

Formandens side

Siden sidst har vi afviklet en masse arrangementer: **Vintersbølleløbet**, som gik rigtig fint med 92 deltagere. Derudover var vi medarrangør/hjælpere til **historiens dag** på Borgcenteret – et stort og flot arrangement, men med alt for få deltagere – samt til **Klinteløbet**. Nævnes skal også **Nyråd Sportsnats** skattejagt, som havde 60-70 deltagere. Skatten var som sædvanlig en is sponsoreret af Dagli' Brugsen Nyråd. En stor tak til alle jer, der har hjulpet til de forskellige steder.

Så er årets **Danmarksmesterskaber** ved at være afviklet. På det individuelle har de deltagende vist især vundet erfaring. Der er mange gode forklaringer på mere eller mindre gode resultater: Svære terræner - glemt at læse instruktion ang. kortvend - træthed - manglende træning - etc. Men i **DM stafet** er det lykkedes i samarbejde med Herlufsholm at få en sølvmedalje i H 65. **Et stort tillykke til Peter Bjørn**, som klarede denne flotte bedrift. Han løber ud på sidste tur som nr. 2 og holder denne placering hjem, således at holdet slår nr. 3 med 12 sekunder. Det er dejligt, at vores stafetsamarbejde endnu engang har givet resultat.

Vi løb søndag den 28. september den afgørende **divisionsmatch** om oprykning til 4. division eller forbliven i 5. division. Der var i alt 31 tilmeldte (4 fra Nykøbing, 10 fra Maribo og resten fra O-63), hvilket var rigtig flot. Herrebanerne var pænt dækket ind, men som sædvanlig var der mange huller på damebanerne, hvilket også påvirkede det samlede resultat kraftigt. Vi blev slået af de 3 øvrige klubber, så det samlede resultat er, at vi forbliver i 5. division. Så længe vi ikke kan stille fuldt hold, kan vi ikke forvente at få en bedre placering!

I forbindelse med **torsdagstræningen** i vinterhalvåret vil der de fleste dage være poster ude i Nyråd By, så man får mulighed for at vedligeholde orienteringsteknikken. Enkelte aftener kan det være, at der i stedet laves tørtræning (specielt i dårligt vejr) i klublokalet. Husk at medbringe lommelygte eller pandelampe. Flere af klubbens medlemmer kan forvente at blive bedt om at hjælpe til med at opsætte poster og siden samle dem ind igen.

Vintertræningsløbene er på plads. Hele programmet kan ses på vores hjemmeside og i bladet. Det er et rigtig godt tilbud om at komme ud at løbe i mange forskellige skove og dermed få en masse erfaring, som så kan bruges til større løb. Så til alle nye og også de gamle – find skoene frem og kom ud og nyd efterårs- og vinterskovene.

Årets **klubmesterskab** afholdes søndag den 16. november i forbindelse med vintertræningsløbet i Fruens Plantage ved Næstved.. Der konkurreres på 4 baner.

Herre senior: Sort kort (svær bane)

Dame senior: Sort mini (svær bane)

Junior: Gul (mellemsvær bane)

Begyndere: Hvid (let bane)

For at være sikre på, at vi kan få trykte baner, vil vi gerne give Herlufsholm besked om, hvor mange vi kommer, så derfor skal I tilmelde jer til mig, hvis I vil deltage i klubmesterskabet **senest den 9. november**.

Juleløb afholdes den 11. december.

Årets **generalforsamling** afholdes søndag den 18. januar 2009 kl. 15.00. Hvis der er nogle, der har lyst til at deltage i bestyrelsesarbejdet, så giv lige en af os gamle et praj. Vi trænger til nyt blod!!

Inge

Nyt fra bestyrelsen

Digital korttegning

O-63 har indkøbt det nye grundmateriale baseret på laseropmåling fra COWI til vores 5 nærmeste løbsområder: Troldbjerget, Vintersbølle, Marienberg, Nymarksboen samt Kulsbjerg. Dette giver et meget præcist kurvebillede, som letter korttegneren for meget arbejde. Det betyder også, at man kan anvende GPS i forbindelse med fremstilling af kort.

Læs mere om denne spændende nye teknologi i bladet "Orientering" nr. 1 februar 2008.



Bolden

Formandens artikel om O-63 er blevet bragt i seneste nummer af Bolden, Nyråd Idrætsforenings husstandsomdelte blad. Heri fortælles lidt om klubbens aktiviteter, og folk indbydes til at komme og deltage i vores torsdagstræninger. På denne måde er der endnu en gang gjort opmærksom på klubbens eksistens.

Nattergaleløb 2008

Meget passende fandt årets nattergaleløb sted den 24. maj, hvor det var muligt at høre nattergalen. De to arrangører Peter Hofman-Bang og Erik Bülow-Olsen havde på forhånd udsendt en "vildledning" med diverse oplysninger. Mødestedet var kl. 15.30 på Slotstorvet i Vordingborg, hvorfra der var fælles transport til løbsområdet. Der var mange gisninger om, hvor dette område befandt sig. Da det oprindeligt var planen, at 3. halvleg skulle foregå i Kalvehave, var det nærliggende at tro, at løbet skulle foregå i Viemose, som vildledningen antydede, at Holscher havde indhentet løbstilladelse til. Der var dog en anden oplysning, som modsagde dette nemlig, at kondisko uden dupper var det mest egnede fodtøj. Jeg hældede dog mest til Vordingborg by, fordi Erik også skulle lave Borgløb på Historiens dag der.

Da alle var samlet til afgang på Slotstorvet, spurgte Erik, om vi kendte et bestemt hus i Lekkende. Efter at have nydt synet af vores spørgende udtryk gik Erik til bekendelse: startsted Saras Have. Yes! Kortet viste sig at være Resens gamle kort over Vardingburgum. Yes! På kortet, som jeg godt kendte, var der indtegnet 13 poster, hvis placering jeg var rimeligt sikker på. Det viste sig, at det vigtigste dog var at svare rigtigt på de 18 spørgsmål, der blev udleveret på en ny vildledning. Efter grundig gennemlæsning var det tid til løb!

Da løbstiden var 60 minutter besluttede jeg med det samme at droppe posten på Oringepynten. Første post gik som smurt. Posten ved Badstuesøen voldte imidlertid Villy og mig store problemer, så vi løb videre for blot at konstatere, at vi heller ikke kunne finde næste post, som ifølge kortet skulle ligge lige øst for søen. Jeg troede, at indhegningen måske var Skt. Jørgensgården, for jeg kunne ikke læse teksten "park", på kortet. De næste poster lå hvor de skulle, men hvor var den ved Krægestrædet? På min vej fra Riddergade havde jeg passeret Brænderigården, og da jeg vendte tilbage for at se om posten evt. var sat i buskadset, blev jeg anråbt af min nabo, som spurgte, om jeg var faret vild! Det viste sig senere, at det var banelæggeren, der ikke vidste, at Krægestræde var vejen til København, men havde sat posten i Holschers gård på hjørnet af nuværende Københavnsvej! Så tror da pokker, man ikke kunne finde den. Trods unødigt tidsspilde her nåede jeg at løbe tilbage til den tidligere Badstuesø og fandt nu ved Henriks hjælp den godt gemte post. Inden tiden udløb blev spørgsmålene klaret og et opfindsomt, udfordrende og rigtigt sjovt nattergaleløb afsluttedes med en velfortjent svalebajer omgivet af historiske lægeplanter i Saras Have.

Kl. 19 var der samling og trængsel omkring grillen hos Inge og Erik. Det var dejligt, at så mange både store og små dukkede op til 3. halvleg. Snakken gik



lystigt, og løberne diskuterede ivrigt, hvad de korrekte svar mon var. Endelig var Erik klar til at offentliggøre resultatet. Først de rigtige svar. Yes! Kortets udgivesår var næsten helt korrekt. Her var der virkelig nogle, der skovlede strafpoint ind! Yes! Gik ikke i fælden om, hvor dronning Margrethe befandt sig (hun var til barkedåb, men der var strafpoint for svar). Så kom placeringen endelig. Yes!

For første gang i min o-løbskarriere kom jeg øverst på listen og blev dermed banelægger af næste års Nattergaleløb, som forhåbentlig bliver lige så sjovt som de forrige.

Bonnie

Orienteringsløb på Usedom 24.-25. maj 2008

32. internationaler Ostsee-Orientierungslauf foregik på Tysklands næststørste ø Usedom, som ligger så langt mod øst, at den yderste spids er polsk. Kim, Peter og jeg var tilmeldt løbene, og Lis var med som coach. Peter havde fundet en dejlig ferielejlighed i Bansin – den ene af ”Die drei Seeheilbäder auf Usedom”. Badebyerne Ahlbeck, Heringsdorf og Bansin ligger på stribe langs øens pragtfulde badestrand.

Med Kim som chauffør rejste vi via Gedser-Rostock. Det gik uden trafikale problemer – kun et par grønklædte herrer med en fartmåler, slikkepind og bødeforlæg – lagde en dæmper på feriehumøret. Da det viste sig, at fartoverskridelsen var begrænset og bødeforlægget tilsvarende beskedent – nemlig 15 Euro – genvandt vi hurtigt det gode humør. Vi fandt frem til lejligheden, hvor værtinden viste os til rette med ægte tysk grundighed.



Dagen før løbet var vi på sightseeing. Vi kørte til Swinoujcie (Swinemünde) og var straks i en helt anden verden præget af en lavere levestandard. Vi vandrede gennem et flere km langt marked, hvor man falbød alverdens ting og sager. Bagefter kørte vi til Golm og besøgte en mindelund fra krigen. Den 12. marts 1945 var Swinemünde fyldt med flygtninge og soldater, som ventede på at blive sejlet væk. 671 amerikanske bombere forvandlede byen til et brændende inferno, hvor mere end 20.000 mennesker omkom.

Om aftenen hyggede vi os i lejligheden med en lækker middag, som Kim havde lavet. En tur langs den 8 km lange strandpromenade, blev der også tid til. Der ligger en lang række af hoteller og pragtfulde villaer. Langs stranden er der et leben af folk, der motionerer – løbere, cyklister, stavgængere, fodgængere m.m. Således var vi efterhånden klar til et par dage med o-løb.

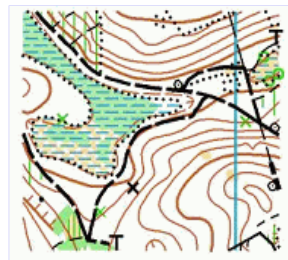
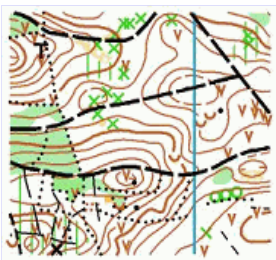


I indbydelsen beskrives terrænet således: Blandet kystskov. Typisk endemoræne topografi med korte men stejle stigninger. God gennemløbelighed og tæt men irregulært stisystem. 1. etape løb vi Teufelskuhle – skræmmende navn! I min klasse D 60 var banen 3,8 km lang. Sværhedsgraden passede mig fint og jeg var godt tilfreds med mit løb. Den største udfordring var nok kurverne. Målet var placeret på stranden med mulighed for bad i bølgerne. Det fandt jeg dog både for koldt og for blæsende.

2. etape i Pagelunds Berge bød på 2,4 km, som voldte mig lidt flere problemer. Jeg bommede både post 2, 3 og 4. Så er det lige man tænker: "Hvad laver jeg egentlig her?" Heldigvis fandt jeg resten af posterne uden problemer.

Det er altid spændende at løbe i udlandet og at dele oplevelserne med andre fra klubben. Jeg kan kun opfordre læserne til at deltage i næste Ostsee-Orienteringslauf.

Bente



Tilskud fra Vordingborg kommune til O-63

Der er udarbejdet ny tilskudsordning i Vordingborg kommune efter sammenlægningen:

” Til orientering for
de frivillige folkeoplysende foreninger

Kultur- og fritidsudvalget har, på sit møde d. 4. august 2008, vedtaget en ny tilskudsmodel for det frivillige folkeoplysende foreningsområde med virkning for udbetaling af tilskud for 2009. Ordningen evalueres efter 2 år.

Grundtilskud

Grundtilskud ydes med 4.000 kr. årligt til godkendte folkeoplysende foreninger, med folkeoplysende aktivitet, der har mindst 10 medlemmer under 25 år.

I flerstrengede foreninger modtager hver sportsaktivitetsafdeling grundtilskud efter ovenstående kriterier.

Aktivitetstilskud

Unge under 25 år udløser årligt pr. medlem for en aktivitet med instruktion.

1 point pr. medlem for en aktivitetssæson på under 20 uger

2 points pr. medlem for en aktivitetssæson på mellem 20 - 30 uger

3 points pr. medlem for en aktivitetssæson på mellem 30 - 52 uger

Den enkelte udøver kan kun tælles en gang pr. aktivitet/sæson.

Tilskud til leder- og instruktøruddannelse

Der afsættes 1.000 kr. årligt til hver forening til leder- og instruktøruddannelse. Tilskuddet forudsættes anvendt til foreningens uddannelse af ledere og instruktører.

I flerstrengede foreninger modtager hver sportsaktivitetsafdeling 1.000 kr. til leder- og instruktøruddannelse, efter ovenstående kriterier.

Udviklingspulje

Der afsættes en årlig pulje til udvikling.

Foreningerne kan søge om tilskud til udviklingsprojekter. Ved ansøgningen lægges der vægt på samarbejde med andre foreninger eller institutioner.

Der forsøges oprettet en kommunal foreningslederruddannelse, i erkendelse af foreningernes erfaringer med vanskeligheder med at få besat leder- og bestyrelsesposter.

Eliteidrætspulje

Der afsættes en årlig pulje til eliteidræt, idet elite defineres som "deltagelse i landsholdssamling arrangeret af eget forbund og deltagelse i nationale og internationale mesterskaber".

Modellen er udarbejdet efter to høringsrunder, hvor de folkeoplysende foreninger har haft lejlighed til at kommentere forslag og ideer. Det har været et afgørende incitament for den politiske beslutning, at foreningerne får en eller anden form for aktivitetstilskud og at tilskudsmodellen tager afsæt i lovens hensigt for så vidt at det er børn og unge under 25 år, som er tilskudsberettigede foreningsmedlemmer både hvad angår grundtilskud og hvad angår aktivitetstilskud.

Som det er p.t. kan vi ikke få grundtilskud på 4.000 kr., da vi ikke har 10 under 25 år. Aktivitetstilskuddet som udgør et p.t. ukendt beløb pr. point vil kræve, at vi skal have faste ledere og faste tilbud til børn og unge med instruktion hver gang. Det har vi p.t. ikke. Altså kan vi nok ikke få noget tilskud længere. Vi har i 2008 modtaget 6.625 kr.

Betaling til DOF har hidtil svaret nogenlunde til det kommunale tilskud., men det er steget de senere år. Klubkontingent udgør årligt 1000 kr., aktive under 21 år koster 100 kr. og alle øvrige aktive koster 230 kr. Vi har i 2008 betalt 8.270 kr. til DOF.

I 2007 fik vi 9.650 kr. i medlemskontingenter, så der er ikke meget til overs, når udgiften til DOF er betalt. Vi har heldigvis haft mange og gode sponsorer, så vi er godt forsynet med materiel, men har dog stadig ønsker, bl.a. en god printer, pc'er og andet udstyr til løbsafvikling.

MEN en stor post er også deltagelse i divisionsmatch, som nu har udviklet sig til 3 løb årligt. Vi har for mange år siden besluttet, at klubben afholder udgiften for løbere fra O-63, da der ofte er store transportudgifter og løbene er en god

klubaktivitet. Klubben betaler også startafgift for ungdomsløberne til mesterska-ber og påskeløb.

Hvad den økonomiske fremtid vil bringe for O-63 kan kun tiden vise, men det er helt sikkert at en stor frivillig indsats, som mange medlemmer yder både nu og i fremtiden er af helt uvurderlig betydning. Afholdelse af løb og herunder Vinters-bølleløbet vil være afgørende for om kontingentet kan holdes uændret eller må sættes op.

Tusind tak for indsatsen – både en lille årlig indsats og det store læs hen over året. Hvis vi alle yder lidt, så kan vor 45 år gamle klub nok overleve lidt endnu.

O-hilsen Jeres kasserer, Lis

Hvis du ikke ønsker, at din kasserer skal

se sådan



eller sådan ud



så husk at betale dit kontingent (betalingsfrist 15. oktober!)



Historiens dag den 1. juni 2008

Sydsjællands Museum havde spurgt om O-63 kunne være behjælpelig med et historisk orienteringsløb i og omkring den gamle bydel ved Gåsetårnet. Erik havde lavet et godt løb på et gammelt bykort. Museet havde bestilt en flot kanon, som blev affyret fra slotsbanken. Kanonkongen alias Jesper Holm fra radioen P3 var bestilt til at lave opvarmning og starte løbet.

Stemningen var helt i top, da vejret var super flot. O-63 havde 5-6 hjælpere og 2 klubtelte, og på ruinterrænet var opsat telt med vand og frugt samt tribune til Kanonkongen. Så alt var klart til et stort rykind.



MEN desværre for arrangørerne og O-63 var vi i skarp konkurrence med mange andre arrangementer, supermarkeder og meget andet. Så der var kun 7-8 hold med i alt 25-30 deltagere, og der kommer jeg ind i billedet. Jeg stillede op for at fylde lidt på deltagerlisten.

Erik havde lavet løbet, så man både løb om tid og antal rigtige svar på de spørgsmål, som hang ved posterne.

Thomas, Laurits og Agnes vandt 1. præmie, og jeg vandt til min store overraskelse 2. præmie. Ja, faktisk var jeg nærmest flov, da jeg jo kun var med for sjov. Men det var sjovt. Alle deltagere fik en præmie med hjem, da der var en del sponsorgaver fra bl.a. Niels-Henrik.

En sjov dag for både hjælpere og deltagere fra O-63. Dertil kommer, at klubkassen tjente 3.000 kr., og fik positiv omtale. Vi fik noget for de skattekrone, der går til museumsdrift i Danmark.

Vinderhilsen Lis

DM Mellem 2008

Køge Orienteringsklub inviterede til DM Mellem i Borupskovene lørdag den 30. august 2008. Det var en fantastisk sensommerdag, allerede fra morgenstunden var der fuld sol på himlen, så der var store forventninger til dagens løb.

Der var til stævnet tilmeldt 655 løbere til de i alt 26 klasser fra den yngste klasse dame og herre 12 og op til herre 80. Fra O-63 var der kun deltagere i D 60 med Bonnie, H 21 med Anders, H 55 med Kim Folander og undertegnede, samt H 60 med Erik Bülow. Det var ikke de prangende resultater, der blev fremvist af klubbens deltagere, men hovedsagen er at deltage.

Borupskovene er som altid et godt løbsområde, og det er ikke skovens skyld, at der var udtalt kritik af banerne, som ikke bød på de store udfordringer. Generelt var banerne meget lette og derved med meget hurtige km-tider på samtlige baner. Vindertiden på f.eks. H 21 var helt nede på ca. 5 min/km. Apropos H 21 må der her siges at være kamp om medaljepladserne, hvor der kun var 7 sek. forskel på nr. 1 og 2 og 8 sek. mellem 2 og 3. Det var utroligt spændende at overvære, og stævnespeakeren kunne nok få publikum til at leve med i opløbene. Speakningen var super, da der fra banerne H/D 20 og 21 var direkte forbindelse til tidtagning på banen, så der løbende kom meldinger på de førende løbere. (Der er lidt inspiration til vores DM-sprint).

Uden at der skal hånes eller hædres på klubbens deltagere, kan jeg da henvise til Køges hjemmeside med resultater, og ser man godt efter på stræktider, er der flere 1. pladser til klubben.

Carl-Aage.

Midgårdssormen



For første gang i flere år lykkedes det at stille hold i Odinklassen. Peter Hofman-Bang tog 1. tur i stedet for den skadede Peter Bjørn, dernæst fulgte Erik Bülow, Niels-Henrik, Torben, Asbjørn og Bente. Jens Kristensen fra Nykøbing overtog 7. turen og startede sammen med Anders, Bonnie og Carl-Aage i efterstarten. Dermed kan man jo næsten regne ud, at resultatet ikke var så prangende.

Klubdragter

Der har længe været tale om nyt løbetøj og overtrækstøj.

Vi har fået tilbud fra det norske Trimtex, der producerer i en god kvalitet. Op-lægget er nu at vælge sorte bukser, så den enkelte løber står mere frit med hensyn til bukser. Det kan være korte, lange, brændenælde eller tights, hvis bare farven er sort.

Vi tænker os en bluse, som vil fastholde vore eksisterende klubfarver samtidig med at den sorte farve integreres, så dragtens udtryk bliver harmonisk. Ved at vælge denne sammensætning, så kan man nøjes med at købe blusen, så investering i klubdragt bliver beskedent. Bukser kan købes, hvis man ikke i forvejen har nogle sorte eller specielle ønsker.

Overtrækstøj er under overvejelse. Skal vi have overtrækstøj, eller skal vi gå over til noget i retning af en jakke med frit buksevalg, så også klubbens mange aktive hjælpere får klubbetøj? Lad dragtudvalget høre din mening, så vi har noget at arbejde videre med. Skriv også Jeres mening uanset om I vil købe noget eller ej. Dragtudvalget består af Bonnie, Bente, Torben og Lis.

På udvalgets vegne Lis



DM sprint 2009

Styregruppen har udgivet en meget flot flyer for løbet. Den blev omdelt ved afholdelse af DM lang på Rømø og vedlægges også dette blad.

Den ligeledes flotte hjemmeside www.dmsprint2009.dk er også nu tilgængelig med diverse informationer og lækre billeder og kortudsnit.

Det første **funktionsledermøde** afholdes torsdag den 16. oktober.

DM stafet og klassisk på Rømø 13-14. september

Årets DM weekend var henlagt til Rømø, hvor der både blev budt på midtelsvær orientering på de åbne klitheder og svær orientering i diffuse plantager. Stafetten lørdag holdt sig mest til det første og klassisk søndag mest til det sidste.

Bente og undertegnede havde en julegave, som skulle brændes af, så vi valgte at bo flot på Hotel Kommandørgården. Det er et stort sted også med en kæmpe campingplads. Værelset var fint, men kokken og køkkenet kan trænge til et kursus.

Jeg havde fået plads på et H 65-hold sammen med Jens Asserbo og Niels Lyhne fra HG. Bente måtte se til som coach og fotograf. Stævnepladsen lørdag var på toppen af et bunkeranlæg, (dele af den såkaldte Robbe Nord stilling – det største og mest avancerede tyske radaranlæg i Danmark), og skiftezone var i en slugt, medens speaker og publikumspost var placeret på en bakketop overfor – perfekt, og det var vejret i øvrigt også.



Skifteområdet med publikumsposten i baggrunden

Chancerne for holdet? Ikke helt tydelige, men alt er muligt i stafet, især hvis alle 3 løber fejlfrit. Det gjorde vi så; Jens løb fint og kunne sende Niels ud 1.11 efter den førende – det havde vi dog ikke helt styr på, da det skete. Niels løb supergodt, og jeg have en fornemmelse af, at vi var med helt fremme. Så jeg blev sendt ud 16 sekunder efter H.V. Jensen fra Odense, som førte løbet, og 12 sekunder efter FIF/Hillerød. H.V. kan jeg normalt ikke følge, og FIF'eren

kendte jeg ikke, så han kunne næppe være så stærk. Efter post 2 så jeg ham heller ikke mere.

Det var mit første løb efter 3 mdr. skadespause, så det var spændende om lægmusklerne ville holde. Jeg så i lang tid ingen på banen, som kunne true mig. Først til allersidst, på den sidste lille sløjfe, så jeg Egon Neregaard, Tisvilde lyse op ca. 150 m bag mig. Men jeg holdt ham og kom i mål med 12 sek. forspring.

Placeringen blev jeg først klar over, da de 2 andre glædestrålende mødte mig med ordet – **SØLV**. Så vi fik altså en sølvmedalje efter vinderen Odense og med Tisvilde som 3'er. FIF/Hillerød fejklippede på sidste tur, og andre tophold havde også bad luck på en af turene.



Resultatet blev fejret på "Den gamle Kro" i Bredebro sammen med hele HG-banden samt Niels-Henrik og Bülow, 21 i alt. Planen lød ellers på Skærbæk kro, men en sådan fandtes ikke. Så da vi var på vej over Rønmødæmningen ringede min mobiltelefon, som en nu glad Jesper Børsting havde fundet frem til. Han ændrede marchmålet til Bredebro.

Kroen var presset af store arrangementer, så kromutter betingede sig at bestemme vores menu. Det gjorde vi ret i at acceptere, for vi fik serveret resterne af dagens festmenu – 2 flotte, flotte retter til den svimlende sum af 98, - kr.

Friske og veludhvilede tog vi søndag fat på det klassiske mesterskab. Vi kom alle igennem, men med beskedne resultater. Jeg burde have luntet rundt, for mine lægge kunne ikke holde til løbsbelastningen i 70 min., så 500 m før mål sprang fibrene igen – øv, øv. Så nu venter der en rolig måned, hvor jeg dog kan blive trøstet ved at betragte min sølvmedalje – min første af dette metal i et DOF mesterskab.

Peter Bjørn

Vintertræningsløbene 2008-09

Dato	Klub	Skov	Startsted	Bemærk
01/11	Vestsj.OK	Kårup	Strandvejen	KM – SI
02/11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Gl. Skovridergård	X
09/11	O-63	Klinteskov	Havrelukket. Vejen til St. Kl- int	X – SI
16/11	HG	Fruens/Hovedmosen	Præstø Landevej/Bents Hoved	X – SI
23/11	Holbæk	Kongsøre	Sandskredet	X
30/11	Roskilde	Boserup	Høje P-plads	X – SI
07/12	Slagelse	Korsør Lystskov	SV for skoven. Skovåsen 230	X – SI
14/12	Sorø	Sorø Sønderkov	Skolevej	X – SI
26/12	Roskilde	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
11/01	Holbæk	Jyderup		Nytårsstafet
18/01	Vestsj OK	Grøntved Overdrev		X – SI
25/01	Haslev	Glumsø Østerskov	N i skov	X
01/02	Roskilde	Skjoldnæsholm	Gyldenløvshøj	X – SI
08/02	O-63	Vintersbølle	Vintersbølle skole	X – SI
15/02	Køge	Vallø	Vordingborgvej	X – SI
22/02	Sorø	Lorup	Lorupvej	X – SI
28/02	HG	Herlufsholm	HG stadion	Afslutningsløb – SI
01/03	HG	Næstved		Troldens Fod- spor

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 6 bedste løb afgørende. I sæsonen 2008-09 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.

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

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 2008-09 HG v/Jens Asserbo.

Giro 32227187378

Start

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

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

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 1. december 2008