



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

September 2009

Nummer 3



**Verdens største etapeløb
O-ringen 2009
Eksjö**

En tur på fjeldet!

Det er godt nok nogle måneder siden, dengang det var sommer, og vi lige var blevet mormor og morfar en gang mere.

Heidi og Frode er blevet forældre til en lille dreng 15. juli, og ham måtte vi jo op og se. En sød gutt på 4 kg og 52 cm.

Det jeg egentlig ville berette var min tur på fjeldet ca. 15 km øst for Levanger. Orienteringsklubben Frol il i Levanger er en driftig klub som hvert år har faste poster ude i terrænet, i år ca. 80 poster, på 6 forskellige steder.

Frode havde været ude på et par af banerne som ligger tæt på byen, så det var oplagt at køre på fjeldet, et område med højmoser og klipper rundt om Vulvuseen, i et kombineret natur- og hytteområde.



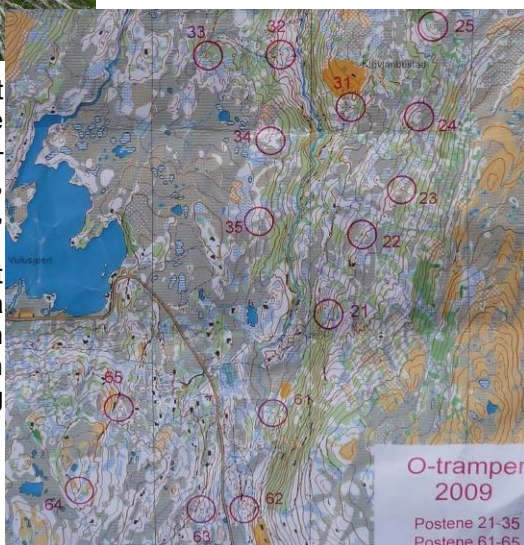
Vi tog en tur med 16 poster og hvad finder man ved post 3, O-63!!

Det var en dejlig dag sidst i juli, fint solskin, men en del vådområder med bjergfyrr, modne blåbær og muldebær, som vi tog os tid til at nyde.

Vi nød naturen og udfordringen at finde vej i et område uden de store vejmuligheder, men et orienteringsløb ud fra terrængenstande, som klippevægge, små vandløb, moser og enkelte hytter.

Vi var i terrænet små 2 timer, det var ikke for at komme rundt så hurtigt som muligt men for at få en god og hyggelig tur i naturen uden huslige pligter som opvask og børnepasning.

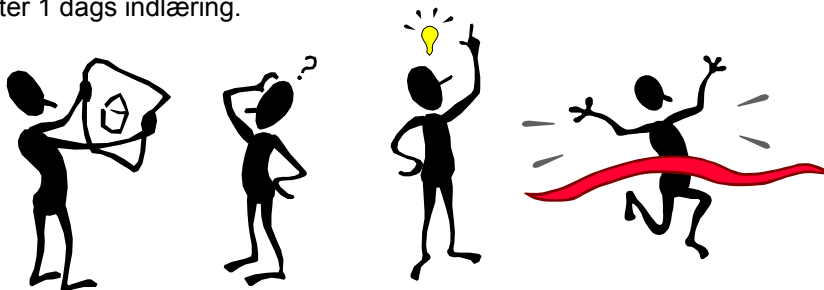
Frode og Carl-Aage.



På opfordring

I foråret blev jeg kontaktet af en af mine tidligere kolleger på Kastrup Skole. Der skulle afholdes emnedage på skolen, og spørgsmålet var, om O-63 ville være behjælpelig med afviklingen af o-løb.

Jeg accepterede og deltog i et møde på skolen, hvor vi drøftede forløbet og fastlagde rammerne. Deltagerne, elever fra 0.- 6. klasse var fordelt på 2 hold, som hver havde 2 dage til rådighed. Dag 1 skulle foregå på skolen, og den klarede skolens lærere selv. Jeg tilbød at stå for et o-løb på Oringe på dag 2, dog kun for eleverne i 3.-6. klasse, som var store nok til at løbe i ukendt terræn efter 1 dags indlæring.



Troels hjalp mig med at lave 4 mindre løb hver med ca. 5 poster og foreslog desuden en "racerbane", (en sprint til nogle af de kendte poster), som han havde god erfaring med fra ungdomskurserne. Kortene var topkvalitet med tekstdefinitioner, og der var elektronisk tidtagning og udlevering af stræktider.

O-løbene skulle finde foregå den 9. og den 11. juni, og vejrguderne var med os. Det begyndte heldigvis først at regne, da eleverne var på vej hjem til skolen den sidste dag. Eleverne var meget positive og interesserede, men de havde jo også selv valgt o-løb. De løb først alle løbene i små hold, og det gik fint. Bagefter havde de mulighed for at løbe dem alene. Stræktiderne var et kæmpehit, og "racerbanen" ligeså. Der gik konkurrence i den med masser af kilometer til følge.

Det var et par dejlige løbedage med nogle friske unger. Om der er fremtidige medlemmer blandt dem er ikke til at vide, men man har jo lov til at håbe!

Bonnie

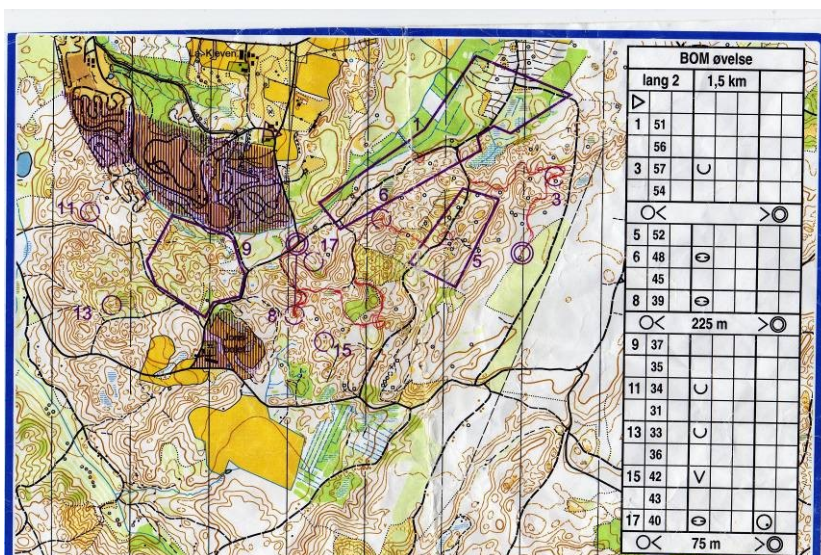
Sommerlejr 2009

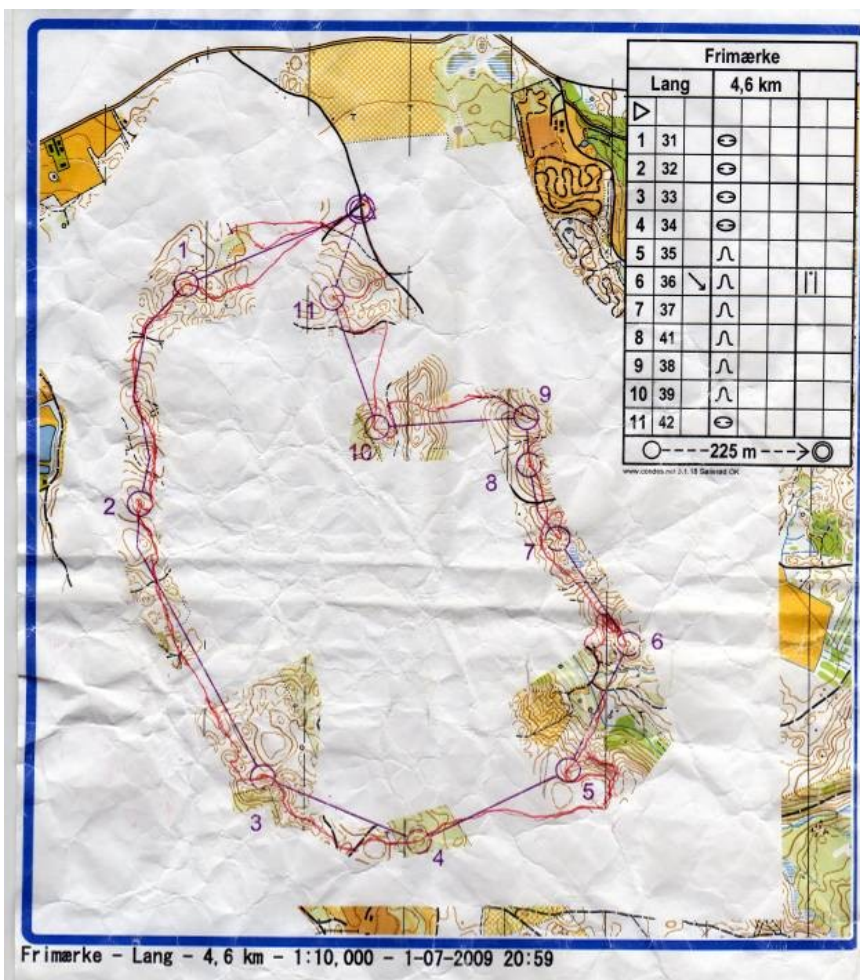
I uge 27 tog jeg på U2-sommerlejr til Tidaholm i Sverige sammen med 16 andre U2-løbere og 9 ledere. I starten var det lidt svært, for jeg var den eneste fra min klub, og jeg kendte ikke nogen. Men det blev lettere med tiden.

I beskrivelsen af lejren stod der, at vi skulle løbe 8 løb på 5 dage, men det blev faktisk til 15-16 løb. Det var hårdt. Terrænet derovre var meget sværere, men også meget sjovere end på Sjælland.

Vi løb mange forskellige slags løb. Både sprint, mellemdistance, natløb og ultralang. Vi lavede også nogle øvelser. Vi lavede noget, der hed følg John, hvor man var to om en bane, men man havde kun hver anden post på sit kort, og så skulle man skiftes til at finde posterne. Vi lavede også en anden øvelse, der hed frimærkeløb. Det er, hvor der kun er tegnet terræn lige rundt om hver post og mellem strækkene. Når vi kom hjem til lejren fra løb, var der et hold, der skulle lave mad. Vi var delt op i 4 hold, så vi alle fik lavet noget.

Jeg var meget træt, da jeg kom hjem. Men jeg kunne mærke, at jeg var blevet bedre, da jeg tog til O-ringen i Sverige. Hjalte





Hjaltes frimærkeløb

Blandede bolscher

Peter er begyndt på at tegne kort over Udby/Stege Skov.

Klubben har anskaffet sig en generator for at sikre strømforsyningen ved afvikling af løbene.

En tak til banelæggeren

Kære Peter

Ja, det var da en fantastisk tur. Egentlig havde jeg besluttet at slå Møns Klint, men måske havde den læst mine tanker, og det gik jo, som det plejer. Meget op og lidt ned.

Allerede post 1 forsvandt i brændenælder, og jeg så den i hvert fald ikke. Det kostede. Ved post 2 mødte jeg Mads, der ellers var startet for lang tid siden, og det gik rigtig godt.

Post 3 ok, ved post 4 kunne jeg mærke syren i benene, måske fordi jeg havde ligget på knæ hele formiddagen og sat bænke op i roklubben. Post 5 ok, sådan da, for det var noget tæt, og planen med at følge slugten lige op forsvandt i nælder, brombær og ahorn. Så det endte alligevel med, at jeg måtte op på kanten. Post 6 løb jeg igen lige forbi uden at se. Det gode ved klinten er, at man til slut bliver stoppet af en kant, i hvert fald mod øst.

Så overhalede Mads. Post 7 fandt vi dog samtidig, post 8 lige på og gud vide for hvilken gang løber jeg igen forbi grusgraven.

Post 9 nogenlunde, post 10 passerer jeg igen fuldstændig flot på to meters afstand og møder snakkende Niels-Henrik. Så for vi rundt mellem de små høje, og NH mente, at den var placeret forkert. Pludselig ser jeg postdefinitionen, og så går det hele meget bedre. Ved 11 mødes vi igen, NH og jeg, og han har stadig luft til at snakke. 12 fin post. Ligner ikke en mose, men er det, i hvert fald bedømt på de 20 cm vand, der nåede op på læggen, da jeg forcerede.

På vej til 13 stødte jeg på spætteunger i et vissent træ, så travlt har jeg heller ikke, og ved 13 møder jeg igen Mads, der havde fjumret rundt. Ungdommens letsind. 14 lige på og 15 også. Jeg faldt over en gren og tænkte, at måske skulle jeg bare blive liggende. Mødte Mads igen, og på den sidste del kunne vi ligeså godt følges.

Måske vandt Møns Klint igen. Ved du, at min allerførste O løbs oplevelse var på Møns klint i 2002. Før da vidste jeg ikke, hvad O-løb var. Tænk sig, hvad det kunne være blevet til, hvis jeg var startet før.

Jo det var en dejlig dag igen, tak for den.

Og i øvrigt blæser det altid, så man dæleme dårligt kan komme på vandet.

Mange hilsener og en rigtig god sommer.

Jens Kristensen NFR

Løbskalender 2009

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid/tilmelding
26-09	O-63	Hannenov skov	Tresnippen	Kl. 14.00-15.00
27-09	Skærmen Værløse	Jonstrup Vang/ Lille Hareskov	Kredsløb	Tilmelding 18-09
11-10	Helsingør SOK	Teglstrup Hegn	Divisionsmatch Op/nedrykning	Tilmelding Inge
18-10	Tisvilde	Tisvilde Hegn Midt	Kredsløb	Tilmelding 09-10
24-10	O-63	Kulsbjerg	Kulsbjergvej Kurveløb	Kl. 14.00-15.00
25-10	FIF Hillerød	Gribskov Midt	Kredsløb Mellem	Tilmelding 16-10
01-11	Maribo	Hydeskoven	Landevej syd for skoven	Kl. 10.00
07-11	Ballerup	Egebjerg	Sprint	Tilmelding 30-10
08-11	OK 73	Hareskovene	Jættemilen	Tilmelding 29-10
12-12	Maribo	Kristianssæde Skov		Kl. 13.00-13.30



TILLYKKE

Kirsten og Elvar Thomsen fejrer diamantbryllup den 1. oktober.

Inge Hestbæk, Bonnie Petersen og Niels-Henrik Holscher har alle tre kvalificeret sig til klassen H/D 65.

Annette Hyrup har fejret sin 50 års fødselsdag.

Anne og Christian Rønsov ønskes tillykke med lille Caroline.



OBS. Redaktionen modtager meget gerne oplysninger om mærkedage og lignende, som ønskes bragt i bladet, så alle medlemmer tilgodeses.

Nattergaleløb 2009

Bonnie havde i 2008 tilkæmpet sig den store ære at være arrangør af dette års Nattergaleløb. Men hvor skulle vi løbe? 27. juni er jo i jægerens helligste periode – bukkejagten, så skovtilladelser fra private ejere er svære at få.

Så vi var spændte, da vi friske og omklædte til dyst mødtes ved klublokalet – kør til sommerhusområdet på Bogø, lød instruksen; det lød kryptisk, skulle vi løbe i Østerskoven eller hvad??

Da vi ankom til sommerhusområdet, blev vi fulgt af yderst vagtsomme blikke, for der var vist aldrig set så mange biler på den lille vej, og nogle kørte vist også for stærkt! Bonnie kunne berette, at hun havde fået en skideballe for "hensynsløs" kørsel.

Løbet var lagt i selve Bogø by, Nyby og det store sommerhusområde, og det indeholdt alle de finurligheder, som et rigtigt Nattergaleløb er kendt for. En lang og omfattende instruks, som ens 67-årige hjerne ikke kan kapere, bl.a. overså jeg fuldstændigt, at jeg havde fået et farligt handicap på ikke mindre end 24 points pga. høj alder. Så jeg piskede bare derudaf efter bedste evne – det var jo konkurrence, og sidst ville jeg ikke være.

Vi skulle bl.a. svare på, hvornår Bogø Mølle var bygget, men den første mølle jeg fandt, havde ikke disse oplysninger. Det var da heller ikke den rigtige mølle, og senere fandt jeg den fine gamle vindmølle, som selvfølgelig havde et årstal indprentet. Da jeg altid løber uden ur, måtte jeg satse på at ramme de tildelte 70 minutter. Det lykkedes dog ikke, og jeg måtte indkassere en masse strafpoint – så medaljchancerne så dermed ud til at være ret ringe.

Efter en velfortjent restitueringsøl i målområdet i det flotte forsommervej drog vi hjem til bad og omklædning til aftenfest og klubhygge. Formand Inge og gemal lagde hus og grill til, og der havde vi og jeg en aldeles dejlig aften, indtil resultatet blev offentliggjort. Hvordan de øvrige klarede sig ved jeg ikke, da resultatlisten endnu ikke er publiceret, **men ét ved jeg**, nemlig at jeg vandt retten og pligten til at udfordre jer næste forsommer.

Stor tak til Bonnie og assistenten Troels samt formandsparet for en dejlig dag, kun resultatet tæller negativt.

Peter Bjørn



Franske o-løb

I området syd for Paris, nærmere betegnet i Fontainebleau-skovene afholdtes i år fransk 3 dages o-løb. Et internationalt stævne med ca. 1200 deltagere, som foregik i dagene 11. – 13. juli. For en del år siden blev der afholdt 5 dages løb i samme område, og rygterne herfra lød på meget svært, stenet/klippefyldt og det må siges, at rygterne talte sandt.



Billederne med sten taler for sig selv, og hvordan så så kortet ikke ud. Meget detaljeret fyldt med sten og en undergrund med lyng og andet kratteri. Relativt få danskere deltog, en skam fordi det var et rigtig godt arrangement, men nogle rigtig gode danskere var med, Christian Nielsen (Gøteborg) vandt H 21 E, Mona Nørgaard, Pan, D 60 og Flemming Nørgaard, Pan H 65, alle sikre sejre, men de er også gode i et sådant terræn. Undertegnede klarede en 3. plads i H 70 slået af 2 englændere, nr. 1 her løb meget stærkt !!



Efterårssæsonen nærmer sig, og der er løbsmuligheder nok. Skovene, som væltede under vinterorkanen, er åbne igen, og der er flerdagesløb på terminslisten også. Sidst i oktober er der mulighed et 3 dages løb i Provence og omkring 1. november 2 dages løb ved Carcassonne, så der er mulighed for o-løb i Sydfrankrig off-season, hvis nogle har lyst.

I påsken 2010 arrangerer min kreds 3 dages påskeløb i området Lot et Garonne, med byen Agen som centrum, ja, faktisk 4 løb idet der også indgår en sprint i Agen by. Agen er 30 km fra, hvor vi bor, og er nogle interesseret, så sig til.

God o-sæson Viggo

Nyråd Sportsnat for 10. gang

Vejrudsigten for fredag aften var mildest talt dårlig. Hele dagen varsledes regnbyger og kraftig blæst med vindstød op til kulingsstyrke! Mon Sportsnatten overhovedet kunne gennemføres?

Heldigvis aftog blæsten noget ud på eftermiddagen, og regnen holdt sig væk fra Nyråd, så O-63 kom igen i år på banen med en Skattejagt. Start/mål var placeret på kanten af Hulemosesøen i læ og dejligt solskin og med udsigt til kanterne på søen. De 2 baner, Peter Plys, rundt om søen, og Indiana Jones, i skoven, blev gennemløbet af ca. 60 børn, hvoraf mange havde taget deres forældre med på slæb! Der var mulighed for at løbe i skoven med lygter efter mørkets frembrud, men den udfordring var der ingen, der tog op.



Om det var vejrudsigten, DR's Talentshow eller den lidt mangelfulde information, der affholdt flere personer fra at komme til Sportsnatten vides ikke, men de, der deltog, fik oplevelser, god motion og lækkerier til ganen. Som sædvanligt sponsorerede Dagli'Brugsen skatten. I år bestod den af forskellige chokoladebarrer, der faldt i skattejægerens smag.

Bonnie

5-dages i Sverige, 18. – 23. juli 2009

Dette års udgave af O-Ringen blev afholdt i Eksjö i Sverige. O-Ringen er et af verdens største etapeløb. Det foregår over 5 etaper med jagtstart dag 5. Til sådant et arrangement er der ca. 15.600 deltagere, så der er brug for mange starter, og der var 7 forskellige, og 7 målsluser. Man skal så hver især følge den reklame, man havde på sit brystnummer, både til start og i målslusen. I år skulle der løbes søndag, mandag, tirsdag, hvorefter der var hviledag onsdag. De sidste to etaper foregik torsdag og fredag.

Vi var 7 løbere fra O-63 som deltog. Det var familien Hviid, Bente og Peter, og undertegnede. Lis var også med, men løb dog ikke. Vi havde lejet et sommerhus 25 km syd for løbsområdet. Huset levede dog ikke op til normal standard – der manglede en del køkkengrej, og ovnen kunne ikke åbne, ikke særlig smart når man har sat en steg i ovnen

Der var kun ét vinglas til 8 personer, dette problem blev heldigvis forsøgt løst af udlejer, så vi om aftenen efter løb, kunne få et velfortjent glas vin – dog kun med 4 vinglas.

Familien Hviid, Lis og jeg ankom til huset lørdag eftermiddag, og vi fik handlet ind til de første dage. Bente og Peter ankom mandag eftermiddag. Aftenen gik med at pakke ud, lave mad og forberede næste dags løb.

1. etape

Vejret viste sig ikke fra den gode side, så efter morgenmaden måtte vi i regntøj og af sted. Vi vidste lidt om, hvordan terrænet var efter at have set kort over løbsområderne. Torben og jeg løb i klassen H50 kort.

Første del af dagens etape var åben skov med en del stier. Dejlig med en blød start, og det gik nogenlunde, men ca. $\frac{3}{4}$ hende på banerne skulle man passere en bro, hvorefter det blev meget teknisk krævende, og med noget der minder om bjergbestigning!

Fra start til post 8 brugte jeg 40 min – så kom der 3 svære poster i meget kupe-ret og diffust område, så min løbetid blev 88 min. Heraf 27 min på post 9. Ikke særlig godt når banen kun var 4,8 km. Banelæggeren har virkelig været snu. Først nemme poster og når det så går godt, og hjernen mangler ilt til at tænke effektivt, så kommer der stigninger og svært terræn – godt udtænkt af banelægger.

2. etape

Denne morgen skinnede solen, og 2. etape skulle være en del sværere end 1. etape. Der var 3 km. at gå ud til stævnepladsen, og som alle de andre dage var der meget differentierede længder til start. Nogen havde 1.600 meter,

mens jeg skulle hele 3 km ud til startstedet. Efter en gåtur på 6 km var jeg klar til at starte. Det viste sig at være en del anderledes terræn i forhold til 1. etape og meget sværere uden så mange stier.

I starten går det nogenlunde, men post 3 giver problemer. Jeg kommer godt nok frem i nærheden af posten ca. 50 m fra posten, men tager fejl af nogle lysninger og kommer frem til noget terræn, som ligner der, hvor posten skal være – så der går 22 min med sådan et stort bom. Resten af banen byder på to bom mere ved post 5 og 6. Det bliver til en tid på 106 min. Ja man får da noget for pengene.

Klasse	Navn	E1pl	E1tid	E2pl	E2tid
Åben 4	Els Marie	188	62:17	123	48:31
Åben 5	Bente				
Åben 5	Els Marie				
Åben 6	Hjalte	43	92:41	54	77:36
Åben 8	Asbjørn	155	99:08	151	76:20
Åben 8	Peter				
H50 K	Torben	141	70:35	163	81:40
H50 K	Kim	171	88:29	180	106:04



3. etape.

Stævnepladsen var den samme som på 2. etape, men vi skulle nu løbe i den vestlige del af skoven. Denne gang går det bedre, kun to små bom og en tid på 75 min. Det ene bom var en sten i en stor bevoksning med grantræer. Jeg ser ikke posten, selvom jeg er 10 m fra den – ja, så begynder man at lede de ”forkerte steder” og tiden går med at opsøge andre poster i nærheden, som også ligger ved en sten.

Torben var uheldig at få en gren i øjet, og hans i forvejen dårlige ben led også lidt overlast i det skrappe terræn. Senere på dagen måtte han på ”lazaret” svensk skadestue, De næste dage måtte han desværre kun være tilskuer og give gode råd til de unge løbere.

Efter løbet havde vi besøg af Inge og Ulf fra Ålborg. De deltog også i løbet, men boede i campingvogn ved stævnecenteret. Det var en rigtig hyggelig aften med god mad og vin og lidt snak om gamle dage.

Hviledag

Lis og jeg kørte en tur til Astrid Lindgrens verden ved Vimmerby og så nogle seværdigheder. En tur til værtsbyen Eksjö med de gamle træhuse blev det også til. Resten af dagen var der dømt afslapning med god mad og hyggeligt samvær.

4. etape

Stævnepladsen var igen den samme som på 1. etape. Vi skulle løbe kort bane, men der var for de fleste rigtig langt til start (ca. 3400 meter), men det var jo god opvarmning. Det viste sig, at det var knap så svære baner. Denne gang havde jeg kun et enkelt bom på 5 min. Jeg bruger 46 min på 3,6 km, ikke noget at råbe hurra for – men det var trods alt mit bedste løb.

5. etape

Stævnepladsen var igen den samme som på 1. og 2. etape. Jeg får en meget dårlig start på mit løb. Post 1 så ud til at være meget nem, så det var bare lige på ---- men ak jeg kommer for langt, og bruger lidt tid omkring posten, for til sidst at søge mod start igen. Ja, så kan løbet begynde igen – denne gang hen ad en stor vej og så lidt ind ad en lille sti ja, hvor svært kan det være? Nå, men så lærte jeg jo det. De første 12 min går, før jeg kan klippe post 1, surt! Resten af løbet gik jeg sikkert til posterne, og det koster jo tid. 68 min på 4,7 km.



Aftenen gik med at pakke sammen og socialt samvær over de sidste flasker rødvin.

Alt i alt en rigtig god ferie med O-løb i centrum. Dog vil jeg næste gang tilmelde mig en klasse, hvor man kan løbe put and run og selv bestemme starttiden – det giver en bedre døgnrytme, så man kan løbe om formiddagen og måske få lidt mere tid til seværdigheder senere på dagen.

Jeg kan kun anbefale andre fra klubben at søge udfordringer i udlandet med vores dejlige sport.

Herunder er vores resultater. Øvrige resultater kan ses her: <http://www.oringen.se/>

Kim Jensen

Klasse	Navn	E3pl	E3tid	E4pl	E4tid	E5pl	E5tid
Åben 4	Ese Marie						
Åben 5	Bente	127	78:56	156	67:48	174	71:18
Åben 5	Ese Marie	147	97:30	200	91:44	187	77:20
Åben 6	Hjalte	93	125:34	72	85:54	12	55:09
Åben 8	Asbjørn	133	58:49	209	58:19	124	51:17
Åben 8	Peter	196	74:30		Torbens bane		Torbens bane
H50 K	Torben	178	92:37	133	39:29	135	51:40
H50 K	Kim	167	75:56	161	46:31	167	68:19



Formandens side september 2009

Så er sommeren desværre ved at gå på hæld, men det skal bestemt ikke afholde os fra at løbe. Så find løbeskoene frem og kom ud og nyd skoven – den bliver snart rigtig flot.

Træningsudvalget har arrangeret lørdagstræningsløb her i efteråret – se vores hjemmeside - og det varer ikke ret lang tid, inden der også er styr på vintertræningsløbene. Og så er der stadig den almindelige torsdagstræning med klubaf-ten den sidste torsdag i hver måned.

Desværre har vi fået nogle problemer med vores skovadgange. Der er kommet nye folk i skov administrationen på Petersgård, hvilket har medført, at det er blevet meget vanskeligere at få adgang til godsets skove. Vores træningsløb her i september i Viemose Skov blev desværre aflyst med meget kort varsel og et planlagt vintertræningsløb i Stensby skov skal nok flyttes. Det største problem er den divisionsmatch vi skal afvikle den 7.3. 2010. Lige nu arbejder skovudvalget med at få diverse tilladelser på plads, så vi kan afvikle de løb, vi har lovet. Det er med meget stor beklagelse, at vi ikke kan komme i ret mange skove mere. Samtidig med, at vi har fået problemer, er der også problemer både i Næstved og Nykøbing med at få skovtilladelser selv til små løb.

I sidste weekend blev DM i stafet og lang afholdt, og vi havde i forhold til de sidste par år mange løbere med. Om lørdagen var der 4, der løb stafet i samarbejde med HG, og om søndagen var der i alt 9 O-63'ere, der var ude at prøve kræfter med bakkerne i Linå Vesterskov – det var rigtig dejligt, at vi var så mange til at vise de grønne farver, og alle fik en rigtig god orienteringsoplevelse.

Inge

Husk tilmelding til divisionsmatch den 11. oktober

Bidrag til næste nummer senest den 15. november 2009