



'eren

Medlemsblad  
for  
Orienteringsklubben  
af 1963  
VORDINGBORG

---

**Juni 2010**

**Nummer 2**



**Fransk fænomen – mere information inde i bladet**

## Formandens side

### Tal om o-løb

Det ta'r 10 år at blive en god orienteringsløber. Det siger Jesper Børsting fra HG, så det tror jeg på. Og det siger jeg ofte til mig selv, når omvejen bliver lidt for stor fra én post i skoven til den næste. For jeg har kun løbet o-løb i 5 år, så det er stadig i orden at bomme!

Det ta'r 22 timer at lave et lokalt træningsløb. Det regnede jeg selv ud, da jeg sammen med Per Steen og Carl-Aage lavede det første træningsløb i foråret, det i Troldbjerg Skov. Det vil sige, den tid brugte vi på at lave baner, tjekke postplaceringer, sætte poster ud og hente dem ind igen efter løbet. Vi havde sekssten løbere ude, så vi har investeret 2 timer i hver af jer, kære løbere. Jeg synes, tiden er investeret fornuftigt, I er det værd!

Der er 150 aktive løbere i en stor o-klub som fx Tisvilde Hegn. Det fortalte nogle løbere fra Tisvilde, som fik husly i vores klubtelt, da vi var til løb forleden. De er altså ca. 10 gange så mange aktive som os.

I o-sporten er vi afhængige af at lave løb for hinanden. Uden at have tal for dét, tror jeg generelt, at arbejdsbyrden er større for den enkelte aktive i en lille klub end i en stor klub – bare for at vise flaget og bidrage til det fælles udbud af træningsløb, ligaløb, mesterskabsløb etc.

Hvad vil jeg sige med alt det? Jeg synes, vi i en periode skal prøve at bruge den tid, vi har, på at lave introduktionsløb og kurser snarere end at lave divisionsløb eller andet tidkrævende for "de indviede".

Hvis vi bliver flere aktive løbere, får Per og Carl-Aage og jeg endnu mere for vores næste investering! Det ta'r nok stadigvæk 10 år at blive en god orienteringsløber, men man har det sjovt imens!

Torben



### Medlemsnyt

Erik Jensen "Snipler" fylder 70 den 15. juni. TILLYKKE fra O-63

## Indholdsfortegnelse

Sekundstrid H 70	side 3
Vintersbølleløbet	side 5
Konkurrence	side 9
Divisionsmatch	side 10
Usedom	side 13

### SEKUNDSTRID – selv i H 70.

Årets påskeløb i Frankrig foregik i år i vort område, Lot & Garonne (de 2 store floder, som løber igennem Sydvestfrankrig). Min klub var også engageret i løbene, idet banerne på 2. og 3. etape var lavet af vore folk.

1. dag foregik ved byen Puymirol, en meget smukt beliggende landsby, højt oppe, en såkaldt "bastide"by, hvilket betyder befæstet by. I middelalderen blev folk flyttet ud på landet til nye byer, disse var så befæstede, så beboerne kunne leve i nogenlunde ro.

Der var 15 deltagere i H70, midt på løbet skulle vi forcere en 20 m lodret skrænt, NEDAD, det var ikke let i det fugtige vejr og ej heller ufarligt, men det gik. Det blev til en 2. plads, 1.05 min efter dagens vinder, men 5 sek før den senere totalvinder. Sidst på løbet tog jeg fejl af en tvungen vej, hvor jeg så blev vinket tilbage, her røg dagens 1. plads.



*En fransk børnebane*



*Hanne venter længselsfuldt ved målet. Bemærk Dannebrog.*

2. dag foregik i vinområdet Buzet ved vingården La Padere. Her skal banelæggeren ikke have den store ros, idet banen gik fra normal svær til begynderstadiet – mellemsvær og igen svær orientering. Det blev her til en 5. plads, 3.31 min efter dagens vinder, den senere totalvinder var nu 2.29 min foran.

3. dag foregik fra et fritids- og aktivitetsområde med sø og campingplads. Der var jagtstart, og jeg lå på en samlet 3. plads og håbede naturligvis på, at jeg kunne holde denne.

Uheldigvis var 4. manden dagens langt hurtigste løber, og jeg blev hentet på 3. sidste post – øv – og kunne bare ikke svare igen, blev slået med 37 sekunder. Jeg blev dog nr. 3 på etappen og slog totalvinderen med 9 sek. Det endte så med en samlet 4. plads, 2.16 min efter vinderen.

Der deltog i alt 850 løbere og der var en del udlændinge imellem. I H65 "debuterede" Torben Jørgensen, Silkeborg (kendt af gamle O-63'ere) med en flot 2. plads efter at have startet som nr. 3 i jagtstarten.

Hvis nogle skulle have lyst til prøve kræfter med franske terræner, så afholdes der åbne franske mesterskaber fra d. 25. – 29. august nær Bayonne [www.cfco2010.fr](http://www.cfco2010.fr) og i 2011 verdensmesterskaber med 6 dages publikumsløb i Savoie Grand-Revard fra 13. – 20. august [www.woc2011.fr](http://www.woc2011.fr).

God sommer til alle O-63'ere fra Viggo Hansen

## Endnu en god Vi-oplevelse i O-63

Planlægning af årets motionsløb startede i efteråret 2009, hvor datoen blev fastsat, så det passede ind mellem diverse weekender, helligdage og divisions-turneringen. Jeg meldte mig på banen som en af tovholderne, da jeg i 2009 måtte springe fra opgaven kort før løbet. Kim fik også i efteråret lagt løbet ind på TRIM-guiden. Så lang så godt, så var der bare at vente på, at det blev 2010.

Torben lavede i februar en flot oversigt over opgaver og mandskabsbehov. Hjælpere blev efterlyst via mail, da selve afviklingen er manuel og kræver 8-10 personer. Det var ikke noget problem at få nok hjælpere, men lidt overdækning er kun godt. Ved en klubaften blev skemaet gennemgået og en del opgaver fordelt, men der var lidt løse ender med brystnumre, præmier, start, antal klasser og pressedækning.

På et bestyrelsesmøde besluttede vi, at alle voksenklasser skulle deles aldersmæssigt ved 50 år på både 5 og 10 km, så vi endte med 10 klasser mod tidligere 6. Samtidig blev vi enige om, at vi ville satse mindre på sponsorpræmier, da flere af os har fornemmelsen af, at mange erhvervsdrivende er både økonomisk trængte og trætte at hele tiden at blive rendt på dørene. Jeg var fortalere for, at alle klassevindere skal have samme præmie, da man efterhånden ser de samme løbere vinde alle steder. Vintersbølleløbet skal være for alle og ikke blot en "walk over for profferne". Udover at O-63 købte 10 gavekort på 150 kr. til vindere var der skaffet 20 lodtrækningspræmier fra Brugsen, Holschers Frøhandel, Møns Bank og Pyton v/Leif Wulff Nielsen. En 3. beslutning var, at der skulle være frugt til alle løbere, når de kom i mål. Bonnie foreslog, at vi fik fremstillet et banner med teksten "Vintersbølleløbet", hvilket alle kunne tilslutte sig.

Jeg gik i gang med at lave udkast til annonce, som Holschers Frøhandel ville sponsere - den blev bragt 10 dage før løbet og var meget flot og i farver. Ugen efter fik vi bragt en pressemeddelelse. Sydsjællands Tidende havde kortet den lidt ned, men Sjællandske bragte hele teksten samt et godt billede fra løbet 2009, så det var umagen værd at gå til tasterne. Vi fik endda fortalt, at O-løb stiller krav til flere færdigheder på en gang - men det ved I jo allesammen.

I april aftalte jeg med frugtgrosseren i Ørslev, at vi kunne købe 4 kasser æbler og bananer hos ham - det kunne på tilbud være gjort billigere, men så var vi sikre på god kvalitet. Fra Inge fik jeg 2 filer med startlister og resultatlister fra 2009. Niels-Henrik havde skaffet brystnumre sponsoreret af Sportigan, så jeg forsøgte at fordele nummerintervallet på de 10 klasser med en



skelen til sidste års deltagelse. Det viste sig, at passe på 9 ud af 10 klasser, så kun et enkelt reservenummer måtte tages i brug. Jeg er ikke nogen ørn til regneark, så jeg måtte sende et nødråb til Bente.

Jeg fordelte de 10 klasser på 2 indskrivningsborde, så alle dame 5 km var ved et bord og de øvrige 8 klasser var ved andet bord. Det skulle vise sig, at Peter Hofman-Bang og jeg kunne slappe meget af, hvorimod Bente og Bonnie måtte knokle, da der kom mange flere 10 km og mænd end mine forventninger. Før selve dagen havde Kim hentet startpistol og megafon hos Niels-Henrik, der var forhindret i at deltage. Så der var ny besætning ved starten, men mærkning af ruten blev uændret klaret af Niels-Henrik og Erik lørdag aften. Torben havde opdateret skemaet, så alle poster var besat. Henrik havde hentet det flotte nye banner, som han havde fået lavet. Kim fik lørdag organiseret opsætning med effekter fra klubbens depot. Frugten blev hentet lørdag, og et lille tjek blev afholdt lørdag formiddag af Kim, Torben og mig, så vi kunne sove roligt. Allersidste forberedelse var, at Torben udarbejdede numre til trækning af lodtrækningspræmier, så det kunne klares, mens løberne var i skoven.

Så blev det søndag, og vi mødte lidt før kl. 8. Hurtigt blev der slæbt 2 telte, nogle borde, stole, jernstænger, snitzling, vanddunke, banner, målskilt og øvrigt op fra kælderens. Kl. 9 var der etableret indskrivningstelt, lavet bod med saft og frugt samt en god målsluse. Forhåndstilmelding hos Holschers Frøhandel eller via mail til mig, havde kun givet 20 løbere, så jeg var spændt på hvor mange, der ville komme. Vi havde været i kontakt med løbeklubber fra Nyråd, Guldborgsund, Mern/Ørslev, Møn, Bogø og private. Derfor var det svært at gætte. Det blev til 118 løbere, og det var flot.

Torben bød velkommen 15 min. før start, og Kim fik skudt løbet i gang. Mern fik deres egen start, da de gerne ville vente på deres sidste løbere, der var lidt forsinket. Indskrivningen gik som tidligere beskrevet, derefter 10 min. med et stykke kage og lidt at drikke, så var samme hold klar til resultatlister. Henrik Ludvigsen var et stabilt bud mellem os og måslusen, der var bemanded med Inge, Peter Bjørn og Erik. Det gik vældig godt og imens havde Torben trukket lod om præmier. Med assistance af Anders og megafon blev alle præmier uddelt. Per Steen og Svend Søhald havde klaret saft og vand, hvilket løberne var glade for. Preben hjalp også til.

Luften var lun og solen ved at titte frem, så stemningen var god ved præmieoverrækkelsen. Villy havde på bedste vis foreviget dagen, så rigtig mange løbere har via [www.O-63.dk](http://www.O-63.dk) kunnet finde flotte billeder fra løbet. En hurtig oprydning, og vi fik "fyraftensøl" kl. 12. Så var det for mig hjem til tasterne, så



Bente kunne få en fil med resultatlisten. Kl. 18 var den på nettet. Med en flot indsats af alle, der enten var med før, under eller efter løbet, så blev det igen en rigtig god Vi-oplevelse i O-63.

Tak for en god oplevelse, som vi har fået gode tilbagemeldinger på fra løbere. Ses vi 8. eller 15. maj 2011 - datoen fastsættes snart for 2011.  
Lis

## **Det er hårdt at være lille, når man skal stemple!**



Hvis du ønsker at gøre ligeså i sommerperioden, så tjek på o-service hvor, der er muligheder for at holde formen og teknikken ved lige. Gør f.eks. brug af følgende tilbud:

  
**SOMMERTILBUD**  
  
**Læsø 3 dage 15. - 17. juli**



## Konkurrence

Fra Viggo - vort medlem - i Sydfrankrig har vi modtaget dette spørgsmål, som vi straks bringer videre til alle O-63'erenes læsere.

Hvorfor har disse træstubbe afrundede kanter og ser "slebne og polerede" ud?



Den eneste hjælp er, at billederne er taget i Lot et Garonne i Sydvestfrankrig.

Præmien vil være en god flaske rødvin fra Gascogne.

Send dit svar til Bente [benteskovjensen@youmail.dk](mailto:benteskovjensen@youmail.dk) eller ring til 55375152 senest den 20/6.

Da Viggo er i Vordingborg fra d. 21/6 og en uge frem vil præmieoverrækkelsen (hvis nogen gætter rigtigt) finde sted i den uge.

## Vi klarede det!!

Sikke en fantastisk holdånd, der var til divisionsmatchen den 16. maj i St. Dyrehave.

Efter 1. match i marts var vi blevet nr. 2. Nu gjaldt det bare om at holde den placering, så vi ikke skal løbe om nedrykning til efteråret.



*Et udpluk af Inges hold i sponsortrøjerne fra KES*

### **Forberedelsen:**

Ret tidligt var jeg klar over, at det ville være svært at sætte hold til denne match. Mange af de "gamle" rutinerede herreløbere fra alle 3 moderklubber havde for et år siden aftalt med nogle bornholmere, at de skulle løbe sammen med dem på "stenøen". Det var derfor lidt spændende at se, hvad der kom af tilmeldinger, men mon ikke det skulle gå. Der var dog en masse afbud fra ellers trofaste løbere, konfirmation, forårsfester, tur til Sverige etc., så mail og telefon glødede de sidste par dage før endelig tilmelding. Resultatet blev 23 tilmeldte. Så det lykkedes næsten at få besat alle baner. Der manglede nogle dameløbere, men det er ikke første gang. Derudover manglede der også løbere på

begynder og lette baner, og det er nogle sikre point. På alle de besatte baner var det kun bane 5, der havde flere tilmeldte end de nødvendige.

Da startlisterne et par dage før løbet blev offentliggjort, var jeg rimelig optimistisk. Kildeholm stillede kun med et meget lille hold, så dem kunne vi nok slå. Hvalsø manglede ligesom os nogle løbere, men mon ikke vi på en god dag kunne slå dem. Holbæk stillede nærmest fuldt hold og på mange baner dubletter. Desuden havde de begynder og de lette baner besat, så her ville vi nok få problemer.

### Selve dagen:

2 afbud!!! det ene på bane 5.

Alle andre var der i god tid. Efter at teltet var slået op, fik "træneren" lige mulighed for at holde en peptalk: "Orienter så godt I har lært, løb godt, men fornuftigt og allervigtigst **GENNEMFØR**, vi skal vise de "gamle", at vi godt kan. Så godt som alle vil få point - det er kun en enkelt på bane 5, der ikke får".

Det lykkedes. Alle gennemførte og gjorde deres bedste. Vi fik rigtig mange gode resultater: 2 1.pladser, 4 2.pladser og 3 3. pladser.

God holdånd.



*Her var én*



*to*



*tre og fire ..... Der efterlevede trænerens **GENNEMFØR***

Som ventet slog vi Kildeholm: Resultat 64-37

Hvalsø klarede vi også i fin stil: 59-49

Holbæk slog os også som forventet, men kun med 57-54, så resultatet var meget bedre end forventet. Her var det tydeligt, at vi især mistede point pga. af manglende løbere.

### Mit eget løb

Jeg får lavet et ordentlig bom på vej til post 1 - det tog lidt tid at få læst ordentlig ind på kortet - der var vist også nogle ekstra ridestier, der ikke var med på kortet. Dette bom koster mig 4-5 minutter. Næste post tager jeg roligt og sikkert, og derefter går det fint resten af banen med et enkelt lille bom ved post 7. Jeg havde jo lyttet til "træneren". Resultatet er, at jeg kommer ind på en 3. plads - fornuftig løbet af den "gamle kone".



*Glad og tilfreds "træner"*

**Alt i alt beholdt vi vores 2. plads og skal den 25. september i Rørvig Sandflugtsplantage løbe om evt. oprykning til 4. division.**

Løbet er allerede oprettet i O-service, så I kan godt nu tilmelde jer der.

Inge

## Internationalt orienteringsløb i Usedom i Tyskland, pinsen 2010.

Fredag inden pinse havde hele familien fået fri fra skole og afspadseret på arbejde for i stedet at kunne tage den lange køretur til øen Usedom i Tyskland. Usedom ligger tæt ved den polske grænse ud mod Østersøen, og det er i dag et fantastisk dejligt ferie-, bade-, og kursted. Herudover er der rigeligt af skove i storslået natur, som vi savner lidt herhjemme i Danmark. I hvert fald hvad løbsmuligheder angår. Det var (som Bonnie udtrykte det) som at træde direkte ind i den nationalromantiske periode i 1800-tallet. Og så gjorde det ikke så meget, at pinesolen blev væk til fordel for de grå, lidt dryppende, skyer.



*På udflugt til Swinemünde i Polen*

Vi var 1 stort og rart selskab på 10 medlemmer af O-63, der kørte i 3 biler, boede i 3 ferielejligheder og havde 3 overnatninger på stedet. Og sikke dog nogle rene og pæne og økonomisk overkommelige luksusferielejligheder. Det gjorde det ikke sværere at nyde pinseferien.

Vi løb over 3 dage med i alt ca. 1100 løbere fra fortrinsvis Tyskland, Sverige, Polen og Danmark. På førstedagen var løbsbanerne lagt i Tyskland tæt ved grænsen. På anden- og tredjedagen var banerne også lagt ind i Polen.

Det bedste samlede resultat for klubben blev en tredjeplads (Hjalte), en sjetteplads (Asbjørn), en niendeplads (Bente) og en tiendeplads (Peter Bjørn).



### *Asbjørn i mål*

*– hvordan mon placeringen blev?*

Udover de her nævnte var det Henrik, Bonnie, Kim, Lis, Torben og Else Marie, der var med på turen. Om aftenen mødtes vi alle og snakkede om vores oplevelser i skoven.

Henrik, der lige har købt et gps-ur, kunne vise os sit løb på computer. Så er genkaldelsen af vejvalg og bom m.v. ikke overladt til hukommelsen. Instruktiøst – og nogle gange uhyggeligt.

Det var en både krævende og rigtig hyggelig og rar løbsoplevelse. Her skal blot nævnes fællesspisningen en af dagene, Peter Bjørn som historisk turguide til den gamle tyske badeby Swinemünde, der nu ligger i Polen, en anden af dagene og udnyttelsen af billige indkøbsmuligheder på hjemturen.





Tak for en rigtig dejlig kombineret tur- og løbsoplevelse!  
Vi glæder os til næste gang.

Else Marie

## Bestyrelsen i O-63

### Formand:

Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155  
[tohvi@hotmail.com](mailto:tohvi@hotmail.com)

### Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

### Øvrige bestyrelse:

Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144  
Anders Christensen, Nyråd Hovedgade 30D, 4760 Vordingborg 25144388  
Henrik Plenge Jensen, Rørosvej 59, 4760 Vordingborg 22177441  
Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074  
Else Marie Mikkelsen, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155  
Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665

### Redaktører:

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

### Trykning af O-63'eren:

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

## Deadline for næste nummer 20. august

Her kan du bl.a. læse om årets Nattergaleløb i Stege



**Redaktionen ønsker alle en god sommer**