



Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

'eren

September 2012

Nummer 3



Usædvanligt transportmiddel til 3. etape af WMOC

Brug hjemmesiden!

O-63 har fået ny hjemmeside. Brug den!

Forberedelserne har stået på et par år med Bente og Henrik som drivkræfter – og nu er den her! Formålet med den ny hjemmeside er at forbedre kommunikationen internt i klubben og mellem O-63 og alle andre – herunder mulige nye medlemmer.

Når du klikker dig ind på den ny hjemmeside, ser du nu umiddelbart, hvad der rør sig i klubben. Og har du selv gang i noget, du gerne vil dele med os andre, opretter du selv en nyhed – enkelt og ligetil.

Hjemmesiden har et Forum, hvor der kan oprettes debat- eller kommunikationstråde. Vil du fx gerne orienteres pr. mail om samkørsel til næste divisionsmatch, så tilmelder du dig den tråd på forummet, der hedder "Kørsel til Div.match".

Hjemmesiden er klubbens øjne og ører, så brug den regelmæssigt. Den er også klubbens hukommelse, Bente er i gang med at digitalisere klubblade, resultatlister mv. – et kæmpearbejde, som gør klubbens historie umiddelbart tilgængelig.

Hurra for den ny hjemmeside ☺

Torben

Praktisk guide til brug af hjemmesiden:

Hvis du ikke allerede har gjort det, vil jeg opfordre dig til følgende tre ting:

1. Bliv automatisk logget på som bruger, når du klikker dig ind på O-63.dk. Det gør du ved at logge dig på med det log-in, som webmaster Bente tidligere har sendt pr. mail og sætte kryds ved "husk". Har du slettet Bentes mail, klikker du på "glemt password".
2. Få direkte adgang til orienteringsforbundets løbskalender "O-Service" fra O-63.dk ved at logge dig på med dit password til O-service, og sæt kryds ved "husk", så vil du fremover have direkte adgang til såvel hjemmeside som O-Service. Skriv til Kim@nyraad.net, hvis du ikke har et password til O-Service.
3. Hold øje med "Forum" og tilmeld dig relevante debattråde. Det gøres i bunden af hver tråd – her kan man også afmelde sig igen.

Klubweekend 29. - 30. september 2012

I forbindelse med vores deltagelse i divisionsturneringens op-/nedryknings-match har O-63 planlagt at afholde klubweekend med følgende program:

- Indkvartering på Kongskilde Friluftsgård lørdag kl. 14
- Løb på Sorøs Find vej kort over Kongskilde Friluftsgård lørdag eftermiddag
- Spisning lørdag aften
- Overnatning i 4 personers værelser
- Morgenmad søndag – check ud
- Divisionsmatch søndag

Bente har besøgt Kongskilde Friluftsgård og har reserveret seks 4 personers værelser. Værelserne ligger i en fløj, hvor vi har rådighed over en spisesal, køkken, opholdsstue.

Bente har aftalt følgende forplejning, som er inkluderet i prisen for opholdet:

- 2 retters menu lørdag aften indtaget i ovennævnte spisesal, hvor der bliver dækket op
- morgenmad søndag

NB Drikkevarer til middagen lørdag aften købes på stedet. Resten af tiden kan vi nyde egne medbragte drikkevarer.

Praktiske oplysninger:

Pris: 250 kr. pr. voksen og 125 kr. pr. ung

Tilmelding

- weekendophold til Bente på webmaster@o-63.dk **senest fredag den 21. september**
- divisionsmatch på O-service eller til Inge på inge.hestbaek@nyraad.net eller tlf. 55 37 11 44, mobil 61 33 55 37

Sted: Kongskilde Friluftsgård, Skælskørvej 34, 4180 Sorø

Medbring:

- Sengelinned (kan dog også lejes for kr. 65 pr. person)
- Drikkevarer til eget forbrug undtagen til middagen lørdag aften
- Frokost-madpakke til søndag

Bente sørger for kaffe/te til lørdag eftermiddag og aften samt en kage. Vil du også bage en kage, så giv mig besked ved tilmeldingen.

På bestyrelsens vegne
Bente

Nattergaleløb 2012

Efter sidste års oplevelse ved Nattergaleløbet i Vintersbølle Skov var vi (Gerda Marie og jeg) ærlig talt lidt anspændte på vej til dette års løb. Mødestedet var det samme: Vintersbølle Skole, så vi frygtede en gentagelse. Vi rustede os mentalt, og forsikrede hinanden om, at vi jo kendte skoven så godt, at vi altid ville kunne finde hjem.

Få minutter før det fastsatte mødetidspunkt var der dukket flere forventningsfulde deltagere op; men ingen vidste noget. Banelæggeren så vi først i sidste øjeblik. Det lå i luften, at noget uventet var ved at ske. Og ganske rigtigt: Vi skulle ind i bilerne og kørte derpå i kortege ud i et for mig totalt ukendt område – dog kendt af de fleste andre som Kulsbjerg. Når man deltager i "fidusløb" er det ofte en stor fordel at have forhåndskendskab til området; men nu tegnede alt sig særdeles dystert.



Sidste år fik vi en grundig, men ikke specielt forståelig skriftlig instruktion. I år var instruktionen kun mundtlig; men til banelæggerens ros må man sige, at instruktionen var grundig. Banelæggeren beklagede, at kortet ikke var helt up-to-date. Det var sidst nødtørftigt revideret i 2002 men det virkede alligevel ikke særlig afskrækkende. Normalt er stier og andre tydelige ledelinier uforandrede efter ti år, så jeg blev lidt beroliget ----- lige indtil jeg fik at vide, at posterne ikke var indtegnet på dette kort, men derimod på en andet kort på bagsiden. Dette andet kort var fra attenhundrede og hvidkål, men skulle forestille at dække det samme område! Banelæggeren havde åbenbart lidt dårlig samvittighed over at udsætte løberne for så uigenkendelig et kort, så derfor havde han meget nødtørftigt indtegnet nogle hjælpestier og sågar en motorvej. Men at se, at de to kort skulle dække det samme område, det krævede lidt granskning og ikke

mindst indlevelsessevne. Ligesom når man studerer abstrakt kunst. Heldigvis var målestoksforholdet ens (1:10.000) på de to kort. Der blev afsat 75 min til at finde så mange poster som muligt ud af de i alt 23 udsatte poster.

Startsignalet gik, og hurtigt spredtes de ca. 16 løbere i alle retninger. Jeg besluttede mig for at starte med de nærmeste poster i det lille skovområde, hvorfra starten gik. Banelæggeren havde sagt, at det var muligt, at komme ind til posterne uden at skulle forcere alt for mange forhindringer. Efter kort tid i skoven tænkte jeg, at den eneste måde at komme uskadt ind til posterne ville være at blive firet ned fra en helikopter. Der var simpelthen så meget rod i skoven. Mandshøje brændenælder, modbydelige brombær, højt græs med skjulte huller, kvas og grene i skovbunden - og endelig, da jeg ville ud af skoven for at komme ud i det lysåbne terræn, var der et meget bredt totalt uigennemtrængeligt tjørnekraat – som selvfølgelig var umarkeret på kortet (altså det fra 2002). Det tog nogle minutter og flere eder at komme ”ud i det fri”.

Endelig kom jeg ud af skoven og opdagede snart, at militæret på ti år har været i stand til fuldstændig at ændre terrænet, så man tænker, at man har fået et forkert kort. Gamle kørespor er helt forsvundet og nye er dukket op. Det er givetvis gjort for at snyde fjenden. De store bakker (Kulsbjerg) lå der stadig som for over hundrede år siden. Og der var for højdekurvernes vedkommende en perifer overensstemmelse mellem terræn og kort. Opstigningen på de to letgenkendelige Kulsbjerge foregik en del af tiden på alle fire, idet krattet var meget tæt en del af vejen; men i det mindste vidste jeg, at jeg var på den rigtige bakke, og at posten skulle være til at finde.



Jeg mødte kun få andre løbere på min slagmarksrunde, og flere så ud, som om de (ligesom jeg) deltog i et desorienteringsløb. Sidste år løb vi på Herrens Mark – i år var vi kommet på Hærens Mark, og det var lige en tand værre. Naturen kan ændre sig en del på ti år, og med militærets hjælp kan den ændres til ukendelighed. Fjenden ville ikke have en chance i det landskab.

Da de 75 minutter var gået (godt og vel) kom løberne efterhånden i mål, og de fleste løbere havde på mirakuløs vis fundet over halvdelen af de udsatte poster. Det er ret imponerende, når man tænker på, at det danske militær har gjort, hvad de kunne for at sløre terrænet.

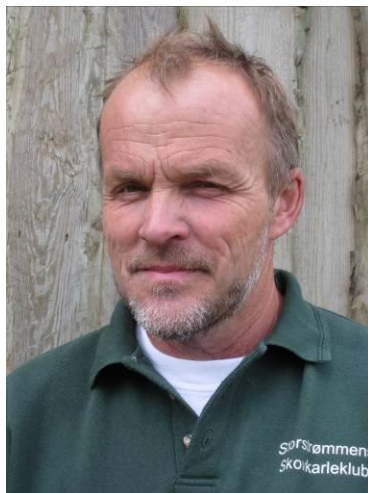
Det er vel på sin plads, at takke banelæggeren, Henrik, og det danske militær for den store indsats, de har ydet med at ændre landskabet og udtænke sindrige postplaceringer à la 18-hundrede-og-hvidkål. Mon ikke vi kommer igen til næste år? Nu kan intet efterhånden skræmme os længere.

Det sindrigt udregnede resultat af løbet kan ses på klubbens hjemmeside.

Sensommer-o-hilsen Gunnar

Uret tikker

Uret tikker, jeg står klar, kortet ligger foran mig, med bagsiden op ved den rød - hvide snitzling, 5 sek., det tæller ned, 1 sek., afgang, ser på kortet, grov orientering, kryds 2 motorveje, til højre ved banen, posten ved foden af det gamle fyrretræ, det går godt, videre til post 2, ser råbukken, der dovent ser op i morgentågen ude på engen. Puster, sveden er der, skal op på toppen af bakken, posten ligger ved udløberen, ser andre løbere, der giver op, smiler for mig selv, i år tager jeg dem alle, det er mit løb, i år vinder jeg.



Den var hård, må lige puste lidt, post 3, skal jeg tage landevejen eller gennem den nye bøgeskov, den er mørkegrøn på kortet. Må lige hvile lidt.

Kan mærke varmen, varmen fra solen, der stråler, fra den blå himmel, ser op gennem det grønne løv, op på den blå himmel med de hvide skyer i det fjerne. Jeg står og drømmer om den smukke forårsskov med de smukke blomster, det gule tæppe, i denne grønne baggrund, kan fornemme duften af skov, den smukke skov, alt det grønne, de hvide blomster, de gule blomster den klare blå himmel, det klare vand i bækken. Har fået vejret, kan fortsætte – til post 3.

”Skal jeg hjælpe dig, hjælpe dig over til start posten” vågner af min drøm, kan mærke en der tager min arm, og fører mig videre, ”du skal stemple her”, jeg ser op, ser kun de brune øjne, det lange blonde hår, hjælperen i startboksen, på begynder banen, det er virkeligheden, den hjælpsomme dame, ”nu skal jeg hjælpe dig over startssnoren”.

Grønholt Hegn, Divisionsmatch 2. september i året, 2012, 2,9 km, begynderbane, 14 poster, *der er noget, der ikke er mere*. Det er en ny tid, gå mekanikken er defekt, balancesystemet er ude af drift, fingrene er døde, synet er ustabil, ser mig tilbage, der står Inge Hestbæk, ser lidt bekymret ud.

O-63, orienteringsklubben af 1963, Vordingborg, medlem i mange år, ikke så aktiv, nu. Kan ikke løbe, indtil Inge Hestbæk gav mig et ”spark”. Du kan deltage, i begynderbane. Så her står jeg, september i året 2012, ser mig tilbage, hånden er oppe, god tur.

Forsøger at holde kursen, midt på stien, mærker suset, det var Bonnie, et klap på skulderen, de er der alle Carl-Aage, Niels-Henrik, Peter-Bjørn, Bente, der løber Jens Fladberg, HG, Torben Hviid, Carina er der også, det giver et ryk frem, alle fra O-63, HG, Nykøbing, Maribo. Det giver styrken, styrken til at komme over sporet og over grøften.

Post 3, lige fremme, sti sammenløb, jeg er ikke alene, ”skal jeg hjælpe dig over sporet ” så kan du hjælpe mig over den næste grøft. Jeg er ikke alene i skoven, på begynderbane, vi er flere der humper af sted, som vi nu bedst kan.

Orienteringsløb, venskab, kammeratskab, sammenhold, orienteringsløb, en sport for hele familien, børn, unge, ældre, nybegynder, ikke alene det, det er også en sport, for os, der ikke kan så meget mere, os hvor noget ikke virker, som det skal, om det så er ben, hovedet, eller hvad det nu kan være.

Året er 2012, DOF, Danmarks Idræts-Forbund, en del af det danske fritidsliv.

Villy, en del af O-63, Vordingborg, i året 2012.



World Masters
Orienteering
Championships

Bad Harzburg/Harz
July 1-8

Redaktionen har stillet deltagerne en række spørgsmål og har fået følgende svar tilbage:

Har du før deltaget i WMOC?

Niels-Henrik: Ja i Skotland i 1994, i Århus i 1999 og i Canada i 2005.

Peter: Ja i Skotland i 1994 og i Århus i 1999.

Bonnie: Nej, WMOC i Harzen var jeg mit første internationale mesterskabsløb. Oprindeligt var turen fra min side blot tænkt som en ferietur med gode o-kammerater, som sørgede for indkvartering og kørelejlighed. Det sidste årstid havde min fysik ikke været til at løbe, så jeg forestillede mig måske at deltage i enkelte åbne baner. Et par uger inden afgang gik det imidlertid op for mig, at de åbne baner først startede efter, at alle mesterskabsbaner var afviklet. Det betød, at hvis jeg ville prøve at løbe, måtte en chauffør blive og vente på mig. Det var naturligvis ikke acceptabelt, og heldigvis lykkedes det mig at blive eftermeldt. Det fortrød jeg ikke, for det var på mange måder en stor oplevelse at deltage i WMOC.

Hvad vil du især huske fra WMOC i Harzen?

Bonnie: Jeg vil især huske min følelse af lettelse og glæde, da jeg passerede målstregen den sidste dag efter at have gennemført alle 5 løb.

Peter: Ja, hvad vil jeg især huske?

- et fint stævne med god organisation, krævende o-baner i spændende terræner og byer. Utroligt godt gået, når man ved, hvor få klubber, der er i og omkring Harzen.
- mødet med de 4.299 andre o-løbere, hvor russerne stadig har dårlig køkultur og japanerne går med solhatte.
- det imponerer stadig at se H90 klassens gutter gennemføre i det uvejsomme terræn.
- at møde tyskernes store gæstfrihed og hjælpsomhed, som vi sikkert kan lære noget af.
- at se tilbagegangen i Harzens byer; som en dansker med feriebolig i Altenau sagde til mig i bagerkøen: "De unge tyskere tager til Kreta, og de ældre er for gamle til at klatre rundt i bjergene."
- og rigtigt at få set hvilket superdejligt område, som ligger kun 5 timers kørsel for Puttgarten.

Hvad synes du om indkvarteringen og forplejningen?

Gerda Marie: I år foregik WMOC i Tyskland, så vi satte kurs mod Goslar, hvor vi havde 'hovedkvarter'. Fra 50'ernes barndom huskede vi tydeligt, når feriegæster returnerede fra Tyskland med store plader Marabou-chokolader og grøn likør med 'ægte' guldstøv, det var ekstravagant og luksus i den dyre klasse. I dag skal der noget mere til, før der kan imponeres med noget eksotisk, det meste kan jo købes i Netto!! Nu skulle vi selv til at opleve, hvad det er for en nabo, vi har sydpå, der bl.a. har fostret så mange mageløse kunstnere gennem tiderne, så forventningerne til o-ferien var store.

Hjemmefra havde Gunnar indlogeret os på et bette hotel, hvor vi til vores store overraskelse blev tilbudt en lille lejlighed og ikke et værelse. (Pris: 400 kr/dag!!!) Alt var ordnet på bedste vis til vores ankomst, ikke et strå lå forkert noget sted, ren råhygge ude og inde, og ordet 'Willkommen' fulgte os hele ugen. Tyskerne er ikke vilde med at snakke engelsk, så det var bare i gang med at lufte de tyske gloser og sige 'vielen Dank', 'Danke schön' und so weiter.



Smukke huse i Goslar

Hotellet serverede morgenmad for alle os gæster (fleest o-løbere). Alverdens lækkerier blev præsenteret: gode pølser, nybagt brød, velsmagende oste, frugt og grønt, juice, diverse mælkeprodukter, kager mv., vi var målløse. Mon de vidste noget om, at o-løbere er et sultent folkefærd???

Frokost klarede vi selv med madpakker og en termokande, eftermiddagskaffen snuppede vi på diverse lokale cafeer her og der. På stævnepladserne virkede det ligeledes, som om der var styr på alle stædepladserne, og organiseringen af o-løbene fejlede heller ikke noget. Kaos oplevede vi ikke der, hvor vi var.

Hotellet havde ikke kapacitet til at servere aftensmad, så de anbefalede lokale spisesteder, som vi besøgte i Goslar. Menuerne var portionsanrettede og kæmpestore, men veltillavede, det var bare om at nyde det. Pris: ca 100 kr/portion (fx vildsvin...mum), ½l iskoldt øl 30kr, billigt, ik' ? Det var en herlig

uge, hvor vi mærkede tyskernes venlige, rare, hjælpsomme imødekommenhed, uden at de var påtrængende.

Bonnie: Begge dele var helt i top. Peter havde lejet stueetagen i Haus Bierwisch i Altenau til os. Lejligheden var meget stor, i flot stand, ren og fint møbleret. Dertil kom terrasse, og en meget stor velholdt have med grill og udsigt til bjergene. Foruden os var også Jens Asserbo og Mariana og Merete og Stig Andersen fra HG indlogeret, så betingelserne for hyggeligt samvær og løbesnak var i høj grad tilstede.

Med Bente som chefkok var forplejningen i sikre hænder, men de lokale specialiteter skulle også testes. Flest kokkehuer gik til middagen med Pfifferlinge på familien Bierwisch's Ratskeller i Osterode. Mens vi spiste, åbnede himlens sluser sig i et sandt skybrud. Restauranten ydede også flot service i denne situation: Vi blev alle udstyret med paraplyer, for at vi kunne komme, om ikke tørskoede, så dog nogenlunde tørre hen til de parkerede biler.



Hvad har du med hjem fra WMOC?

Bente: Et nyt kompas!!

På stævnepladsen til første løb – sprintkvalifikation i Bad Harzburg – manglede jeg mit kompas. Grundig eftersøgning i alle lommer i o-tasken var forgæves. Panik! Heldigvis var der velassorterede o-butikker lige ved siden af, så jeg købte et nyt Silva kompas. Det gamle var jo alligevel heller ikke så godt længere.

Kompashuset var svært at dreje, så jeg var godt tilfreds med mit køb og løb til start. Kompasset fik jeg dog ikke brug for.

Sprintfinalen løb vi i Goslar. Ved start orienterede jeg kortet efter kompasset og løb spændt afsted. Snart var jeg ret ene og kortet passede overhovedet ikke??? Heldigvis så jeg stævnepladsen med den flotte bygning Kaiserpfalz fra 1050 og vidste så, hvor jeg var. Jeg måtte vende kortet 180 grader og tænkte, de har da trykt banen på hovedet! Resten af løbet var kompas overflødigt, og jeg havde ellers et godt løb. Bagefter ærgrede jeg mig over min fejl og undrede mig.

Første langdistance kvalifikationsløb fandt sted i Ottofels. Jeg var tændt. Det var Niels-Henrik også – han havde fået starttid 13.13 to dage i træk – tankevækkende. Jeg løb til start fast besluttet på ikke at lave en 180 graders fejl ved starten og opdagede så, at jeg havde købt et kompas, som havde byttet om på verdenshjørnerne. Nå jeg valgte at løbe alligevel, det kunne jeg vel nok finde ud af. De første fire poster fandt jeg under stor koncentration – men så gik det galt. Kompasnålen var meget ustabil, så jeg kunne ikke tage kompaskurs uden at gå forkert. Jeg anede ikke, hvor jeg var – øv. Heldigvis fik jeg øje på Niels-Henrik og råbte ham an. Jeg bandede over kompasset, fik vist min position og besluttede at afbryde mit løb. Der var dog stadig lang vej til mål. Jeg var nødt til at gå tværs gennem terrænet for at komme til en vej. Igen blev jeg væk. Hvor var alle andre løbere? Længere fremme fik jeg øje på nogle løbere og begav mig derhen. Hvem møder jeg? NIELS-HENRIK som sendt fra himlen. Min skytsengel med starttid 13.13. Herefter kom jeg i mål uden problemer.

Henrik gik med mig til o-butikkerne, hvor jeg efter nogen søgen fandt frem til den, som jeg mente, det måtte være. Jeg fortalte om mine oplevelser. Den søde sælger var meget forstående og byttede det defekte kompas til et meget dyrere kompas med turbonål og med det i hånden gik det meget bedre til de efterfølgende løb.



Bemærk nordpilene

Bonnie: Naturligvis en masse dejlige minder, og helt konkret en paraply med WMOC logo. Ved selvsyn erfarede jeg, at en paraply var yderst praktisk at have på stævnepladsen såvel i bagende solskin som i regnvej, så sådan en kom med hjem i rygsækstolen.

Hvad oplevede du på "hviledagene"?

Gerda Marie: På hviledagen valgte vi fra morgenstunden at tage på udflugt til Bloksbjerg, som er det højeste punkt i Harzen, og hvor det fortælles, at alle heksene 'lander' Sct. Hans aften (vi er gift for mange år siden den dag, så én heks har altså overlevet bålet ...smil).

Vi tog tidligt af sted med frokosten i rygsækken, for vi ville vandre op til udsigtspunktet, (man kunne også godt køre med tog). Det var skønt vejr den dag, men varmt så ...pust, pust... langsomt op ad bjerget, men det blev en utrolig smuk tur gennem forskellige skove med meget varieret vegetation, så vi har ikke fortrudt den anstrengende vandretur. Det hele kulminerede på udsigtspunktet Bloksbjerg, hvorfra naturen tog sig ud fra sin mest fantastiske side med høj blå himmel og strålende sol. Kaffe og kage blev nydt ekstra meget den dag.

Samme eftermiddag stod den på sightseeing i Goslar, som er en større udgave af Ribe. Det er en ren eventyrby at trave rundt i, da huse, haver, parker, belægninger mv. er restaureret med respekt for tidsånden. Byen holdes fin ren, men der smides heller ikke affald på gader og stræder, ingen så vi drikke



Idyl



i Goslar

på må og få, selv cigaretskod kastes i skraldespanden. Lidt målløse blev vi, bare danskerne kunne lære lidt af tyskerne med at drage fælles omsorg for det offentlige rum. Det behøver man ikke få ondt i hovedet af at skulle, og det vil spare enormt på samfundsressourcerne.

Selvfølgelig ved de, at hvis turismen skal trække gæster til Goslar og dermed penge til byen, skal der holdes en høj standard. Vi tog en del rundt de andre dage, og også i Angela Merkels hjemland kradser eurokrisen! Udkantstyskland kendes også der, og i flere småbyer så vi faldefærdige, forladte huse, affald i gaderne, nedlagte små butikker. Forfaldet gør borgerne modløse, det kunne lige så godt være i Danmark, vi stod. Alle folk har intentioner om et godt liv, og mange faktorer spiller ind, for at dette kan lykkes. Det er bare altid spændende at tage af sted og opleve, hvordan borgerne lige netop der, hvor vi pt står, forstår at løse disse problemer, for så forskellige er vores håb og drømme om en god hverdag altså heller ikke. Ofte har vi oplevet, at i Lilleput-Danmark har vi det bedre end mange andre steder. Det må vi ikke glemme.

Peter: Vi havde 2 hviledage ved WMOC, men på den ene tog vi ikke det med hvile særligt alvorligt. De 2 sidst ankomne, Bonnie og Købmanden, havde jo ikke været på heksebjerg, så det måtte de se, og ikke med tog som os andre om lørdagen, men med travesko og på gåben. Det blev til en fin tur, hvor opstigningen tog ca. 2 timer ad fine vandrestier og med en stigning på ca. 300 m, som dog ikke var ligeligt fordelt. Der var 2 skrappe stigninger, og det kunne mærkes i benene næste dag.



Henrik på Brocken



Hviledagen efter de 2 hårde kvalifikationsløb i bjergene tog vi mere alvorligt. Harzen har en masse huler i klipperne, både natur lige og efter bjergværksdrift.

Vi besøgte Iberg drypstenshule ved Bad Grund tæt på vestkanten af Harzen. Vi var på en spændende rundvisning i hulen, hvor der også var brudt hvid jernmalm. Kalkbjerget var oprindeligt dannet for 385 millioner år siden som et koralrev i Det Indiske Ocean, hvor Madagaskar nu ligger, og nu er det ved de tektoniske pladers bevægelser havnet som bjerg i Tyskland.

Men Iberg havde foruden Museum im Berg også et Museum am Berg at byde på, og det var særdeles spændende. Her drejede det sig om rester af bronzealdermennesker fundet i Lichtensteinhulen 15 syd for Iberg. Harzen er omfattet af den nordiske bronzealder kulturkreds, altså den samme som Danmark. Bevaringsforholdene i denne hule havde været sådan, at det var muligt at udtage DNA, og den blev så sammenholdt med 287 personer, som nu bor i det samme område. Undersøgelsens resultat er opsigtsvækkende – 2 af disse personer kan med sikkerhed siges at være direkte efterkommere af bronzealderfamilien og 40 personer er sandsynlige efterkommere; altså en ubrudt kæde i ca. 120 generationer. Så på trods af folkevandringer, krige, pest og andre plager bor den samme familie stadig i Sydharzområdet 3000 år efter. Se det var guf for en historienørde!

For at illustrere bronzealderens klædedragt havde man måttet ty til Danmark, så der var også reproduktioner af Egtved- og Skrydstruppigernes tøj mm. Plus en masse fotos fra udgravningerne i DK.

Iberg er absolut et besøg værd, og det betyder faktisk kun en kort afstikker fra motorvejen Hamborg – Basel, som mange jo pisker op og ned af på ferieture.

Hvad var for dig højdepunktet fra dagene i Harzen?

Niels-Henrik: WMOC for de "gamle" i uge 27 var et rigtig flot o-stævne i tyske Harzen, hvor undertegnede deltog sammen med Bonnie, Gerda Marie og Gunnar, Bente og Peter og ikke at forglemme "ungdomsløberen" Henrik i H35.

Men - jeg vil fortælle lidt om min deltagelse i WM- sprint, hvor sprint kvalifikation blev løbet søndag den 1. juli i Bad Harzburg, heldigvis ikke så langt fra vores "feriehus" i Altenau. Som mange gange tidligere skulle jeg først lige lukke min "gesjæft", så Bonnie og jeg kørte fra Vordingborg lørdag kl. 14.00. Vi skulle med en færge fra Rødby Havn kl. 15,15 og derefter var der en la...ng tur til Harzen, men vi ankom kl. 21.00 til Altenau, hvor der heldigvis var kolde øl & drinks i haven.

Næste dag søndag var der så sprint kvalifikation i Bad Harzburg, og min klasse H65 var som altid en af de største med i alt 6 heat og 480 deltagere - og afstanden til start fra stævneplads var næsten lige så langt som o-sprinten - så opvarmningen var på plads. Jeg havde lidt småbom i starten på de 2,4 km med 13 poster og det kan man ikke tillade sig - så jeg kom i C-finalen



Kaiserpfalz

Finalestævnet blev afholdt i den 1000 år gamle kejserby Goslar - med stævneplads og mål på plænen foran kejserslottet, hvor der var en rigtig god stemning trods lidt regn sidst på dagen. C-finalen var på 2,4 km med 11 poster, og det var et løb på toppede brosten og smalle gader, stræder og gyder, som ikke var meget bredere end man kunne nå fra mur til mur!

Det var derfor om at "læse" kortet "rigtig" især på 3. sidste stræk, hvor flere i min finale "ramte muren" i en gård på den forkerte side af post 9 - spørg bare Jens Asserbo fra Herlufsholm - den post kostede ham 5 min, og det er meget i sprint. Jeg var selv godt tilfreds med mit løb, idet jeg blev nr. 17 i 17:17 min for de 2,4 km. Der var 80 løbere i min klasse.

Jeg vil til sidst rose de tyske arrangører for et flot o-stævne, o-sporten er meget lille i Tyskland, så det var flot klaret med flere tusinde o-løbere til start!

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid
30-09	Sorø	Slagelseskovene	Divisionsmatch op/ned	
14-10	Skærmen /Værløse	Ll. Hareskov/ Jonstrupvang	Kredsløb	05-10-12
23-10	HG	Fruens Plantage	Bendts Hoved Natløb	kl. 19-19.30
27-10	NFR	Hannenov Skov	Klubmesterskab	
27-10	Rønne IK	Almindingen Øst/ Nydam	Bornholm Høst-Open	07-10-12
28-10	Rønne IK	Paradisbakkerne	Bornholm Høst-Open	07-10-12
04-11	Vestsjæll. SKK	Kongsøre	Sandskredet	Nytårsstafet 1971
11-11	Sorø	Grydebjerg	Parnasvej	10-11 VTR
18-11	Hvalsø	Valborup	Savværket	10-11 VTR
25-11	OKR	Grøntved Overdrev	NØ Maglesø	10-11 VTR
02-12	O-63	Hannenov-Oustrup	?	10-11 VTR
09-12	HG	Kristiansholm Plantage	Vest i skoven	10-11 VTR
16-12	Køge	Karlstrup Skov	Tåstrupvej	10-11 VTR
26-12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
13-01	HOK	Rørvig Sandflugtsplantage	?	Nytårsstafet
20-01	Haslev	Fruens Plantage	Rønnebæk skole	10-11 VTR
27-01	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej	10-11 VTR
03-02	NFR	Hamborgskoven	Middelaldercentret	10-11 VTR
10-02	O-63	Viemose	?	10-11 VTR
17-02	Køge	Vemmetofte Strandskov	Vemmetoftevej	10-11 VTR
24-02	Barske	?	?	Troldens fodspor
03-03	HG	Harrested	?	10-11 VTR
09-03	HOK	Jyderup, Vig	?	Afslutningsløb kl. 14

Vintertræningsløbene

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort u. 60 år	4-5 km.
-	Sort, kort o. 60 år	4-5 km.
-	Sort, mini u. 60 år	3-4 km.
-	Sort, mini o. 60 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere, der til enkelte løb vælgerat løbeen 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 starttrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af pointlighed er afslutningsløb afgørende.

I sæsonen 2012-13 er der i alt 12 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt 100 point.

Afslutningsløb - Program/Præmier

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00

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 Indskrivning
kl. 14.00 Samlet start (Gul, Hvid, Grøn og Sort/under 6 løb)
kl. 14.10 1. start (Sorte baner)
kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.
Arrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Der tilstræbes
forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Pris

kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige. Af startgebyret går kr. 4,- til afslutningsløbet/præmier.

Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet. For 2012-13 HOK v/Søren Klinkby, Konto 15515523656.

Start

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Afslutningsløbet dog lørdag kl. 14.00.

Krav

Der skal bruges IOF-symboler.

Der skal anvendes poststativer, gerne Sport-Ident. Når SI, skal benyttes 2 computere.

Banernes kvalitet skal prioriteres højt.

Bemandingen skal være passende, så kø undgås.

Der skal være væske efter løbet.

Resultatformidling skal gå hurtigt og ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag. Løbstid opgives i sekunder.

Evt. ændringer af mødested skal meddeles snarest direkte til

klubrepræsentanterne og ved opslag ved forudgående løb samt på det oprindelige mødested. Tjek evt. OK Roskildes hjemmeside, som altid vil være opdateret med sidste nyt.

DM Mellem, Nørresø ved Brahetrolleborg.

Ved årets DM Mellem ved Brahetrolleborg 25. august var O-63 repræsenteret med ikke færre end 11 løbere, som må siges at være en meget fin deltagelse. Arrangementet var henlagt til skovene ved Nørresø, som er et meget blandet terræn med let kuperet områder med tæt granskov og en hel del pyntegrønt plantager.

Familien Hviid og undertegnede tog fra Vordingborg ved 9 tiden og ca. 2 timer senere var vi på stævnepladsen med god tid til at få rejst teltet, inden de første regnbyger drog over pladsen.



Udsigt over stævnepladsen

Efterhånden dukkede alle 11 deltagere op og var klar til kampen i skoven. Desværre udeblev de helt store resultater. Der kan dog nævnes, at Gerda Marie fik en fin 5. plads og Bente en 9. plads i samme klasse.

Øvrige resultater kan ses ved:

<http://odense-ok.dk/dmmellem2012/Resultatliste.pdf>. Ved at studere resultatlisten med splittider, kan det ses, at Carina i D 35 i flere perioder lå til at vinde, men desværre fik Carina klippet en forkert post 15. Ærgerligt - ærgerligt - men alligevel godt gået. Derudover kan det nævnes, at Gunnar Grue-Sørensen fik en flot 2. plads i H 60 (Gunnar er jo lidt en O-63'er). Stort tillykke til Gunnar.

Med nogle erfaringer rigere og en dejlig oplevelse på en god sensommerdag kunne vi pakke sammen og drage til Sjælland igen og være hjemme til lidt sen eftermiddagskaffe.

Tak for en god tur.

PS. Sådan en deltagelse i et DM må da skæppe lidt i formandens løbsstatistik.

Carl-Aage.

Gang i Vordingborg

Torsdag den 6. september havde klubben henlagt løbetræningen til Oringepynnten. Løbet var også et tilbud gennem Gang i Vordingborg, som var annonceret i avisen. Torben og Bonnie havde lagt 3 forskellige baner ud. Desværre var interessen uden for vores egen kreds ikke så stor - kun 3 voksne og et barn havde valgt at prøve kræfter med o-sporten, men de havde haft en god oplevelse.

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155
tohvi@hotmail.com

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144
Henrik Plenge Jensen, Rørosvej 59, 4760 Vordingborg 22177441
Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074
Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152
Carina Kjær Bollesen, Nyrådsvej 10, 4760 Vordingborg 28960381

Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
bonnie@nyraad.net
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152
skovjensenbente@gmail.com

Trykning af O-63'eren:

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

Klubbens hjemmeside:

Bente Skov-Jensen webmaster@o-63.dk www.o-63.dk