



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

Juni 2013

Nummer 2



**Post ved sten
Jubilæumsløbet i Vintersbølle Skov**

Meddelelser

Carina har søgt og fået bevilget et års orlov fra bestyrelsesarbejdet, Lars Brøndsel er blevet indkaldt som suppleant og er klar til opgaven.

Tillykke til alle disse medlemmer



Kirsten Thomsen som fyldte 85 år den 23. april
Anja og Henrik som indgik ægteskab den 1. juni

Asbjørn som fyldte 20 år den 8. juni

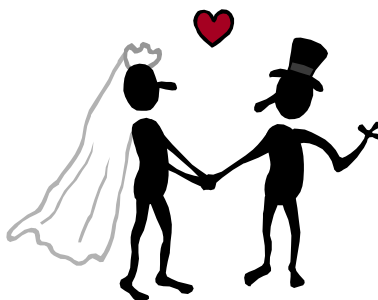
Hjalte som fyldte 18 år den 9. juni

Viggo Hansen som fyldte 75 år den 21. juni

Andreas og Asbjørn som blev studenter den 24. juni

Elvar Thomsen som fylder 85 år den 20. juli

Peter Nielsen som fylder 70 år den 5. august



Påskeløb

Jeg står og tripper for at starte første etape af påskeløbet 2013, i klassen H20AM. Min starttid er ret sen i forhold til de andre løbere fra klubben, så jeg spæner ivrigt af sted, da jeg endelig får lov at starte. Vejret er utrolig koldt i forhold til, at det er sent i marts måned, og sneen jævnt spredt over hele skovbunden. Derfor føles det meget koldt for fødderne, mens jeg finder vej til de første poster. Udover det kolde vejr er terrænet også enormt hårdt. Bakkerne er over det hele, og de er stejle! Vejen til post 3 var især slem, men det var blot den første smagsprøve på hvor hård banen blev senere. På kortet står banens længde til at være 5,6 km, men tiden det tog at gennemføre var langt højere end hvad man ville forvente for en bane af sådan længde.

Efter at have rundet omkring 5-6 poster, bliver stigningerne så stejle, at jeg næsten må ned og kravle på alle fire for at nå frem. Selvom det går okay, føler jeg, at jeg allerede har mistet en del tid. Halvvejs igennem banen begynder det dog at gå op for mig, at min tid ikke er så ringe endda. Jeg overhaler en løber fra min bane og bliver motiveret af de lidt lettere stigninger i banens anden halvdel. Mod mål går det snildt, og jeg gennemfører banen uden de store fejltagelser. Ganske vist forvekslede jeg post 4 og 5, men det kostede ikke den store tid. Jeg sammenligner tiden med min fætters, som har løbet klassen H21AK, der bruger de samme baner. Hans tid er en del dårligere end min, og det begynder at gå op for mig, at jeg har løbet temmelig godt. I min klasse er der kun 5 løbere, så konkurrencen er ikke stor, men jeg bliver alligevel overrasket, da jeg senere på dagen ser, at jeg har vundet med 8-9 min. til nummer to.

På 2.dagen står jeg med en god fornemmelse i maven. Jeg føler mig godt tilpas i det kolde vejr i forhold til mine konkurrenter, da det er som om kulden tvinger mig op i et højere tempo for at holde varmen. Året før var påskeløbet arrangeret i et meget bedre vejr, og der klarede jeg mig temmelig dårligt, så der kunne være en sammenhæng at finde der. Starten går som på dagen før strygende, og jeg spurter igennem det flotte bunkerlandskab for at finde post 1. Motiveret af min placering som nummer et, har jeg med vilje startet hårdt ud for at kunne hente mine konkurrenter foran tidligt. Dette sker også som planlagt, da jeg ved post 3 henter løberen foran mig. Han kan ikke holde mit tempo og må snart falde fra igen. Jeg fortsætter mit løb, velvidende at jeg løber stærkere end de andre, og har et stort forspring, så jeg sænker farten en anelse og fokuserer på at finde posterne så hurtigt som muligt. Banens længde er denne dag 5,7 km, men uden bakkerne fra gårsdagens etape, så banen gennemføres noget hurtigere. Jeg laver nogle af de sædvanlige småfejl, men løber alligevel sikkert nok til at jeg vinder med samme margin på 8-9 min, og dermed øger mit samlede forspring i konkurrencen til 17 min.

På den sidste dag står jeg klar ved jagtstarten til at begive mig ud i det nok letteste forsvar af en 1.plads, jeg har prøvet. Længden på dagens bane er i dag dog 7 km, men det bør ikke volde mit 17 minutters forspring problemer. Det viser sig endda, at banen foregår i det samme terræn som 2. etape, så posterne finder jeg uden problemer. Jeg vil med lethed kunne løbe stille og roligt, og stadig vinde guld, men i stedet vælger jeg at prøve at udbygge mit forspring. Min fætter i klassen H21AK, som løber den samme bane, har jeg alle dage slået med en stor tidsforskel, så jeg prøver at indhente ham, selvom han er startet 7 min. 40 sek. før mig. Dette lykkedes med et par poster til mål, og jeg kan nu konkludere, at løberne fra min egen klasse umuligt kan nå at have indhentet mig. Jeg bliver også bekræftet i min teori, da jeg ser på resultattavlen, hvor jeg sammenlagt over alle tre etaper har vundet med mere end 30 min. En pæn suveræn sejr, der nok mere afspejler konkurrenternes kunnen, frem for min egen. Jeg er dog ikke desto mindre stadig glad på trods af de noget kedelige præmier (se billedet), og med det gode resultat bør jeg nok overveje at løbe en sværere klasse næste gang.

Asbjørn



Nordic Extrem Marathon 2013.

Jeg kom af vanvare til at fortælle mine drenge om en kollega, som havde deltaget i ovenstående arrangement sidste år – han fortalte om imponerende stigninger i de Silkeborgensiske skove, kolde vandpassager, "nightcamp" i skoven, og *interessant* orientering. Det skulle jeg aldrig have gjort.

Inden jeg vidste af det, var vi tilmeldt under det fængende navn "Far og Søn A/S" og træningen var i gang. Løbet skulle afvikles i den sidste weekend i maj, vi var tilmeldt distancen X35 svær, hvilket vil sige 2 x 17,5 km i fugleflugt over to dage. Begrebet "svær" gik på orienteringen, da man også kunne tilmelde sig X35 – bare med lette poster. For de meget løbeglade var der også andre herlige distancer: X50 og X70. Der var også et trail-løb kaldet X42 for enkeltpersoner. Alle løber på 1:25.000 (4 cm) kort og alle medbringer sikkerhedsudrustning på ryggen (telt, sovepose, liggeunderlag, kedel til at koge vand i, brændsel og mad). Lidt over 500 personer skulle deltage i dette konglomerat af vanvid.

Vi var begge spændte på om benene ville holde, så i slutningen af marts fik jeg konstateret at jeg havde fået trænet så meget, at jeg nu kunne løbe 21 km uden de store vanskeligheder – med en tid på 120 min. Rasmus meldte at han også var godt løbende på 16 km distancen - så langt så godt.

Så startede kombinationstræningen; løb med rygsæk 10 km – så 15 km, løb i bakket terræn, og så videre. Vi løb sammen ved Tisvilde, men ellers blev det mest hver for sig.



Før start

I forbindelse med arbejdet fik jeg også fornøjelsen af stranden og klitterne ved hhv. Nørlev Strand/Tornby Klitplantage og Rødhus/Tranum Klitplantage. Folk kigger så underligt, når man kommer løbende med en rygsæk på ryggen.

Da dagen oprandt, følte jeg at benene var klar – jeg skulle blive klogere. Vi troppede op ved Vejlsøhus lidt syd for selve Silkeborg og fik klaret indcheckning mv. Vi skulle løbe med Sportident heldigvis, EMIT havde været "træls" på trods af at vi jo faktisk var i Jylland.

Efter en lille forsinkelse gik starten kl. 1530 og et hav af rygsækbeklædte mennesker strøg af sted mod post 1. Ingen tvivl om at nogen var vant til dette her – oftest kunne man se det på størrelsen af rygsækken. Jo mindre, jo mere erfaren. Det kan godt være vi havde lidt mere i rygsækken end dem, men det var en fornøjelse at nappe nogle hold på orienteringen.



De 26 poster på dag 1.

Terrænet var fantastisk – masser af søer og stejle skråninger og allerede efter post 6 havde vi den første vandpassage. 155 m fra Østerskov til Hattenæs – intet problem. Rygsækken i en affaldspose – rulle, rulle, rulle og så en knude på snipperne og så i baljen! Alle skulle bære redningsvest og der var en sikkerhedsbåd ude, så det var fint. Vi beholdt tøj og sko på, da det var hurtigst – så måtte man jo bare løbe sig tør bagefter. Herefter fulgte nogle poster placeret på "udløbere" i skoven N for Sejs. Her fik vi de første reelle

udfordringer. På 1:25.000 kort er det svært at finde den rigtige udløber, når man står i en tæt nåleskov, samtidig med at de tætliggende højdekurver (ækvidistance 5 m.) ikke altid kan rumme virkelighedens terræn – flere større grøfter var ej heller på kortet – selv om nogle var med – men hvilke? Her brugte vi apostlenes heste – ned af bakkerne, finde en sti og et sikkert opfang – og så op ad bakkerne igen – pu ha! På de kortere delstræk kunne vi bruge kompasset og skridttælling – det fungerede rigtigt godt. Post 12 lå på en kæmpe fritliggende lyngklædt bakke N for Sejs. Her startede så ”bjergspurten” (man kunne vinde et eller andet!) til post 13, som var en bakke i samme højde 500 m mod V – altså; ned i fuld firspring og op i gå tempo (!) – vi vandt ikke noget her, men vi tabte pusten. Skønheden var allesteds nærværende.

Da vi havde taget endnu en vandpassage på 65 m, gik turen videre. En enkelt vandpost og vi var på vej mod post 18 (udløber), hvor skridttællingen smuttede. Vi var ikke de eneste, der rakkede rundt i det tætte og stejle terræn og ledte (vi brugte 36 min!) indtil vi endelig fandt posten og kunne komme videre. Mistede man en post fik man 60 min straf, så det kunne godt betale sig at lede, selv om det selvfølgelig var sjovere at ramme plet første gang. Det var heldigvis også vores eneste bom.



Rasmus får sig en gang Chili Con Carne.



Smil og ømme fødder

Resten af posterne gik glat, bortset fra at mine 46-årige ben godt kunne begynde at mærke at de var trætte af at løbe ned af.

Efter 4 timer og 40 min landede vi i camp'en (Sletten FDF lejr), hvor vi slog telt op og fik skiftet tøj, tørret tøj og lavet mad.

Vi fik en god nats søvn, hvor det var rart at konstatere, at vi *ikke* løb X50 eller X70 – vi kendte et hold, der kom ind kl. 0230 og skulle af sted igen kl. 0700. Det giver ikke megen tid til at restituere!

Vejret var fantastisk – regnen udeblev også om natten og da morgenen gryede, var det i den dejligste sol. Det tegnede til at blive en varm dag.



Morgenkaffe

Det blev en *særdeles* varm dag, hvor den eneste afkøling var de to vandpassager. Dagens strækning med 26 poster (igen) havde også hele tre vandposter, hvilket gav god mening.





Dag 2.

Starten gik kl. 0900 og efter et par poster, kunne jeg godt mærke at benene brokkede sig på nedfarterne, men jeg prøvede at lytte til fuglesangen i stedet. Vi havde nogle lidt specielle poster denne dag. Post 8 lå ved å-udløb ved sø, hvor træer og vegetation var så tæt, at man næsten ikke kunne se himlen. Så i stedet for at løbe forhindringsløb over og under væltede træer og langsgående grene og vidjer, var det nemmere og hurtigere at hoppe i åen, og så gå i vand til over hofte frem til posten. Post 9 var fantastisk – af med rygsækken, på med rednings-vesten og så svømme 50 m ud til en ø – klippe posten – og så svømme tilbage.

Post 16 var en bunker fra krigens tid, som lå godt gemt under skovbunden, kun en mindre væg og indgang kunne ses. Inde i bunkeren var der *mørkeleg*. Jeg havde smidt rygsækken udenfor, så Rasmus kunne forberede lidt powerfrokost, imens jeg var under jorden, så min pandelampe lå gemt i den. Altså måtte jeg følge nogle af de andre løberes skær fra pandelamper rundt og rundt i bunkeren, som var stor og dyb – ned af trapper ind i rum – ud af rum – igennem smalle passager i knæhøjde – videre forbi kraftige jerndøre og så – pludselig var posten der. Fik den klippet i total mørke og var heldig at kunne finde ud ved hjælp af andres lyskegler.

Post 17 lå i en seriøs hængemose, tog man for lange skridt røg man igennem overfladen. En postplacering som flere poster i øvrigt repræsenterede. Fantastisk arbejde fra banelæggeren!!

Post 20 lå midt i et strømfold i Silkeborg by. Her var folk stimlet sammen for at se løberne forsøge at holde balancen i 60 cm stærkt strømmende vand midt i byen. Herefter en tre-fire poster placeret på onde, onde bakker. Mine lå og ligamenter skreg på RO, mens Rasmus smågrinede af mig og spurgte om han skulle tage kortet eller min rygsæk. Men lige pludselig stod vi ved den sidste vandpassage og havde dermed kun en kilometer til mål. Vildt.

Lidt over 5 timer havde vi brugt på 2. dagen, vi var godt tilfredse med os selv og stolte over at have gennemført. Vi mødte flere løbere fra andre O-klubber og flere ældre løbere også – imponerende!

Det var et super velkoordineret arrangement, hvor alt var i orden.

Vi er klar til næste år – håber benene også bliver det.



Far og Søn A/S – i mål.

O-hilsen
Rasmus og Lars Brøndsel

En forårsdag i maj

Året er 2013, 50 års jubilæum for orienteringsklubben af 1963 Vordingborg, en forårsdag i storskoven, Vintersbølle Skov, ikke langt fra Kong Valdemars slot.

En forårsdag, i maj, i den barske storskov, Gerda Marie og Gunnar har pakket vand og brød, forladt deres lune hule, langt mod nord, vest for Valby bakke, og draget mod syd, til sydens barske storskov.



Med møje og besvær er banden klar, dagen er 4. maj, 50 året for oprettelsen af O-63, dagen hvor vi har lys i vinduerne for Danmarks befrielse. Alle baner er klar, jeg tager 1,6 km med 9 poster, - let siger de. Tiden er overskredet, efter en tur i den barske natur, her i Sydlandet, kunne jeg ikke klare tidskravet.

Det var en barsk tur, poster var gemt i dybe slugte, bag klippefremspring, i rivende vandløb, gemt bag stor vildtvoksende planter, som Petasites hybridus og ikke mindst indhegnet, som beskyttelse mod den barske natur og det vilde dyreliv.

En barsk dag, både for løber, og ikke mindst for Gerda Marie og Gunnar, efter løbet drog de mod det fredelige nord, inden dagens festligheder for klubbens jubilæum.

Vi sidder her, slapper af og nyder freden, der har sænket sig over området. Der mangler noget, jer to Gerda Marie og Gunnar, takken for et godt løb, vi mangler at give jer hånd og sige tak, for et godt, og for nogle et barsk løb.

Med ønsket om en god sommer og snarligt gensyn Villy.



Plets kud fra jubilæumsløbet

Banelægger
Gunnar og IT
supporter Kim
ved indskriv-
ningen

Startchefen
Gerda Marie med
den tredobbelte
vinder Troels



Preben: "Jeg
fik posten.
Fik du mig,
Villy?"

Lis's flotte og lækre
receptionskage med
postskærme og O-63
farver



Udpluk af O-63's
garderobe gennem
50 år

Og snakken gik!
Her Bente og Mona



Formandens jubilæumstale



Kære alle sammen

Som nyvalgt formand for O-63 vil jeg gerne sige lidt her ved klubbens 50 års jubilæum. Når vi er samlet i dag for at fejre O-63 så skyldes det, at nogle initiativrige og visionære orienteringsløbere i Vordingborg Roklubs orienteringssektion for 50 år siden ønskede at stå på egne ben. De oprettede simpelthen deres egen klub for at kunne virkeliggøre egne ideer og skabe egne traditioner.

Det er en stor glæde, at en af disse initiativrige personer, som blev klubbens første formand, dig Elvar Thomsen, er til stede her i dag, så et særligt velkommen og tak til dig for dit initiativ, som vi er mange, der har nydt godt af i årenes løb.

O-63 har aldrig været en stor klub medlemsmæssigt. Kurven over antallet af medlemmer ser sådan ud (bølgebevægelse) I 2004 var medlemstallet så lavt som 44, i dag er vi omkring 70 medlemmer, som bakker op om klubben, selv om mange er flyttet fra byen eller ikke er aktive løbere mere.

O-63 har trods sin størrelse formået at sætte sit præg på o-sporten i Danmark gennem sine 50 år:

Klubben har haft flere danmarksmestre. – Den har endog fostret Danmarks første verdensmester i 1974, nemlig dig Mona. Du hed godt nok Nørgård og løb for Pan Århus på det tidspunkt. Men du startede i O-63, og vi praler stadig af din præstation dengang!

DOFs tidligere formand gennem 12 år Ove Gasbjerg startede ligeledes sin karriere i O-63, og det gælder såmænd også for DOFs mangeårige og nuværende næstformand Kim Follman Jørgensen.

I de 50 år, der er gået har O-63 også formået at løfte store arrangementer: landskampe mod Skåne, SM'er, DM'er, B-løb og divisionsmatcher – men har også oplevet at mangle banelæggere til små træningsløb.

I O-63 er der blevet jamret over de stigende afgifter til DOF, beregnet hvornår O-63 ville gå fallit – men klubben har stadig et lavt medlemskontingent og en kassebeholdning, som har muliggjort en beskeden pris på denne festmiddag.

Klubben har været begunstiget med dygtige korttegnere, hvoraf nogle også har været DOF konsulenter - men må nu se i øjnene, at vi nok får brug for hjælp udefra til store opgaver. - Heldigvis har O-63 for nylig modtaget en meget fin jubilæumsgave, nemlig en bevilling fra Nordea -fonden på 25.000 kr. øremærket til nyttegning af Vintersbølle Skov.

O-63 har haft klublokale flere forskellige steder i Vordingborg og omegn: I drivhus med kold bruser hos gartner Fugl, i klasselokaler, i nybyggede fine lokaler i Viggo Hansens møbelsnedkeri – nu holder klubben til i kælderlokale uden vand og vinduer, og har et selvbygget materialerum, som er musefrit, på Vintersbølle skole.

Først i 1990'erne var der så få aktive, at vi ikke deltog i divisionsturneringen, som dengang hed Cupmatch. Da vi så fik tilmeldt os, avancerede vi fra 6. til 3. division på 3 år; selvfølgelig takket være gode løbere, men også pga. taktisk holdsætning. Stor var glæden, ikke mindst over at det lykkedes at slå Herlufsholm, vores meget større naboklub.

I de sidste år har O-63 haft klubsamarbejde med Maribo OK og NFR Nykøbing F Roklubs orienteringsafdeling for at kunne begå sig i divisionsturneringen. Vi løber for tiden i 4. division. Efter første match i år deler vi sidstepladsen med Køge. Når efterårets op og nedrykningsmatch er løbet, håber vi, at det er lykkedes os at forblive i 4. division.

Alle her kan nok være enige i at O-63 er en klub med traditioner. En af dem Natteergaleløbet, hvor banelæggeren hvert år forsøger at udfordre og drille løberne med finurligheder, lever i bedste velgående. Det er dog ikke altid, at vi hører natteergalen ved den efterfølgende grillfest.

Juleløbet, med dertilhørende opmuntringer undervejs + glögg og æbleskiver senere, er også en fast tradition, mens nytårsløbet den 1. januar kl. 10 med start fra Slotstorvet er gledet ud af programmet. Måske et tegn på at medlemsalderen er steget, eller at nytårets fejring tager hårdt på folk i vore dage!

Noget er forandret, men skovene ligger der stadig. På Møn i Udby er tilmed plantet en ny, som vi kan afholde løb i. Vi har i årenes løb sukket over mangelen på statsskove på Sydsjælland - men har dog altid kunnet løbe i en af de private skove her omkring, takket være vores gode kontaktmænd til skovejere.

De sidste år har vores egen skov, Vintersbølle Skov, ændret karakter på grund af voldsom hugst. Herlighedsværdien er dalet betydeligt, og det er blevet vanskeligere både at løbe gennem terrænet og at lave gode svære baner. At det kan lade sig gøre erfarede mange af jer selv ved løbet i formiddags, hvor man også havde lejlighed til at afprøve sine o-tekniske evner på det historiske orienteringskort fra 1967 - kortet som er et af de allerførste danske o-kort.

Hvordan ser fremtiden ud for O-63? Hvordan sikrer vi, at der fortsat er en o-klub i Vordingborg?

Aldrig før har der fra samfundets side været så stor fokus på motions betydning for helbredet som nu. Vi opfordres til at søge ud i naturen, hvor der oprettes stier og laves aktivitetspladser med redskaber. Med den interesse der er for at udfordre sig selv, som vi oplever i ekstrem sport, burde nye medlemmer strømme til o-klubberne. Sådan er det desværre ikke her, selv om vi synes, at o-sporten rummer alle de faktorer som efterspørges: udfordringer for både hjerte og hjerne, frisk luft og naturoplevelser, konkurrence i ukendte områder og extreme distancer osv osv.

Vi har flere gange i de senere år forsøgt at rekruttere nye medlemmer ved at husstandsomdele løbstilbud, klubben har lavet to Find vej i projekter, og har to mere undervejs til skolerne. Der er tilmed indledt samarbejde med den lokale løbeklub, som har ca. 200 aktive medlemmer, i håb om at nogle af disse kunne få interesse for o-løb. Men de vil tilsyneladende hellere løbe derud af med musik i ørene end at finde vej i skoven med kort og kompas.

Kunne vi bare få fat i 3-4 familier, ville fremtiden for O-63 se lidt lysere ud. Vi giver ikke op, men holder pause i år for at samle kræfter til nye initiativer for at sikre vores klubs fortsatte eksistens.

Altså Ingen tvivl om at O-63 er en lille klub. Til gengæld er vi en klub, der er god til at holde fast i gamle venskaber og samles om at løfte opgaver. Flere af os, der sidder her, ses alt for sjældent i skoven, men vi ved at hinanden findes, og at vi kan mødes og hygge os omkring vores fælles interesse for orientering i O-63.

Jeg håber, det kan fortsætte sådan, så vi nu allerede kan glæde os til at ses igen den 14.-15. september, hvor der bliver brug for alle mænd, når vi sammen med Søllerød OK arrangerer danmarksmesterskab i stafet og lang i Klinteskoven. Mindre kan naturligvis ikke gøre det i et jubilæumsår!

Til slut vil jeg rette en stor tak til O-63s sponsorer Landmålergården, Holschers Frøhandel, Køng Enterpenør Service og Skude&Jacobsen for deres økonomiske støtte. Men et jubilæums arrangement kræver mere end penge, så Peter Bjørn, som stillede sig i spidsen for Jubilæumsudvalget, og alle jer medlemmer, der har bidraget med at skrive jubilæumsskrift, afholde o-løb, lave udstilling, afholde reception og arrangere denne festmiddag, skal have en meget velfortjent tak. I har skabt de bedste rammer for O-63's 50 års jubilæum. Endelig, men ikke mindst skal lyde en tak til alle jer, der er kommet hertil fra nær og fjern for sammen med os at fejre O-63, klubben, som har givet os alle så mange gode oplevelser.

Nu vil jeg bede jer om at rejse jer og udbringe et trefoldigt leve for orienteringsklubben O-63 Vordingborg. Den længe leve. Skål!



Trængsel ved buffeten



Plets kud fra aftenfesten

Klubbens nestor Elvar Thomsen

Formanden taler.
Bemærk Peter
Nielsens
fotoskærme i
vinduet



Husker du?
Ulf, Finn og Klaus
genopfrisker gamle
minder.

Peter taler.
Bemærk udstillingen af
klubbens kort i baggrunden



Pinselørdag på Oringe-Trellemarken

Peter Bjørn lavede sommerens første træningsløb på et delvist nytegnet kort over Vordingborgs sydøstlige pynt. Vejret var absolut fantastisk, så der var ingen undskyldning for ikke at deltage. Min veninde skulle komme på besøg i pinsen, og som gammel Vordingborg-pige, så skulle hun også have fornøjelsen af det nye område på Trellemarken. Afhentet på stationen blev hun kastet lige ud i sit første o-løb/gang.

Torben har for år tilbage luftet tanker omkring at o-løb kan mangle en social dimension for nybegyndere, så jeg havde planlagt, at vi skulle følges ad. Vi startede således med at drøfte kortet og lidt om farver, tætheder og lidt om kurver og stier. Karin holdt kortet, og jeg prøvede at sætte lidt tempo (trods en ankelskade) og lavede afstikkere fra stien til posterne. Det var en rigtig god tur gennem diverse indhegninger, låger, krat, skov og brændenælder, og sluttende over de store flotte plæner omkring Oringe.

Det var en rigtig fin tur, og med lidt overtalelse blev vi godkendt som gennemført. Jeg havde nemlig undladt at tage kortet med på nogle af første afstikkerne, der var forsynet med klippetang. Men vi fik alle posterne og havde sammen en rigtig god tur iført sandaler.

Tak til Peter Bjørn og Bente for et godt løb.

Trellemarken vil hen over sommeren af Kim blive forsynet med faste poster til brug for "Find-vej" efter anvisning fra Erik Bülow-Olsen, der har tegnet den nye del af kortet. Forhåbentlig bliver posterne indviet af nogle skoleelever efter sommerferien.



For mit vedkommende byder sommeren på DGI Landsstævne i Esbjerg. Jeg skal lave gymnastik, men der kan også løbes o-løb i Esbjerg Nørreskov, hvor der også er "Find-vej" ruter. Der er mange muligheder for, at løbe o-løb i hele Danmark, når det passer ind i ferieprogrammet.

God sommer fra Lis

Pinseløb 2013

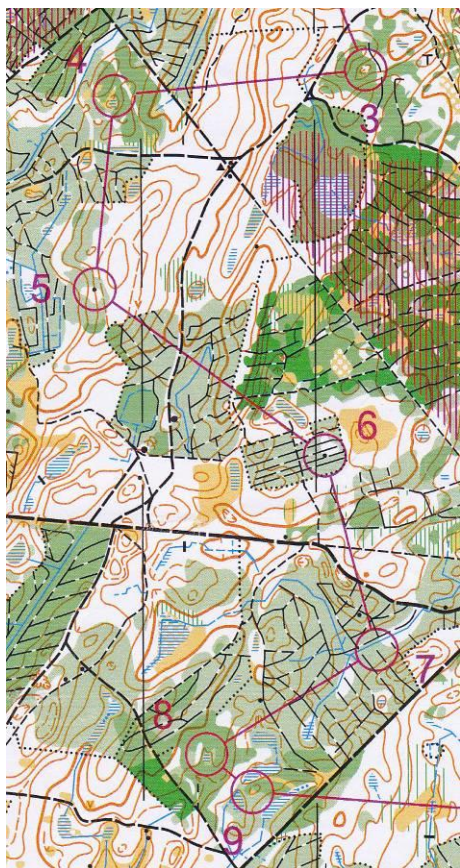
Dedikerede o-løbere har aldrig været i tvivl om, at påsken er ensbetydende med deltagelse i de traditionsrige påskeløb. Den er stensikker hvert år. Mærkeligt nok byder pinsen ikke på de samme traditioner, selv om vejret i pinsen plejer at være ideelt til o-løb.

I år var der imidlertid alle tiders tilbud fra FIF Hillerød, som bød på tre tip-top o-løb i pinsen i Kongernes Nordsjælland i Grib Skov. Jyderne bevæger sig ikke gerne til Sjælland for at løbe; men denne gang var fristelsen åbenbart for stor; for der kom en del løbere med bopæl vest for Storebælt og desuden fra Norge og Sverige. Glædeligt!

Løbene var også testløb for eliteløberne, og stemningen var fin med god speakning (Helge Lang) og flot vejr. Lørdag d. 18. maj var der sprint på et nyttegnet kort over Sophienborg, som er en nyere nordvestlig bydel af Hillerød. Området havde mange gårdhavehuse med kringlede veje og bevoksninger, så det var en god udfordring for alle. Her ses starten af H60- og D60-banen. Post 3 er et klassisk eksempel på, at man skal læse frem på kortet, så man ikke bliver fanget på den forkerte side af hækken.



Søndag (mellemdistance) og mandag (langdistance) havde samme stævneplads bag Skovskolen i Nødebo. Skoven var nyudsprunget, og sigtbarheden var ikke særlig god. Så der var brug for de tekniske færdigheder i den altid spændende Gribskov. Banelæggerne havde gjort sig stor umage med at skabe udfordrende baner. Her er vist et udsnit af D60-banen (mellemdistance), og det er tydeligt, at banelæggerne ikke ville forære noget væk. Det er fuld koncentration hele vejen.



Pinseløbene ved Hillerød var et rigtig godt tilbud til o-løberne i og uden for Danmark, og forhåbentlig kan der skabes en tradition i Danmark fremover med tre løb i pinsen. Men det kræver selvfølgelig (som sædvanlig) nogle ildsjæle. FIF Hillerød har erfaring med kvalitetsstævner fra Spring Cup-tiden; men om lysten til at binde an med et nyt årligt arrangement er til stede vides ikke. Måske kan de dele arbejdsbyrden med et par af de andre klubber i nærområdet.

Sommer-o-hilsen Gunnar



Køge²Sprint ... et nyt koncept.

Søndag d. 2. juni drog vi til Køge for at prøve noget nyt inden for o-sporten. Køge OK havde fået den gode ide at tilbyde to sprintløb på samme dag. Banerne var lidt længere end normalt, ca. 3 km. Der var 3 banetyper - (aldersinddelt) - at vælge imellem i de to sprint-løb. Begge løb havde fri start, og løberne skulle starte 2. løb inden for en time. Det gik fint. De fleste snupede selvfølgelig to løb.

Den første sprint foregik i Køges nærskov, Tangmoseskoven, ca. 0,5 km fra stævnepladsen.

Næste sprint var i Køges smukke, middelalderlige bymidte med masser af spændende, gamle gårdmiljøer, smalle smøger og kringelkroge.

Her gjaldt det om at holde styr på kort og kompas, når der blev snurret hurtigt rundt blandt byens borgere.



Der var mange i gaden, da der var børneløppemarked på torvet, og alle forretninger og cafeer holdt åbent. Ingen tilskuere blev dog væltet omkuld ☺, men o-sporten var synlig i bybilledet, da en af posterne stod midt i løppemarkedet. Herligt.

Banerne var gode og udfordrende. Stemningen og vejret var supert. Køge OK fik megen cadeau for det nye initiativ. Inden vi tog hjem, have arrangørerne opstillet en stemmeboks, da de gerne ville vide, om ideen skal gentages næste år. Det er der stor tilslutning til, så får I mulighed for det, så prøv det.

I ønskes alle en god sommer her fra Roskilde Gerda Marie.

Fotomateriale: Køge OK.

Afslutningsfest

Afslutningsfest på nattergaleløb, året er 2013, datoen er 15. juni, det er lørdag, der er skybrud fra kl. 1600 – 1800.

Banelægger er Niels-Henrik Holscher. Inge Hestbæk og Erik Bülow-Olsen lægger hus til, det er afslutningsløb for første halvår af 2013, det er også en nattergalefest.

Grillen var klar k.l 18.30, der var vin, mad i kurven, - hjemme fra, kaffen med en lille en, var der også, en nattergalefest, som den skal være, hos Inge og Erik, Maltvej 3, Nyråd, 4760 Vordingborg.

Alt er ikke som det plejer, det er også en afslutningsfest, en afslutningsfest på noget, - der var.

Maltvej 3, Nyråd, bopæl for Inge og Erik, ét af mange hjemsteder for O-63 Vordingborg, mit første møde med, sjælen i O-63, Maltvej 3, Nyråd, - er sat til salg.

Inge og Erik har fundet, ny boplads, nord for Kjøge, et sted, nord for Valby bakker, nær børn og børnebørn, langt fra Sydlandet, hvor O-63 har tilholdssted.

Maltvej 3, er væk, Inge og Erik vil forsat være en del af O-63, venskabet, kammeratskabet er der forsat, med dette ønskes I alt godt i det fremmede, langt mod nord.

En tilfældig løber, - Villy, året er 2013



Bestyrelsen i O-63

Formand:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
bonnie@nyraad.net

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144
Henrik Plenge Jensen, Rørsvej 59, 4760 Vordingborg 22177441
Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074
Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155
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:

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



Redaktionen ønsker alle en god sommer