



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

Oktober 2014

Nummer 3



Spisepause på en landevej i Makedonien

Kalenderen for Vintertræningsløbene 2014/15 er trykt på bagsiden

Medlemsnyt



O-63 ønsker tillykke til:

Kirsten og Elvar Thomsen, som fejrede krondiamantbryllup den 1. oktober og til **Fin Jensen**, der fylder 70 år den 12. november.

Tak:

Både **Inge Hestbæk** og **Bonnie Petersen** takker alle i O-63 for gaven i anledningen af 70 års fødselsdagen.

Vi siger velkommen i O-63 til **Johan Söderlund**.

Vi siger farvel til **Gry Axelsen** og **Andreas Andresen**.

Nyråd kultur- og sportsnat

I år havde bestyrelsen besluttet at deltage med et sprintløb med elektronisk tidtagning på skolens område. Vi fik en henvendelse fra Nyråd Løbeklub, som skulle være med for første gang og blev enige om at arrangere vores planlagte løb i fællesskab.

Desværre viste vejret sig ikke fra sin bedste side. Ligesom der var ved at komme løbere til start, åbnede himlens sluser sig. 12 personer flest børn trodsede regnen og spurtede banen rundt. Der var stort set lige så mange officials som løbere! En af fædrene henvendte sig senere for at få kortet til brug for et arrangement i sin datters klasse.

Træningsløb 11. september med deltagelse af Round Table

Efter en henvendelse fra Round Table blev deres medlemmer inviteret til at deltage i træningsløbet i Vintersbølle Skov. Torben og Hjalte stod for banelægning og afvikling af løbet. Der deltog ca. 20 løbere heraf halvdelen fra Round Table. Selv om der var lagt lette baner, gav det alligevel passende udfordringer for gæsterne. Nogle af fædrene fra Round Table ytrede efterfølgende ønske om at få information om familieegnede træningsløb.

Find Vej

Alle 22 skoler i kommunen er blevet informeret om O-63's Find Vej projekter og har modtaget en oversigt over vores kort.

En spændende O-tur til Makedonien: EYOC, WRE og Strumica Open 2014

Gunnar og jeg tog den sidste uge i juni til Republikken Makedonien for at deltage i Strumica Open 2014. Stævnet blev afholdt samtidig med EYOC, hvor 11 talentfulde, unge danskere deltog. Vi var nysgerrige og besluttede, at vi ville prøve noget nyt - så derfor gik turen til det sydøstlige Makedonien omkring byen Strumica. Makedonien - (selvstændigt siden 1991, 2,1 mill. indbyggere og ca. halvt så stort som DK) - er ikke et turistland, og de få turister, vi mødte, var emigranter, som skulle tilbage til landet for at besøge familien!

Naturen er flot med skovklædte bjerge. Overalt møder man løsgående køer, grise og får, og man skal ikke blive overrasket, hvis man på sit løb i den stejle skov møder en flok køer, som passes af en hyrdehund. Primitiv hestevogne læsset med hø eller landarbejdere på cykel eller gåben mødte vi på landevejen hver anden kilometer.



Et helt almindeligt syn på landevejen.

De løsgående grise i udkanten af stævnepladsen på bjergetapperne nåede at fortære adskillige madpakker, inden de sultne ejere kom tilbage fra deres løb i skovene.



Tak for en god frokost

Banerne var gode, krævende og udfordrende. Deltagerne var tilfredse. Alle måtte yde sit optimale for at nå i mål.....der blev pustet og drukket meget vand.

Den 1. etape var en sprint i byen Strumica - (omtrent på størrelse med Roskilde) - i middagsvarmen (34 grader). En fin sprint med mål på byens centrale plads.

Der var samme nat arrangeret nat-sprint i byen med start kl. 23, men da vi boede oppe i bjergene to timers kørsel fra Strumica, valgte vi nat-sprinten fra. Resultatet herfra talte heller ikke med i den samlede konkurrence.

De næste to løb havde samme stævneplads (Suvi Laki) oppe i bjergene, hvor temperaturen var ca. 25 grader. Det var anstrengende, men spændende orientering med tætliggende 5 m kurver, og det var svært at holde kursen på de stejle skrænter. Man siger, at det kan betale sig at

løbe på højdekurverne; men den holder ikke, når man meget af tiden skal klamre sig til træerne for ikke at rutsje nedad. Det var et par oplevelsesrige løb i et uvant terræn.

Den sidste og 4. etape, som også var et WRE-løb, foregik igen i lavlandet (Gabrovo) i over 30 graders varme på et kort med rigtig mange bevoksningsdetaljer (tætheder, lysninger), sten og klipper. Det var en øvelse i finorientering, hvor teknikken var vigtigere end fysikken. Flere deltagere var dog taget hjem inden sidste løb.....nu havde de fået o-løb nok.

Vi forlod Makedonien med mange gode oplevelser, som vi gerne fortæller mere, hvis nogen skulle få lyst til at tage til Strumica Open i maj 2015.

Flere informationer om løbene (med kort og interessant GPS-tracking) kan ses her: <http://strumicaopen.mk/> og her: <http://eyoc2014.mk/>



Gunnar på vej i opløbet ved Suvi Laki.

God o-sommer fra os to gamle, men glade grå

Gerda Marie

5 Dagers 2014

Man skal selv opleve 5 Dagers for rigtigt at fatte, hvor stort dette O-stævne er. I år var det 50 år siden, at det første stævne blev afholdt, og fra 1964 til nu har det været gennemført hvert år. I 1964 var det med stævnecenter i Kristianstad i det nordøstlige Skåne, og det var det selvfølgelig også i år. Det skal også nævnes, at der i 1964 også var etaper i Danmark (Nordsjælland).

I år deltog ca. 22.000 forskellige personer i løbet, og der var ca. 94.000 starter. Blandt disse utallige løbere kunne man også finde Bonnie, Troels C, Lis, Kim, Bente og Peter Bjørn fra O-63.

Vi var utroligt heldige med vores indkvartering. Vi havde nemlig lejet en flere hundrede år gammel granitstensbygning med ca. 1 m tykke mure, som holdt de op til 30 grader på afstand. Huset havde en moderne tilbygning, og der var rigeligt med plads til os 6 løbere plus Kims mor Gudrun. Samme Gudrun havde svært ved at sove længe, så der ventede altid varm kaffe på os, når vi endelig fik øjne.



Lis og Gudrun

Vi boede på en hestefarm tæt ved den tidligere købstad Vä. Efter at have været plyndret og brændt ned 4 gange af svenskerne blev den ikke mere genopbygget som købstad. Chr. IV byggede da i 1614 den store fæstningsby Kristianstad, og borgerne fra Vä blev opfordret til at flytte derhen. Så stævnets værtsby kunne altså i år fejre 500 års jubilæum – dog kun de første 44 år som dansk.



På vej fra bil til bus

Vore resultater i de spændende og udfordrende skove vil jeg ikke dvæle ved, men skrive lidt om stævnets logistik. Hvordan flytter man f. eks. mere end 20.000 personer og et utal af biler fra indkvartering til stævneplads? Omtrent halvdelen bor i den såkaldte Central-Ort = en stor campingplads. Løbere herfra transporteres i busser, øvrige kan benytte egen bil.



Opløb til mål

På 3. dagen løb vi i strandskov og klitter ud til Østersøen, men forholdene der betød, at der ikke var plads til parkering. Hvad gør man så? Man sender alle personbiler (tusinder) langt mod syd og ind i det kæmpestore Ravlunda skydeterræn. Efter en lang tids kolonnekørsel på grusveje i det pragtfulde terræn, kommer man endelig til P-området, og så går man 500 - 600 m til busholdepladsen og venter pænt i opsamlingsbåse til hver bus. Så kører bussen mod nord, og vi bliver sat af ca. 1,5 km fra stævnepladsen. Husk at det allerede er meget varmt, så vi finder heldigvis lidt skygge i udkanten, og nu er der gået 2 timer, siden vi kørte hjemmefra. Efter løbet af sted igen, bare modsat! Men alt klappede – de svenske kan bare det med logistikken.

Prøv det selv – næste år er det i Borås, og det er heller ikke så langt væk. Man kan jo vælge også at deltage i WMOC i Göteborg, så kan man løbe i 2 uger og bo det samme sted – bare et forslag!!

Klubweekend på Høje Sandbjerg 20. - 21. september

Da klubben har haft gode erfaringer med at afholde klubweekend i forbindelse med divisionsmatch, var det nærliggende for bestyrelsen at indbyde til endnu en i forbindelse med op/nedrykningsmatchen i Grib Skov. Vi bookedede den nyrenoverede Høje Sandbjerg lejr.

11 O-63'ere, 9 fra Maribo og NFR deltog. Flere var forhindret i at deltage fra begyndelsen, men dukkede op i løbet af eftermiddagen.

Lis og Kim havde påtaget sig det praktiske med hensyn til forplejning. Middagen bestod af chilensk svinesteg med kartofler, rød peber og blomkål samt is til dessert. Som det ses af nedenstående resultater, har det været en god menu at løbe på!

De tidligst ankomne begav sig ud på en spadseretur til Maglebjerg i Rude Skov. De blev slået ud af kurs på grund af en snitzlet Mountainbike bane. Lettere desorienteret måtte Lis og Bonnie vende hjem for at gå i gang med tilberedning af middagen. De øvrige nåede frem til toppen af Maglebjerg kun for at konstatere, at der ikke var udsigt til andet end træer. Til gengæld var der en flot udsigt ud over landskabet fra toppen af Høje Sandbjerg, hvor nogle fik repeteret lidt historie.





Middagen var meget vellykket og folk hyggede sig med den medbragte vin, gode o-historier og lidt kortspil.

Bonnie



Så gjorde vi detIGEN

Sikke et år i 4. division og så er vi der også næste år – godt gået!

Vi har i år løbet mod HSOK, OK 73 og Køge. Jeg regnede med, at HSOK og OK 73 var de stærke hold, og at vi nok kunne løbe lige op mod Køge (det har vi gjort tidligere). Ved første match i maj blev vi slået af alle tre klubber, og Køge vandt alle 6 point. Når jeg ser resultatlisten igennem for denne dag er det helt tydeligt, at vi mangler bredden, og så gør det det ikke bedre, at der også er fejlklip.

Næste match i august var en katastrofe – 11 tilmeldte og 9 fremmødte. Men vi viste da flaget. Det nogle af os husker bedst fra denne dag var, at det styrtede ned under løbet, så der er masser af undskyldninger for fejlklip (og de var der også).

Det samlede resultat fra de indledende matcher var, at vi var blevet "røven" af 4. division og endnu engang skulle løbe om forbliven i 4. division eller evt. nedrykning til 5. division. I den afgørende match var modstanderne OK 73, Skærmen og Amager.

Nu skulle der så gøres en ekstra indsats for at få så mange som muligt med i skoven. Bestyrelsen sørgede for at arrangere en klubweekend og inviterede også vores samarbejdsclubber med. Der blev skrevet og ringet rundt. Alt dette

gav det resultat, at vi i alt var 35 tilmeldte, og der var løbere på så godt som alle baner, men de var ikke fuldt besat, og det var begrænset med back up.

Hvordan gik det så? Der var kun et afbud på dagen, så det så ret fornuftigt ud.

H1: Lægger rigtig godt ud idet Hjalte, Carl-Henrik og Asbjørn bliver nr. 1, 2 og 3. Dette lægger grundlaget til en god dag, det giver 15 point i alle kampene.

H2: Her får Carsten fra Maribo den 4. bedste tid og dermed en andenplads i alle 3 kampe. Desværre er der fejlklip fra 2. manden på banen, så her er der 3 point.

H3: Torben og Jens løber ind på en 4. og 5 plads og det giver 3 point mod OK 73, 5 point mod Skærmen og 7 point mod Amager.

H4: Her løber Carl-Aage rigtig godt og får en 2. plads (kun slået af OK 73). Desværre var der afbud fra en af de stabile løbere, men til trods for at Erik kun kan gå rundt og bliver sidst, får han point. Samlet er der på denne bane 4-5-5 point.

H5: Niels-Henrik og Peter B får en 2. og 4. plads kun slået af OK 73. Dette rækker til 4-7-7 point. På denne bane mangler den garvede og rutinerede løber Peter N en post. Dette viser blot, at alle kan lave fejlklip, og at det er vigtigt, at der en person ekstra på hver bane for at få det optimale udbytte.

H6: Her er der ingen, der er stillet op – heller ikke hos de andre klubber.

H7: Laust og Kim får med en 6. og 9. plads tilsammen 3-3-2. På denne bane har Anders fejlklip, så igen - det er vigtigt, at der er overskud af løbere på alle baner.

H8: Micki fra Maribo vinder og giver 2 point i alle kampene.

HD9: Her havde vi denne gang 4 løbere, og det bliver Noah og Carl-Loui, der tager banens 2 point i alle kampene.

D1: Heldigvis havde Carina fået mulighed for at deltage og løb ind på en 5.plads, som gav 4-2-2 point. På denne bane mangler vi løbere.

D2: Lene fra NFR vinder suverænt sin bane, og det giver 4 point i alle kampene. Også her vil det være godt med flere løbere.

D3: Pia fra Maribo vinder også suverænt og giver 4 point i alle kampe. Vi mangler også her et par dameløbere.

D4: Her er der kun Bente, der stiller op. Desværre laver hun fejlklip, så her er ingen point fra denne bane.

D5: En svær damebane, hvor vi stiller fuldt hold. Bonnie og Inge får en 2. og 3. plads kun slået af OK 73, så det giver 5-7-7 point.

D6: Her er der ingen, der er stillet op – heller ikke hos de andre klubber.

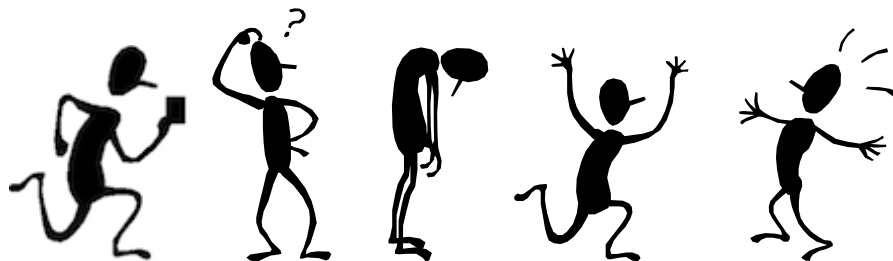
D7: Linnea fra Maribo vinder, og Lis bliver nr.6. Det giver 3 point i alle kampe.

D8: Caya fra Maribo vinder og giver 2 point i alle kampene.

Resultatet af denne vigtige op/nedrykningsmatch blev, at vi slog de 2 klubber fra 5. division Amager og Skærmens stort 65-46 og 60-52, medens vi knebent blev slået af OK 73 58-62. Alt dette medfører så, at vi også næste år skal løbe i 4. division.

Konklusionen er, at det er en rigtig god ide, at der er løbere på alle baner og helst mindst en ekstra udover det antal, der giver point. Der kan jo være afbud på dagen, og unge som gamle, begyndere som garvede kan have en dårlig dag: bomme, overse en post eller glemme at kontrollere postnumre.

Til alle jer, der ikke fik point denne gang: I gjorde en god indsats.



Jeg glæder mig til at møde jer alle i skoven i 2015 til 3 divisionsmatcher i 4. division.

Den gamle divisionsmatchholdsætter

Som det fremgår af ovenstående, kræver det stor taktisk indsigt at placere løberne på de rette baner. Redaktørerne vil gerne benytte lejligheden til at takke Inge for arbejdet med at sætte det stærkest mulige hold.

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid
01-11	Haslev	Fruens Plantage	Rønnebæk skole	
09-11	HG	Vesterlyng	P-plads v/vandet	10-11 VTR
16-11	Holbæk	Eriksholm	?	10-11 VTR
23-11	O-63	Klinteskov	Campingpladsen	10-11 VTR
30-11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Savværket	10-11 VTR
07-12	OKR	Kongsøre	Sandskredet	10-11 VTR
14-12	Sorø	Slagelse skovene	Askvej	10-11 VTR
26-12	OKR	Boserup	Høje P-plads	Juleløb
04-01	Holbæk	Kårup	?	Nytårsstafet
11-01	Køge	Hvalsø skovene	?	10-11 VTR
18-01	NFR	Hannenov Oustrup	Virkethus	10-11 VTR
25-01	OKR	Boserup	Efterskolen	10-11 VTR
01-02	Holbæk	Stokkebjerg	Savværket	10-11 VTR
08-02	Køge	Vallø Storskov	Vordingborgvej	10-11 VTR
15-02	O-63	Stensbygård skove	Ellehammerhusene	10-11 VTR
22-02	HG	Glumsø Østerskov	N i skoven	10-11 VTR
01-03	Barske	?	?	Troldens Fodspor
08-03	Sorø	Nyrup	?	Afslutningsløb

Bestyrelsen i O-63

Formand:

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

55373665

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg

55375074

Øvrige bestyrelse:

Troels Lassen, Skovhusegade 49, 4772 Langebæk

42361325

Henrik Plenge Jensen, Stensby Mark 2, 4772 Langebæk

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

Trykning af O-63'eren:

Carl-Aage Hansen, Nyråd Hovedgade 20, 4760 Vordingborg

55374829