



'eren

Medlemsblad  
for  
Orienteringsklubben  
af 1963  
VORDINGBORG

November 2015

Nummer 3



**Formanden overrækken pokalen til klubmesteren H<50  
Anders Christensen**

## Sket siden sidst

### Foreningerne Bevæger Vordingborg

I anledning af Vordingborgs 600 års jubilæum for købstadsrettighederne afholdt en stor del af byens foreninger en event på Sydhavnen lørdag den 15. august 2015.

Fægtning, ponyridning, boksning, svømning, spejdere, gymnastik, linedance, sjipling, sang, hockey, orienteringsløb og meget andet var på programmet, da 23 foreninger i Vordingborg holdt en fælles dag på Sydhavnen, hvor de præsenterede sig selv for byens borgere.



Trods det ustadige vejr kiggede omkring 500 mennesker forbi havnen i løbet af dagen og deltog i det aktive liv eller nød en kop kaffe, mens de kiggede på løjerne. Desværre var der ikke ret mange af dem, der forsøgte sig med o-løbet, som Troels Lassen havde lagt på den gamle slagterigrund og bebyggelsen syd for Stationsvej med Sport-Ident udstyr.

Initiativtagerne har fået megen positiv feedback fra klubberne og er villige til at gentage arrangementet næste år i håbet om at gøre det til en fast tradition.

## Nyraad-Natten

Den 29. august blev den tidligere Nyraad Sports- og Kulturnat afholdt nu under navnet Nyraad-Natten. Navneændringen skyldes, at de lokale erhvervsdrivende også er kommet med i arrangementet.

Det gode vejr havde lokket mange mennesker til. O-63's sprintbane blev tiltrakt også mange børn. Nogle af børnene var så begejstrede, at de løb banen flere gange. Den flittigste løb hele fem gange.

## VM 2015 i Skotland

**GULD**

**GULD**

**GULD**

**GULD**



Selv om det ikke er nogen aktuell nyhed for de fleste o-interesserede vil vi alligevel gerne nævne, at Danmark blev bedste nation i verden ved at vinde guld i fire discipliner ved VM i Skotland den 31. juli til 8. august. Guld i sprintstafet til Emma Klingenberg, Tue Lassen, Søren Bobach og Maja Alm, guld til Maja Alm i sprint, guld i stafet til Maja Alm, Ida Bobach og Emma Klingenberg og guld til Ida Bobach i lang.



## Vikingedysten 2015 (3.-5. juli)

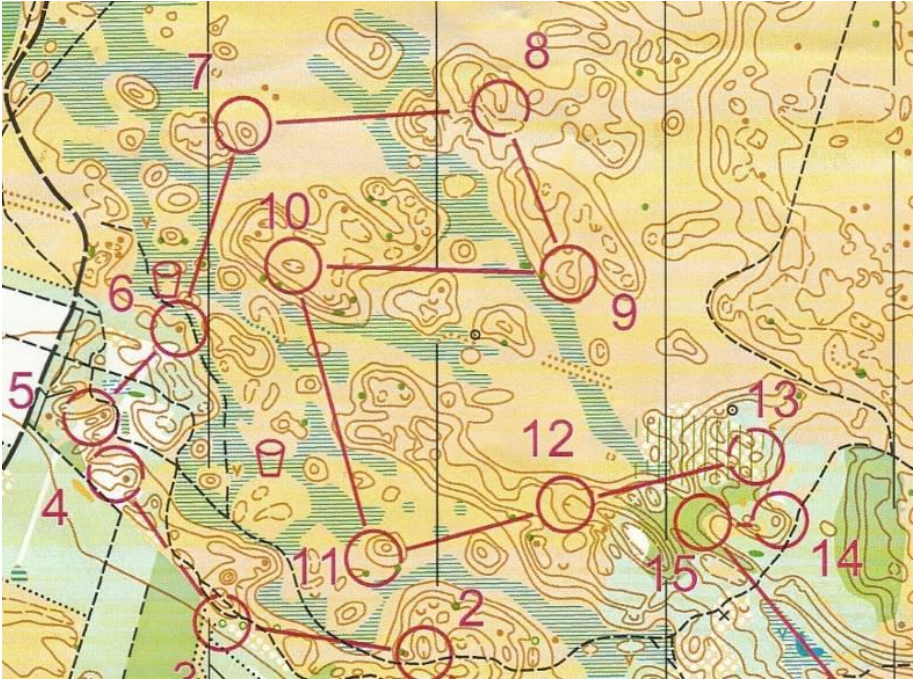
I år foregik Vikingedysten i Gram Slotspark med tilhørende løvskov Lunden, og skovløbene var henlagt til skovene Stensbæk Nord og Stensbæk Midt.

Vi ankom fredag i 30 graders varme til Gram by, hvor kortdistancen foregik lige op ad Slotskroen og den tilhørende løvskov Lunden. Alle fik sig noget af en overraskelse, da de troede, de skulle løbe sprintløb i slotsparken, mens 5/6-delen af turen imidlertid foregik i Lunden. Lunden er ret kuperet med en tæt underskov af høje brændenælder, brombær og enkelte steder bjørneklo, så der var lidt at kæmpe sig igennem for de første løbere. Sådan var det. Fint baneforløb og alle havde en god oplevelse i de smukke omgivelser.



Pia Kadziola blev en flot nr. to fredag aften.

Lørdag foregik første skovdistance i Stensbæk Nord, som hovedsagelig er et klitlandskab. Som alle ved, var der hedebløge i DK denne weekend, og temperaturen på heden sneg sig da også op over de 40 gr C, da løbet startede kl 13. O-folk skal jo af sted alligevel, og det resulterede i, at en hel del udgik, manglede klip mv.



På 'hedeturen' for mor her gik det ellers strygende til og med post 9 (se udsnit). Der sker her en 180 graders fejl, så jeg fortsætter i fuld firspring mod øst. I farten passerer jeg en stor sti, som jeg godt vidste, jeg OVERHOVEDET IKKE på noget tidspunkt skulle krydse. I kampens hede (en 40 graders fejl) ender jeg til sidst ved post 12 og tænker: det må du lige huske at sige til korttegneren, når du når mål, at han har glemt at tegne den store sti ind !!!! Så i mål: ups, der er lige smuttet to poster gamle kone, hvem er overophedet og distræt !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Nå, pyt med det, baneforløbet var spændende, og kortet var nyttegnet og i orden !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!, da først nedkølingen var klaret med masser af koldt vand og smil.

Søndag startede løbene heldigvis ved ti-tiden, og her var banerne mestendels lagt i skov, som skyggede noget for solen, men vi slap dog ikke igen for de hårde, spændende stræk ud over heden og i de bevoksede klitter. Igen et super baneforløb og et godt nyttegnet kort.....dejlig, dejlig dag. God og glad stemning endnu engang på stævnepladsen.

Vikingedysten har 40 årsjubelæum næste år, og det kan anbefales at deltage. OK HTF er dygtige arrangører, alt klappede for dem, og desuden er det et meget

socialt familiestævne. Således uddeles der den sidste dag også præmier (udover til den samlede vinder) til nr 6, 12, 18 osv i de forskellige klasser, og det er herligt at se de folks glæde, som ellers ikke er så vant til at få præmie. Resultaterne kan ses på Vikingedystens hjemmeside: <http://vikingedyst.okhtf.dk/>

Vi brugte også dagene dernede og legede turister i bl.a. Ribe, som sidste år blev kåret til Europas mindste og smukkeste by, helt velfortjent. Mandag tog vi turen rundt i marsken på Mandø..... igen: prøv det.

Med ønske om en fortsat god sommer sendes I de bedste sommerhilsner fra os to gamle grå i Roskilde,

gerda marie

## **Skawdysten 11. – 12. juli 2015**

Denne sommers o-tur gik til Skawdysten. Det var første gang vi deltog, og vi var ene om at repræsentere klubben. Der var dog også naboer – de tre Kadziola'er fra Maribo og Lena, Helmuth, Kaj og Preben fra HG.

Hvor bor man så i eller ved Skagen i højsæsonen, hvis man ikke er til camping eller klasseværelse? Vi fandt heldigvis et spændende hotel i Hulsig ca. 16 km syd for Skagen. Hotel Inger er en institution i den lille by. Det var smedens Inger, som sidst i 1940'erne prøvede at tjene lidt på feriefolk med kaffe og kage. Det blev så hurtigt til værelsesudlejning, og til sidst var smedjen helt væk, og et hotel med mange knopskydninger har nu eksisteret lige siden. Inger, nu sidst i 80'erne, ejer stadig stedet, og hun prøver nu at få et yngre par lokket til at prøve værtslivet. Det var et godt valg – spændende sted, ej topmoderne, men med en utrolig dejlig betjening og atmosfære.

Men vandt vi Skawdysten, vil I sikkert spørge? Nej det gjorde vi ikke, men vi havde godkendte løb både lørdag og søndag i Kirkemilen. Heldigvis var der også tilbud om prøveløb i Højen Gran, og det var rigtig godt stille og roligt at afprøve det svære klitterræn både det åbne og i fyrreskoven.

Vi var der ekstra dage og fik både set lidt af Skagen Museum (under ombygning), de mange flotte dyre biler som dominerede gadebilledet, bysprint som tilskuere osv.



Torben Jørgensen forklarer Viggo Hansen og søn om Bysprinten



Løbere i Kirkemilen

Klubbens formand nr. 2, som også deltog i Skawdysten, havde taget familien med. Under vores hyggetur rundt i Skagen By blev han særlig glad, da han fandt sin plads.



Viggo på plads

Stævnet, som foregår i en afslappet atmosfære, kan varmt anbefales. Det arrangeres hvert andet år af Skive AMOK og resterne af Skagen OK. Vi satser i hvert fald på at gentage turen i 2017 og håber, at Hotel Inger stadig består.

Bente og Peter

## Efterårets træningsløb

Klubben har afholdt tre løb i henholdsvis Troldbjerg, Vintersbølle og Faksinge.

Løbet i Troldbjerg den 22. august. Skovejeren havde selv spurgt Niels-Henrik, om vi ikke snart skulle løbe i hans skov igen. Sådan nogle skovejere kunne vi godt ønske os flere af!! Peter Bjørn havde som banelægger aflagt ham et besøg og fået tilladelse til, at vi benyttede gårdspladsen til stævneplads. Det gav muligheder for et andet baneforløb at starte i denne del af skoven. I alt 20 løbere fik en tur i skoven i det dejlige sensommervej.



Torben og Anders lagde baner i Vintersbølle skov og overdrev den 17. september, hvor 18 deltog deriblandt nogle spejderdrengene. Dem ser vi meget gerne til klubbens løb i fremtiden. I Faksinge den 24. oktober var Hjalte banelægger. Løbet havde 19 deltagere, som repræsenterede klubberne HG, NFR, OKR, Sorø, Farum foruden os selv. Det er dejligt, når vores træningsløb tiltrækker udenbys løbere.

## Vintertræningsløbene 2015-16

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid
08.11	Hvalsø	Hejede Overdrev	Klubmesterskab O-63	10-11 VTR
15.11	O-63	Klinteskoven	Havrelukke	10-11 VTR
22.11	Holbæk	Jyderup skov	P-plads syd i skov	10-11 VTR
29.11	HG	Fruens Plantage	Rønnebæksholm	10-11 VTR
06.12	Sorø	Slagelseskovene	Askvej	10-11 VTR
13.12	Roskilde	Rørvig Sandflugtsplantage	Telegrafvej	10-11 VTR
26.12	Roskilde	Boserup	?	Juleløb
03.01	Holbæk	Stokkebjerg	Savværket	Nytårsstafet
17.01	Sorø	Grydebjerg	?	10-11 VTR
24.01	O-63	Stege Udby skov	?	10-11 VTR
31.01	Roskilde	Hvalsø skovene	Avnstrup	10-11 VTR
07.02	Haslev	Hannenov Oustrup	?	10-11 VTR
14.02	Køge	Vemmetofte Strandskov	?	10-11 VTR
21.02	Holbæk	Annebjerg	N i skoven	10-11 VTR
28.02	HG	Glumsø Østerskov	N i skoven	10-11 VTR
06.03	De Barske	Næstved	?	Troldens Fodspor
13.03	Køge	Lellinge	?	Afslutningsløb

## Banelægning på Klinten, lidt nørderi

Klinteskoven er vores guldæg. Det er et super terræn, som man kun kan blive forelsket i som o-løber. Måske på grund af forelskelsen har jeg i god tid tilbudt mig som banelægger til VTR-løbene sidste år og i år. Velvidende, at jeg desværre ikke kunne deltage fysisk ved nogen af løbene pga. studieaktivitet.

Jeg har lavet mine baner en smule anderledes, end jeg gjorde for 15 år siden. Jeg husker f.eks. mine første VTR-baner tilbage sidst i 1990'erne, hvor jeg ikke kunne få den lange sorte bane lang nok (blev vist 9,7 km). Og jeg lærte meget af den feedback Erik og Inge dengang overbragte mig fra løberne. Så derfor: Når man som VTR-løber er kørt helt til Klinteskoven en søndag morgen i regn og måske tåge, så skal det dæleme også være en fed oplevelse i skoven. Måske den bedste VTR-oplevelse over sæsonen, for ellers kommer der ikke løbere næste gang Klinteskoven inviterer. Altså summa summarum, ikke alt for langt, ikke nemt, men heller ikke kedeligt, ikke kun baner lagt an på fysikken (det kommer af sig selv i det terræn), og så lige lidt klint eller en udsigt, som tager pusten fra løberen, og hvem ved måske også svækker koncentrationen for den ufokuserede løber.

Med mål låst til Havrelukke, og kort afstand til start var det oplagt, at løberne skulle starte ud med poster på 'skrænten', måske sværeste del af statsskoven og slutte med poster på den detaljerige bakke lige øst for Havrelukke. Området omkring Havrelukke har rigtig mange stier, derfor var jeg ikke bekymret for begynder, let og den mellemsvære bane og gemte dem til sidst, selvom det nogen gange viser sig at koste lidt ekstra poster, som blot skal bruges på disse baner. Dette års baner ønskede jeg ned i den sydlige del af skoven, som jeg stort set undlod at benytte sidste år.

Med forskellige førsteposter, og et bedste vejvalg (følge skrænten ind i posterne), der gik ind i terrænet mod nord straks ved startpunktet, håbede jeg, at fange løberne, inden de var helt vågne. Så de i stedet pr. automatik ville følge den store skovvej mod øst. Den lange bane fik den krølle at skulle til modsatte side af alle de andre, for derefter at skulle over på skrænten. Dvs. med bedste vejvalg tilbage gennem startpunktet.

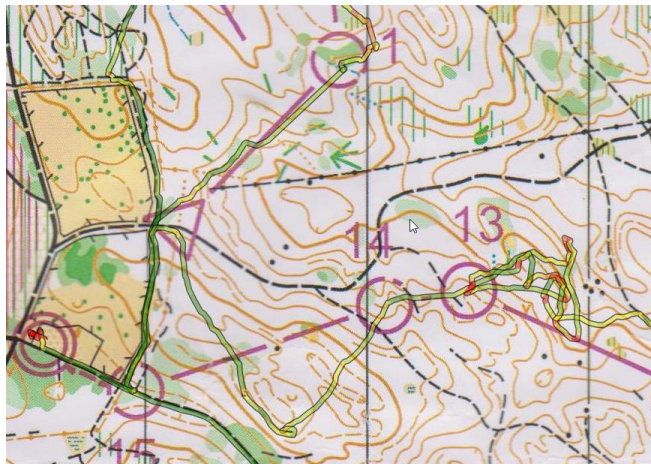
Med de mange stier var det en udfordring at få listet gode langstræk (længere end ca. 1000 m) ind på banerne for at skabe variation, så ikke løberen vænner sig til at løbe de samme x antal meter, og bruge "nu burde posten være her" taktikken. Det man i dag lidt kækt kalder gammelmandsbanelægning. Det lykkedes kun at få et langstræk ind på de to længste baner, et stræk, hvor de fleste løbere angiveligt vil vælge 'lige på' vejvalget, men også indeholdende et meget konservativt højre vejvalg tilbage gennem start og et venstre vejvalg langs

klinten. Lige på vejvalget var selvfølgelig kortest, men også uoverskueligt kurvebillede og mange små stier, man ikke rigtig kunne bruge til noget lige inden posten. Straks efter langstrækket kom årets udsigt med et stræk langs klinten ved Store klint og Geocenteret, men hvis ikke man læste kort, fik man nemt en omvej ind i posten ved at kigge for meget klint. I stedet for flere langstræk blev det til mange 'vejvalgsstræk', hvor der oftest var et 'lige på' og et 'udenomsvejvalg'. Dem fandt jeg plads til en del af i skovens sydlige del. Kurverne gjorde sit til at udfordre løberne på valget.

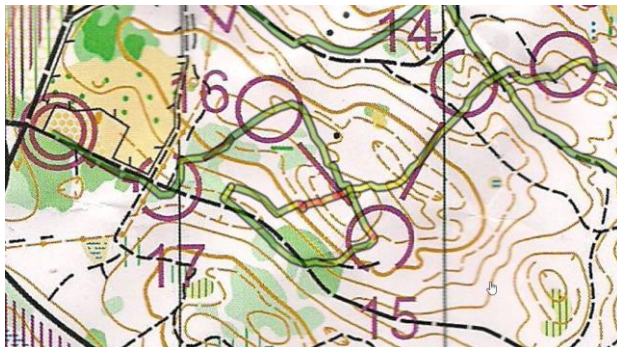
På vej tilbage kom et vejvalgsstræk, hvor løberne havde en post helt tæt på klinten. Min tanke var, at løberen ville vælge det meget sikre højre vejvalg, hvis han havde haft svært ved langstrækket tidligere og det kortere lige på, hvis løberne var omhyggelig. De sidste poster havde ingen af banerne i helt samme rækkefølge, da jeg håbede, at nogle løberne kunne slække på koncentrationen sidst i løbet og derved gøre det vanskelig for sig selv.

Jeg løb ud og satte de 40 posters manillamærker i skoven tirsdagen før løbet. Valgte at flytte 9 poster og justerede andre en lille smule. Det tog 2:10 time.

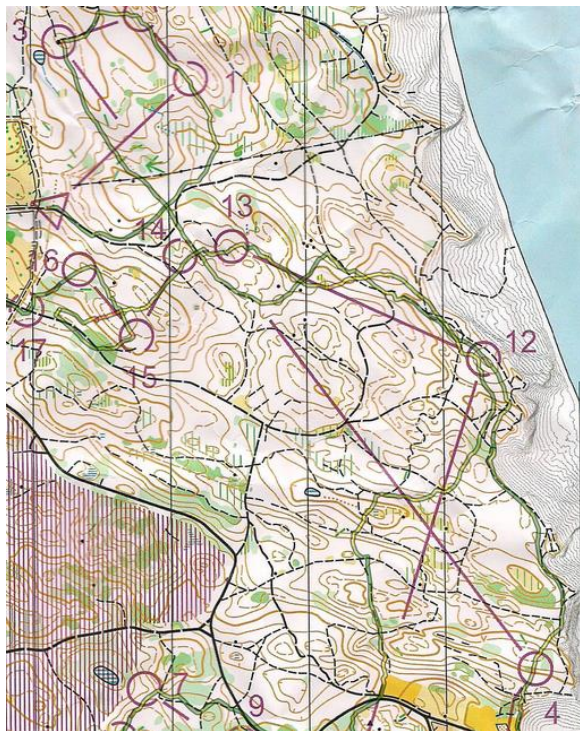
Jeg har efter løbet fundet tre løberes vejvalg på nettet, 2 fra OKR og 1 fra Køge. Jeg bruger lidt udsnit af disse til eksempler. Løberens GPS-track er det grøn-gul-røde (alt efter løberens tempo, grønt hurtigst).



Udsnit (sort kort): Løberen går godt til P1, men besøger P13 dobbelt, og kikker P14-P15 2/3-dele på strækket og tager en stor omvej omkring start



Udsnit (sort mellem): Løberen skriver selv, at han følger efter en anden løber på vej væk fra P14, det viser sig dumt, idet løberen skal direkte til P17 på sin bane.

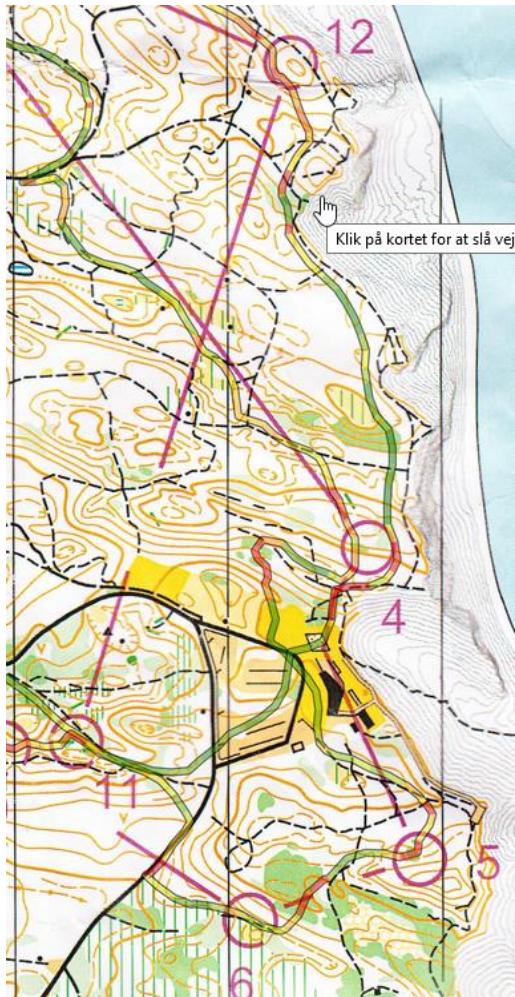


Udsnit (sort mellem):

Løberen bliver trukket ad skovvejen til P1, men får en fin postindgang (men stejl).

Løberen vælger 'lige på' på langstrækket til P4, men kikker halvejs og søger i stedet ud til klinten og får en god postindgang.

Løberen vælger 'lige på' på P11-P12 og kommer igen godt i gang, men kikker halvejs og støtter sig (igen) til klintekanten ind i posten.



Udsnit (sort mellem): Løberen har ikke styr på hele stræk P4-P5 efter at have gennemført langstrækket til P4. Løberen vælger det sikre, men kuperede og længere vejvalg til P12.

Hvis du selv var i skoven, så håber jeg, du have en god tur ☺. Det var sjovt at lave baner til dig og alle de andre.

Troels

## VTR løbet i Klinteskoven den 15. november

O-63's løb i Klinteskoven havde 105 deltagere trods en meget regnfuld formiddag. HG holdt deres klubmesterskab den dag og stillede med en stor gruppe. Troels Christiansen havde lagt nogle spændende baner, som blev rost rigtig meget af de trætte løbere efter mødet med den spændende og kuperede skov.

## Divisionsturneringen: Nedrykning - desværre



Efter søndagens divisionsmatch i Brøderup Skov er det en kendsgerning, at O-63/NFR/Maribo til næste år skal løbe i 5. division. Det antal løbere, som stillede til start den 27. september, var ikke nok til at besætte alle banerne i matchen, så selv om det blev til rigtig mange topplaceringer, og stort set alle løbere fik points, må vi rykke ned. Altså ikke fordi vi løb dårligt, men alene fordi vi ikke var tilstrækkeligt mange, der deltog i matchen.

Der var førstepladser til Hjalte Hviid, Torben Hviid, Peter Bjørn Jensen og Rasmus Ekmann og andenpladser til Peter Nielsen, Anders Christensen, Pia Kadziola, Bente Skov-Jensen, Bonnie Petersen og Lis Noes.

## Klubmesterskab

Den 8. november afholdt O-63 klubmesterskab ved VTR løbet i Hejede Overdrev (Hvalsøskovene).

Anders Christensen blev klubmester i klassen H<50 og Carl-Aage Hansen i H>50. Gerda Marie Christiansen blev klubmester i klassen D<50, som hun valgte at stille op i, og Bente Skov-Jensen blev klubmester i D>50. Desværre var der heller ingen kamp om ungdomspokalen i år.

Kl. 16 var der indkaldt til hyggeligt samvær hos Lis og Kim med kaffebord og efterfølgende lækker middag. Heldigvis var man meget velkommen til at deltage uden at have løbet om mesterskabspokalerne. Det var der heldigvis flere, der benyttede sig af!



Mestrene fik overrakt pokalerne, men måtte aflevere dem kort efter, for de skal jo en tur til gravøren, inden de kan stilles frem på hylden hjemme!

Tillykke til Anders, Carl-Aage, Gerda Marie og Bente og tak til Lis og Kim for at lægge hus til.



Bente Skov-Jensen D>50



Carl-Aage Hansen H>50

## Juleløb

Årets juleløb finder sted torsdag den 10. december. Sidste års vinder Carl-Aage Hansen er banelægger og vil give information om tidspunkt samt mødested senere, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Efter løbet vil der traditionen være julehygge med gløgg og æbleskiver.

**OBS! OBS! Se indkaldelse til generalforsamling på bagsiden af bladet**

## Generalforsamling 2016

Bestyrelsen indkalder til ordinær generalforsamling **søndag den 24. januar 2016 kl. 16.00** i samlingsalen på Kulsbjerg Skole Vintersbølle Afdeling.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

**OBS** Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftlig indgives til formanden senest 8 dage før generalforsamlingen.

### Bestyrelsen i O-63

#### Formand:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665  
[bonnie.nyraad@gmail.com](mailto:bonnie.nyraad@gmail.com)

#### Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

#### Øvrige bestyrelse:

Troels Lassen, Algade 95 B, 1. sal, 4760 Vordingborg 42361325  
Henrik Plenge Jensen, Stensby Mark 2, 4772 Langebæk 22177441  
Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074  
Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 30952977  
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152

#### Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665  
[bonnie.nyraad@gmail.com](mailto:bonnie.nyraad@gmail.com)  
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152  
[skovjensenbente@gmail.com](mailto:skovjensenbente@gmail.com)