

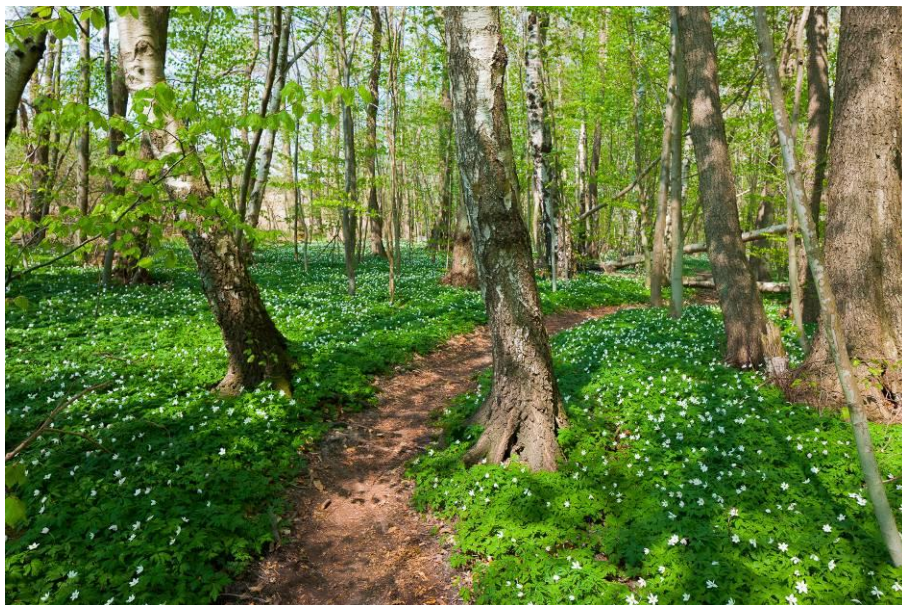


'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

Marts 2016

Nummer 1



Dejlig forårsskov – men hvor er posten?

Juleløbet 2015



Årets juleløb foregik den 10. december med mødested på Nyråd Torv. Det var Carl-Aage, som havde udtænkt et meget sjovt og spændende løb rundt i Nyråd. Der var fælles start ved juletræet, og vi fik udleveret et A3 kort med Instruktion. Løbet gik ud på, at hjælpe julemanden med at finde rede i nogle små billedudsnit fra Nyråd by og sammenholde med posterne på kortet. Samlet løbstid var en time. På enkelte poster havde julemanden mistet sin julepynt, som løberne skulle finde og notere ned.

Klokken 18 var vi alle udstyret med lygte og skriveredskab og klar til start. Jeg brugte lidt tid i starten på at få lagt en fornuftig rute, som kunne gennemløbes på en time. Jeg valgte at tage posterne i en lille cirkel nær torvet, så man ikke endte ude ved bygrænsen - kort før max tid. Jeg valgte følgende 8 poster, som har et andet nr. på kortet.

Min **første post** var meget tæt på startstedet – det må være nemt tænkte jeg. Men nej, jeg kunne ikke få nogle af billederne til at passe, så efter lidt tid valgte jeg at løbe videre.



Post 2. Ved præstegården. Formand Bonnie kom også hertil, og vi løb samme rute, fra denne post. Posten var et skilt som passede med et billedudsnit - så var det første point da hjemme.

Post 3. Midtvejs på vejen stod et kabelskab, som også passede. Nu begynder det at se godt ud **tænkte jeg.**

Post 4. Vintersbølle Skovvej, hvor ingenting passede. Tiden gik med at lede sammen med Bonnie, dog uden resultat.

Post 5. Kirsebærplantagen, på det grønne område – jo der var sørme et fodboldmål, som kunne godkendes.

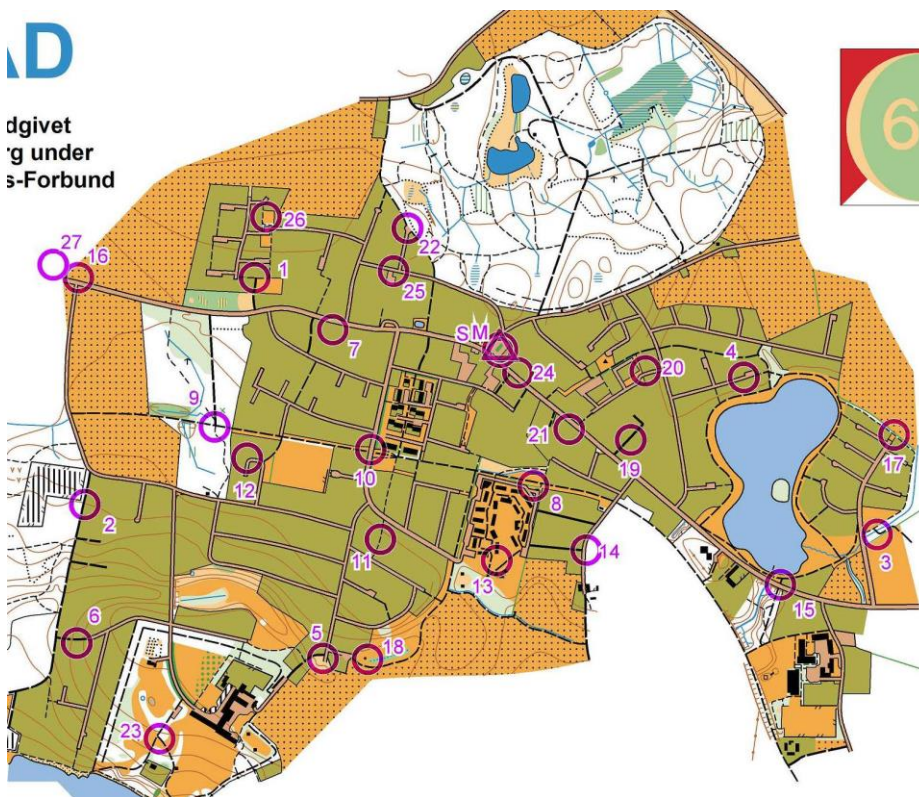
Post 6. En lille sti ved Dalstrøget. Her var heller ikke noget, som kunne bruges – og dog, nissnen havde tabt noget julepynt. Så var der da et point mere.

Post 7. Broen ved Dalstrøget. Hvor mon posten var? Det viste sig, at posten var en lampe under broen.

Post 8. Nyråd Hovedgade 20. Hos banelægger Carl-Aage. Her var der julehygge, med gløgg og småkager.

AD

dgivet
g under
s-Forbund



Efter en tår Gløgg var der gået 50 minutter og det var nu tid til at vurdere, om jeg kunne nå en ekstra post. Der var ikke rigtig nogen poster, som kunne nås inden max-tid. Jeg fik dog den tanke, at bruge et par minutter på at se, om jeg kunne "gætte" nogle af posterne. Og ja – det lykkedes. Ikke mindre end 6 point

kunne jeg få, ved at gætte poster. Jeg har jo været bosat i byen i 30 år – så man har vel lidt lokalkendskab. Jeg kom i mål til tiden og blev med 14 point nummer 2. (og retten / pligten til at skrive dette indlæg)



Time out i Carl-Aages garage

Henrik vandt løbet og er derfor banelægger til dette års juleløb. Pia fra Maribo blev vinder af dameklassen. Alexander og Carl-Loui vandt ungdomsklassen. Efter løbet var der julehygge hos Bonnie.

Tak for et rigtig hyggeligt arrangement. Jeg håber, at der er flere løbere, som har mulighed for at deltage næste gang.
Kim

O-63's generalforsamling søndag den 24. januar 2016

Formandens beretning

I 2015 gik to af O-63's markante medlemmer bort. Først Elvar Thomsen, der var initiativtager til og medstifter af klubben. Elvar påtog sig formandsopgaven i klubbens første 6 år, og sås sidst i klubregi ved 50-års jubilæet i 2013.

Senere mistede vi meget uventet Inge Hestbæk en anden af klubbens helt store ildsjæle. Inge beklædte formandsposten hele 3 gange i alt i 7 år i perioden 1993 til 2009.

Æret være deres minde!

Medlemsstatus

Klubben har i 2015 fået 2 nye medlemmer, men trods det er der en lille tilbagegang i medlemstallet. Ved årets udgang havde klubben 40 aktive og 23 passive medlemmer + 4 friløbere.

Løb og træning arrangeret af O-63

Konkurrenceløb (Åbne løb)

Klubben har ikke arrangeret nogle i 2015.

VTR løb

O-63 har som sædvanligt bidraget med 2 VTR løb. Det første blev afholdt den 15. februar i Stensbygård Skove med Peter Bjørn som banelægger/ansvarlig. Der deltog 82 løbere.

Det andet løb den 15. november i Klinteskoven havde Troels C. som banelægger og Torben som løbsansvarlig. I alt 105 løbere kom i skoven denne dag.

Find vej dagen

Find vej dagen, den 25. april, blev samtidig indvielsen af "Find vej i Vintersbølle Skov" projektet. Forud for dagen havde der været nok at se til med at få fremstillet kort og foldere, lave spørgsmål til mobilquizen, male og grave postpæle ned i skoven og på overdrevet. Desuden udlevere foldere og plakater til institutioner o. lign, kontakte pressen og skaffe sponsorer. Løbets start og mål var ved pavillonen på området foran Vintersbølle Strand. Hele 73 personer gennemførte en af de to baner og mange syntes, at det havde været en rigtig sjov oplevelse. 5 af deltagerne takkede ja til tilbuddet om gratis medlemskab af O-63 resten af året og 11 ville gerne kontaktes om vores løbsdatoer.

Bestyrelsen havde en positiv opfattelse dagens forløb, men ved endnu ikke om det resulterer i nye medlemmer til klubben.

Nattergaleløb

Årets Nattergaleløb blev afviklet i sommerhusområdet ved Næs nord for Vordingborg. Banelægger Per Steen testede, efter eget udsagn, de 11 løberes evne i brug af kompas, afstandsbedømmelse og almen viden. Flere valgte at løbe parløb for ikke at forvirke sig! En af disse, nemlig formanden, blev erklæret

vinder med pligt til at afvikle næste Nattergaleløb. Efter løbet kom regnen, men heldigvis kunne vi spise i tørvejr på Annettes og Pers terrasse.

Juleløb

Den 10. december var det tid til årets juleløb. Carl-Aage havde sat nisserne stævne på torvet i Nyråd. Efter fotojagten rundt i byen vankede der gløgg og æbleskiver hos formanden. Vinder af løbet blev Henrik, som dermed er juleløbsarrangør i 2016.

Træningsløb

Der har været afholdt 6 træningsløb 2015:

Kim var banelægger den 9. maj i Faksinge Skov. Muligheden for at løbe i nyt terræn (den private del) lokkede hele 30 løbere fra 6 klubber til start. Løbet den 21. maj i Oustrup Skov havde Torben som banelægger. Her kom 19 til start. Sidste forårsløb fandt sted den 4. juni på Oringe-Trellemarken, hvor 21 løbere testede Viggos baner.

Første løb efter sommerferien var løbet i Troldbjerg Skov med start fra skovejeren's gårdsplads. Peter Bjørn havde lagt banerne, og 20 løbere kom en tur i skoven. Næste mulighed for løb var den 17. september, hvor Anders og Torben havde lagt baner i Vintersbølle Skov og Overdrev. Her kom 18 til start, nogle af disse var spejderdrengene fra Vordingborg. Hjalte var banelægger til det sidste løb den 24. oktober i Faksinge skov. 19 løbere deltog i dette løb.

Torsdagstræning

Gruppen af torsdagsløbere er i 2015 svundet ind til en meget lille flok. Fremmødet til klubaftenen den sidste torsdag i måneden er også meget begrænset.

Deltagelse i løb

O-63 har i 2015 haft 60 starter ved åbne løb. De 34 var til de to divisionsløb og 15 til påskeløbene. Det er en markant nedgang i forhold til sidste års 90 starter.

Divisionsmatcher

Årets første divisionsmatch foregik den 19. april i Gl. Grønholt Vang. O-63/NFR/Maribo stillede et hold med 28 løbere, hvilket ikke var nok til at dække alle baner. Med yderlige 5 afbud på dagen sluttede vi ikke uventet på en delt 3. plads (med 1 point). O-63 opnåede dog mange fine placeringer.

Anden match blev afviklet i Lille Hareskov den 20. september uden O-63/NFR/Maribo's deltagelse. Vi satsede i stedet på at stille et stort hold allerede ugen efter til den vigtige op/nedrykningsmatch i Brøde Skov. Trods mange 1. og 2. pladser lykkedes det imidlertid ikke for de fremmødte 22 løbere at undgå

sidstepladsen. Nedrykningen var en realitet: O-63/NFR/Maribo skal løbe i 5. division i 2016.

Klubmesterskab

Ved VTR løbet den 8. november i Hejede Overdrev (Hvalsøskovene) afholdt O-63 årets klubmesterskab. Resultatet af løbene blev, at Anders blev klubmester i klassen H<50 og Carl-Aage i H>50. Gerda Marie valgte at stille op i klassen D<50, som hun vandt og Bente blev klubmester i D>50. Kl.16 lagde Lis og Kim hus til en medlemssammenkomst med kaffe og aftensmad. Hyggesnakken gik livligt, og to af pokalerne blev overrakt de mestre, som var tilstede.

Løbssamarbejde med naboklubber

I år har O-63 og HG udnyttet muligheden for at lave fælles stafethold en enkelt gang.

Nye kort

O-løb (og andre sportsaktiviteter) i den private del af Faksinge Skov er blevet muliggjort via en aftale mellem godsejeren og Vordingborg Kommune. Vores "faste" korttegnere Gediminas, der på grund af andre opgaver, opholdt sig i Danmark, lagde vejen forbi Nyråd et par dage og nåede at fremstille et nyt kort over Faksinge Skov til årets første træningsløb den 9. maj.

Andre aktiviteter

Møde med DOF's udviklingskonsulent

Den 22. juni kom DOF's udviklingskonsulent Gert Nielsen på besøg i klubben for at give gode råd om rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer. Med sig havde Gert taget to medlemmer fra HG, som havde deltaget i DOF Akademiets kurser om emnet. De var blevet vældig inspireret til at afprøve rekrutteringsmodellen fra DOF og fortalte engageret, hvordan de efter Find vej dagen havde arrangeret løb for interesserede Find vej løbere flere søndage i træk på samme tid og i samme område, sådan som de havde lært. Der var god deltagelse til disse løb, så måske er det en ide til efterfølgelse. Dog ved vi ikke, hvor mange af disse løbere, der har meldt sig ind i HG efterfølgende.

Nyråd-Natten

Den 29. august deltog klubben i Nyråd-Natten, den tidligere Nyråd Sports- og Kulturnat. Vores bidrag var genbrug af sprintbanen fra 2014, hvor meget få prøvede den på grund af regn. I 2015 kom en hel del børn ud at løbe banen, nogle af dem endda flere gange.

Foreningerne bevæger Vordingborg

Sammen med en meget stor del af Vordingborgs idrætsforeninger deltog O-63 den 15. august i den event, som skulle finde sted i anledning af byens 600 års købstadsjubilæum. Formålet var at præsentere byens foreningsliv. Arrangementet foregik på Sydhavnen og Troels L. var vores tovholder og havde fremstillet et kort og lagt en sprintbane rundt i bebyggelsen på den gamle slagterigrund. Det regnede meget af dagen, og kun 4 prøvede vores løb, desværre.

Løb for Gåsetårnsskolen

Ved skolestart efter sommerferien blev formanden kontaktet af en idrætslærer fra Gåsetårnsskolen (Iselinge afd.), som gerne ville have vores hjælp til at afholde o-løb for to valghold i idræt. Kim og jeg påtog os opgaven. Den 3. september blev de 2x20 elever efter en kort instruktion sendt parvis af sted til Find vej posterne i Vintersbølle Skov og Overdrev. Eleverne var forberedt hjemmefra og alle var indstillet på at løbe. De, der havde mobiler med, løste også quizen. Både eleverne og Kim og jeg havde rigtig god oplevelse.

Klubblad og hjemmeside

Bente vedligeholder troligt klubbens hjemmeside.

Bente og Bonnie sørger stadig for redaktion og udsendelse af klubbladet. I 2015 udkom O-63'eren 3 gange, selvom ambitionen er 4 blade. Indlæg til bladet modtages derfor med tak. Hjemmesiden bliver kun bedre, hvis flere medlemmer bliver aktive: logger ind og skriver bidrag.

Carl-Aage trykker både klubblade og alle klubbens kort.

Nye materialer

Vi har i 2015 købt en ny version af Condes, nye poststænger, skilte og nøgler.

Tak

2015 var mit sidste år som formand for O-63, men jeg er villig til at fortsætte i bestyrelsen. Jeg vil afslutte min sidste formandsberetning med at sige stor tak for samarbejdet til bestyrelse, udvalg og til alle klubbens øvrige medlemmer, som hjælper til med at holde liv i vores lille klub.

Mine 3 år som formand har budt på to højdepunkter for O-63, begge i 2013: Nemlig klubbens 50 års jubilæum, som blev fejret med jubilæumsløb, reception og fest, udstilling og jubilæumsudgaven af O-63'eren. Senere på året arrangerede vi sammen med den store klub Søllerød OK DM stafet og lang i Klinteskoven. Troels C var stævneleder og ambitionsniveauet var højt. DM weekenden var i alle henseender en stor succes. To så store arrangementer

krævede en kæmpe arbejdsindsats for klubbens medlemmer: Men vi gjorde det! I min formandsperiode er klubbens deltagelse i løb dalet betydeligt, og det er min opfattelse, at den nye bestyrelse måske skal ændre på nogle af klubbens sædvaner og arbejde for, at vi medlemmer helt enkelt kommer mere ud i skoven med kort og kompas i hånden og finder poster.

Med disse ord slutter formandens beretning!

Referat af generalforsamling d. 24. januar 2016

I alt 25 deltagere

1. Valg af dirigent

Peter Hofman-Bang blev valgt. Torben Hviid referent.

Peter takkede for valget og konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet.

2. Formanden aflægger beretning

Bonnies beretning findes som selvstændigt dokument. Beretningen blev godkendt.

3. Kasserer forelægger det reviderede regnskab til godkendelse

Lis omdelte klubregnskab for 2015. Klubben havde et underskud i 2015 på 4.367 kr. Formuen er på 80.251 kr. Vi har solgt kort til andre klubber, spejdere mv. for godt 3000 kr. Ingen sponsorer i år, men kommunalt tilskud på godt 6.000 kr., frem over tilskud på baggrund af foregående års medlemstal. Klubben har fortsat materielbeholdning samt klubtøj. Regnskabet blev godkendt. Niels-Henrik spurgte, hvorfor regnskabet ikke er underskrevet. Lis oplyste, at det er skrevet under af såvel kasserer som revisor (blot ikke på den omdelte kopi).

4. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent (200 / 350 / 700 kr.). Forslaget blev vedtaget af generalforsamlingen.

5. Behandling af indkomne forslag. Ingen forslag.

6. Valg af bestyrelse

Bestyrelsen blev genvalgt: Bonnie Petersen, Torben Hviid, Lis Noes, Kim Jensen, Henrik Plenge Jensen, Bente Skov-Jensen og Troels Lassen.

Carina Bollesen stillede op som nyt medlem – og blev valgt.
Carl-Aage Hansen blev genvalgt som suppleant.

7. Valg af revisor og revisorsuppleant

Revisor: Peter Hofman-Bang blev genvalgt
Revisorsuppleant: Birgit Madsen blev genvalgt

8. Eventuelt

Lis roste Bonnie for hendes store indsats gennem hendes 3-årige formandsperiode og forsamlingen applauderede.

Bonnie oplyste, at klubben laver klubweekend 24. – 25. september på Høje Sandbjerg i forbindelse med op-/nedrykningsmatch.

Viggo oplyste, at han har tilbudt at være banelægger til klubmesterskabsløbet til efteråret. Viggo vil gerne i god tid have oplyst tid og sted.

Efter generalforsamlingen uddeltes Kammeratskabspokalen til Gerda Marie Christiansen for hendes store hjælpsomhed gennem mange år i forbindelse med et stort antal løb og klubarrangementer – på trods af den fjerne bopæl.

Anders modtog klubmesterskabspokal for klassen herre <50 år, Carl-Aage for herre >50 år, Bente for dame >50 år. Øvrig klubmester Gerda Marie Christiansen var ikke til stede.

Referent: Torben Hviid

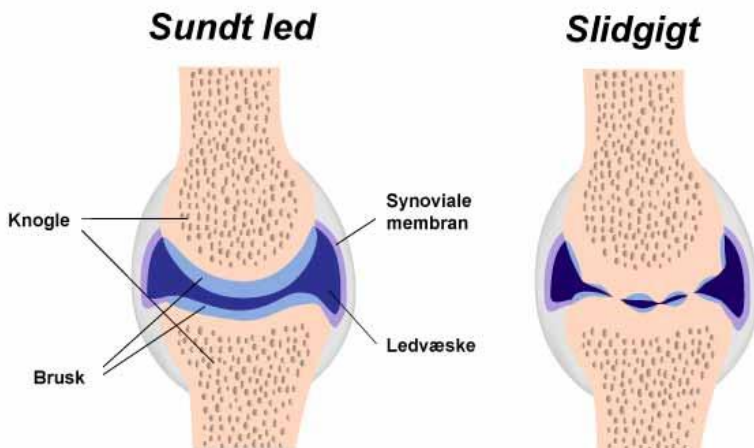
OPERATION eller TRÆNING

Er grunden til, at man efterhånden ser så få 0-63'ere i skoven, at de lider af slidgigt (artrose) i enten hofter eller knæ?

Nå, spørg til side, undertegnede har i nu snart mange år oplevet artrosen i begge knæ blive værre og værre, så sidste år måtte regelmæssig træning opgives, og tanken om operation kom tættere på.

Imidlertid så jeg for ca. 1 år siden en TV udsendelse centreret omkring træning netop for artrose fra Ålborg Universitetshospital og så senere på året en avisartikel om samme emne, hvor jeg kunne hente en adresse.

Da al information kan hentes på www.glaid.dk vil jeg kun nu fortælle, hvad jeg har gjort og hørt udenom informationsmaterialet.



Jeg startede i november på et 12 gange overvåget træningsprogram, som nu afløses af hjemmetræning, min. 2 gange om ugen (i al fremtid).

Jeg kunne allerede inden nytår mærke bedring, idet jeg havde noget op/ned stigearbejde i nogle dage. Der var mere styrke omkring knæene, og det har også været lidt bedre løbemæssigt. Jeg skal nu efter henholdsvis 3 mdr. og 1 år testes hos fysioterapeuten, og så må vi se, hvad løberiet kan blive til.

I ovenstående verden bruges ordet "slidgigt" ikke, men artrose, idet man ikke mener, at slid er det rigtige udtryk, nærmere ordet "ledsvigt", da artrose kan komme af mange forskellige årsager.

Med alderen regenereres brusken ikke mere som i de yngre år, og arvelighed i familien øger risikoen for selv at få artrose. Yderligere risikofaktorer er overvægt, ledskader, stor/langvarig belastning på arbejde eller i fritiden, fysisk inaktivitet og muskelsvagheder.

Der findes på nuværende tidspunkt ingen pille, som kan forhindre, at artrose opstår eller helbrede lidelsen. Glucosamin piller kan formentlig hjælpe nogle få smertemæssigt, hvis artrosen ikke er så fremskreden, mig hjalp de ikke.

Som det ser ud nu, er jeg meget forventningsfuld, og hvis du mener ovenstående også kunne være noget for dig, så gå ind på www.glaiddk.dk og læs mere.

Med hilsen Viggo

Dato	Klub	Skov	Bemærk	Tilmeld
24/3	KOK/Melfar	Fovslet	Påskeløb	3/3
25-26/3	KOK/Melfar	Stenderupskovene	Påskeløb	3/3
24/3	Helsingør SOK	Flere skove	Påskecup	18/3
25/3	Helsingør SOK	Gurre Vang	Påskecup	18/3
26/3	Helsingør SOK	Egebæksvang	Påskecup	18/3
27/3	Helsingør SOK	Teglstrup Hegn	Påskecup	18/3
30/3	OK73	Store Hareskov	SM Nat	25/3
2/4	Mariager F OK	Hou Skov	DM Nat	18/3
3/4	Mariager F OK	Hou Skov	Følgeløb DM Nat	25/3
9/4 10/4	OK Roskilde	Avnstrup m.m.	Forårsweekend i Skjoldungelandet	3/4
17/4	Allerød OK	Grønholt Hegn	Div.match 3.-6.	8/4
22/4	OK H.T.F.	Haderslev By	DM Sprint	8/4
23/4	OK H.T.F.	Haderslev By	Mix Sprint Stafet	14/4
24/4	OK H.T.F.	Rømø Sønderland	DM Ultralang	10/4
1/5	DSR	Rude Skov	Kredsløb	22/4
8/5	Farum OK	Slagslunde Skov	Kredsløb	29/4
21/5	Tisvilde Hegn	Valby Hegn	SM Weekend	13/5
22/5	Tisvilde Hegn	Aggebo Græsted H	SM Weekend	13/5
5/6	Køge OK	Køge By	Køge2sprint	27/5
10/6	FIF Hillerød	Hillerød Øst	FIF weekend	
11/6	FIF Hillerød	St. Dyrehave	FIF weekend	
12/6	FIF Hillerød	St. Dyrehave	FIF weekend	
24/5	Vestjysk OK	Lemvig	Vestjysk 2 dages	
25/6	Vestjysk OK	Husby	Vestjysk 2 dages	
26/6	Vestjysk OK	Husby	Vestjysk 2 dages	

Find Vej 2016

Igen i år deltager O-63 i den landsdækkende Find Vej dagen den 30. april på Oringe-Trellemarken.

Mødetid: kl. 14-15. Mødested: P-pladsen ved Sydhavnen



- Find vej til posterne med et kort
- Løb eller gå - sammen eller alene
- Udfordringer til både store og små!
- Deltagelse er gratis, og der er diplom, drikke og instruktion til alle!

Vi glæder os til at se så mange som muligt!

Divisionsmatch 17. april 2016

Årets første match finder sted i Grønholt Hegn. Lis modtager tilmeldinger så hurtigt som muligt. Vi håber på stort fremmøde. Erik og Lis forsøger at sætte det stærkest mulige hold!

O-63 træningsløb

Træningsudvalget er i gang med planlægningen af vores egne løb. De vil blive annonceret på hjemmesiden, så snart tid og sted er fastlagt. Så husk at holde dig orienteret!



Kolding OK og OK Melfar arrangerer årets påskeløb den 24-26 marts i Fovslet, Stenderup Midtskov og Stenderup Midt- og Nørreskov. Yderligere oplysninger findes på O-service.

VTR-sæson 2015-16

Så er denne VTR-sæson afsluttet med finale, søndag den 13. marts i grøfteparadiset Lellinge Skov ved Køge. Som sædvanlig var der ikke mindre end 12 løbstilbud i sæsonen – de fleste indenfor rimelig køreafstand herfra området. O-63 tog også sin del af ansvaret og arrangerede løb i Klinteskoven og i Stege-Udby Skov. Troels C. havde lavet baner i Klinteskoven, medens Anders og Torben med Peter Bjørn som konsulent havde tryllet baner frem i Stege-Udby. Begge vore løb havde en tilfredsstillende deltagereskare og alt fungerede selvfølgelig perfekt.

Derimod synes vi få aktive VTR-løbere, at mange flere fra klubben burde tage imod de gode tilbud, selvom det kan være både mørkt, koldt og vådt at komme tidligt af sted søndag morgen. Men det holder træningen ved lige og giver mange dejlige oplevelser, og så møder vi jo alle vore løbskammerater.

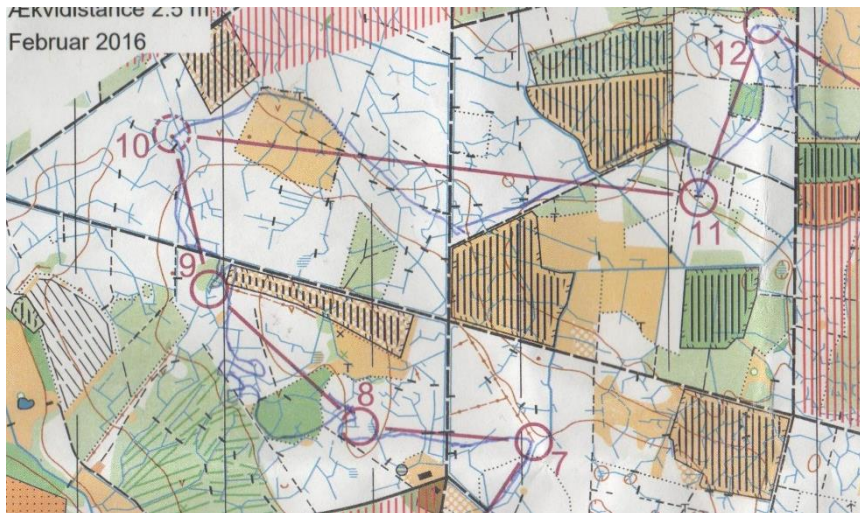
Seks af klubbens løbere har været rimeligt aktive – Peter Nielsen, Torben, Hjalte, Niels-Henrik, Anders og Peter Bjørn. Her topper Peter Bjørn med i alt 10 løb, Hjalte med 9 og Niels-Henrik med 8 plus finalen.



Hjaltes start – fuld koncentration!

Torben, Hjalte, Niels-Henrik, og Peter Bjørn deltog i finalen, og her løb Hjalte sejren hjem på Sort Lang med max. antal point – 200. Niels-Henrik løb sig op fra 5. pladsen til nr. 3 på Sort Kort, medens Peter Bjørn, som ellers startede ud som

nr. 2, valgte at nærstudere skovens grøftebillede i stedet for at koncentrere sig om løbsretningen, så han blev straffet.



Den grøfterige skov

Vores flittige passive medlem Gerda Marie tog 1. pladsen for de Sorte damer, som løbsledelsen kom til at formulere det ved præmieoverrækkelsen i Køge. Køge havde stablet et fint og hyggeligt arrangement på benene.



Niels-Henrik med sin præmie

Peter Bjørn

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Troels Lassen, Algade 95 B, 1. sal, 4760 Vordingborg 42361325

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

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

Carina Bollesen, Nyrådsvej 10, 4760 Vordingborg 28960381

Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665

bonnie.nyraad@gmail.com

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



Glædelig påske