



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

December 2016

Nummer 3



Stævnepladsen til VM i Sverige

På vildfart i Island

Fra d. 6. til 16. august var jeg med en kammerat på ferie i Island. Dels for at nyde og opleve kulturen, samt udforske den smukke og vilde natur. Og netop udforskningsdelen var i højsædet, da jeg havde tilmeldt mig tre-dages o-løbet ICE-O fra d. 11. – 14. Det er arrangeret af den eneste islandske o-klub Rathlaupafélagið Hekla bestående af pt 14 aktive medlemmer og har afholdt ICE-O siden 2010, som er det eneste "store" årlige orienteringsløb i Island. Sporten er altså stadig en ny og lille sport i det ellers flotte og terrænmæssigt udfordrende land. Løbet trækker i gennemsnit mellem 70 – 100 løbere, i år var der 74 tilmeldt.

Torsdag d. 11. var der uforpligtende opvarmingsløb i Öskjuhlíð, det sydlige Reykjavík lige øst for byens lufthavn. Kortet var meget detaljeret, og de mange sten fra det islandske fjeld gjorde det til tider ret udfordrende. Set bort fra en forkert placeret post 9 og et par ufokuserede fejl, gik det fint og jeg gik fra stævnepladsen ved godt mod og klar til de næste tre dages strabadser. Det skulle dog vise sig at blive langt hårdere end forventet.

Dag 1 – Úlfjótsvatn

1. etape foregik i Úlfjótsvatn-området, en times kørsel øst for Reykjavík, på og omkring en bakke med ca. 150m højdeforskel. Terrænet er primært åbent med en masse erosionsdale og nogle steder med små områder med birketræs-buske og fyrretræer. Etapen var turneringens længste, en langdistance på 8,9km med 18 poster. Kortet var tegnet i 1:15.000 og med 5m højdekoturer.

Starten gik fornuftigt uden større bom, dog med høj puls og intensitet pga. af de mange højdemeter. Her strækket fra 1 – 2 lodret op af bakkeskrænten (farven indikerer min fart; rød = langsomt, grøn = hurtigt):



Trods et bom på post 4 efter nærmest at have løbet over det hul den var placeret i, gik det fornuftigt. Lige indtil post 7. Fra post 6 skulle jeg på et langstræk passere midt over toppen af den store bakke i sydvestlig retning.



Et stræk der tog mig 34,45 min – et bom på 26-27min. Jeg tager strækket i en alt for lige linje tværs over svær bevoksning, der efterfølgende slår mig ud af kurs uden nogen efterfølgende plan om indløb til posten. Her billede af min skovtur omkring post 7, der bl.a. fik mig forbi post 13 (til højre i billedet):

Den manglende vegetation gav mig ingen store sikre pejlemærker, som jeg kender fra det danske terræn, samt det gjorde det svært at definere, hvilke erosionsdale jeg befandt mig i. De store højdekonturer og det uvante 1:15.000 størrelsesforhold gjorde det yderligere svært at bedømme afstand og læse højdekurverne i terrænet. På det efterfølgende stræk laver jeg endnu et stort bom, denne gang på over 10 min, og de efterfølgende to poster 9 og 10 bliver også med hiv og sving fundet med 4-5 min store bom hver. På vej fra post 10 har jeg altså været ude i små 2 timer og er ganske frustreret og på vej til at være godt dehydreret.

Efter at have lavet en dårlig kompasskurs mod post 11, små 10 minutters kortlæsning og at jeg finder mig godt nord for posten, beslutter jeg mig for at løbe stik øst og nå i mål uden at stemple posterne 11 til 15. Sukkermanglen og svimmelheden var begyndt at spille ind. Det var selvfølgelig en stor skuffelse, men også en meget vild oplevelse at til tider føle sig så vildfaren i et terræn. Noget jeg aldrig har prøvet i de skove og terræner jeg hidtil har løbet i. Min kurvelæsning har ganske enkelt ikke været rutineret nok – noget man ikke træner synderligt meget på sort lang i VTR-løbene.

Dag 2 - Heiðmörk vestur

2. dagen bød på et helt andet terræn. Det foregik i det vestlige Heiðmörk lige øst for Reykjavík. Betydeligt mindre kuperet end Úlfjótsvatn og med flere bevoksnings- og kratområder, igen med mange sten. Noget af det mere opsigtsvækkende er lava-området i kortets østlige del: mos-belagt stenområde helt blottet for større vegetation.



Hekla beskrev selv denne del af etappen for noget af det mest orienteringsmæssigt sværeste terræn i Island for udlændinge, men ironisk nok var det den serie af stræk jeg klarede allerbedst under hele turneringen.

Her udsnit af lava-området og mine forholdsvist lige vejvalg. De større og mere fremtrædende sten blev brugt som indløb til posterne, og kompaskurs var derfor ikke nødvendigt på noget tidspunkt.

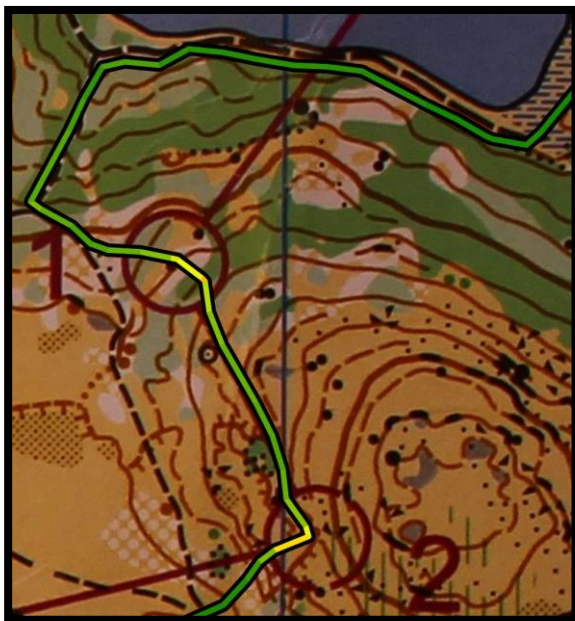
Ved post 11 laver jeg et bom på 6-7 min. og bliver indhentet af løbets eneste anden dansker som startede 2 min. efter mig: Landstræner Lars Lindstrøm. Resten af løbet forløber glimrende uden bom og jeg formår at indhente og slå Lindstrøm med små 4 min. Jeg tog en snak efter løbet med landstræneren og fik lidt at vide omkring det på det tidspunkt kommende VM i Sverige, han gik og

ladede op til. Han fortalte bl.a. om Maja Alms hidtil bedst målte konditions-test og om guldforventningerne til landsholdet. I skrivende stund har Maja Alm forsvaret sit guld i sprint-distancen og sikret kvindernes stafethold sølv, samt guld i mix-stafetten, så årets målsætning på tre medaljer er blevet indfriet.

Dag 3 – Rauðavatn

Sidste dag foregik i Rauðavatn, et teknisk område lige udenfor Reykjavíks nordøstlige forstad. Mange bakker (70m højdeforskel), stier og igen mange sten som en stor del af terrænet.

Som det fremgår på billedet starter jeg sikkert ud og vælger at følge stien rundt og vælge sikkert indløb, hvilket giver mig en god start og får holdt et godt tempo. Efter tre hårde dage er mine ben godt trætte og den sidste halvdel af løbet er præget af en masse småfejl. Mine manglende poster i første etape gjorde også, at jeg ikke havde et resultat at løbe for, hvilket min psyke på dagen også bar præg af.



Ikke desto mindre var det en vild oplevelse at løbe i den islandske natur – noget jeg helt sikkert skal gøre igen og kan anbefale til alle orienteringsinteresserede. I skrivende stund er jeg i højskole på Ry, og har netop tilmeldt mig DM mellem i Mols Bjerge. Det bliver spændende at se om jeg kan se forbedringer i min orientering – især kurvelæsningen.

O-hilsen, Hjalte

Til VM i Bohus Län

Seks O-63'ere var repræsenteret ved årets VM, dog ikke som deltagere i selve VM, men som heppekor og deltagere i publikumsløb – Rocky Orienteering Circus. VM-ugen 20.-27. august bød på et flot program for publikum, men desværre havde O-posten ikke fået det med som en oplagt O-ferie mulighed tæt ved vore kyster. Så danske tilskuere dominerede ikke ved stævnet, det gjorde vores superløbere til gengæld.

Mesterskaberne fandt sted i det vestlige Sverige med Strömstad som center, og med sprint i selve byen og langdistance og stafet øst for byen så tæt på grænsen til Norge, at nogle løbere burde have haft deres pas med. Mellemdistancen foregik lidt længere mod syd ved Tanum med den gamle satellitstation som stævneplads – alle som er kørt den vej til Norge har set de store antenner.



Udsigten ved den store gravrøse ovenfor vores hus

Vi havde valgt at slå os ned i skærgården tæt ved Tanum. Vi var Bonnie, Niels-Henrik, Lis, Kim, Bente og Peter. Sidstnævnte havde fundet et dejligt stort hus højt beliggende med flot skærgårdsudsigt på Raftötungen. 1. hold B, B og P ankom lørdag og blev i huset, da vi mente, at Maja Alm nok kunne vinde sprinten uden os – og det gjorde hun.

Søndag oprandt i det flotteste vejr, og vi – stadig kun 3 drog til Strömstad for at heppe på sprintholdet. Det blev en spændende konkurrence, hvor først Cecilie Klysner sendte Tue Lassen ud 5 sek efter den førende. Tue gav den gas, og det gav Søren Boback et godt forspring, som denne dog fik reduceret ved et dårligt vejvalg til første post. Men seje Maja satte det hele på plads til sidst og guldmedalje nr. 2 var hjemme. Vi fulgte dramaet på storskærm på stævnepladsen på havnepladsen, og de rød/hvides jubel ville ingen ende tage.

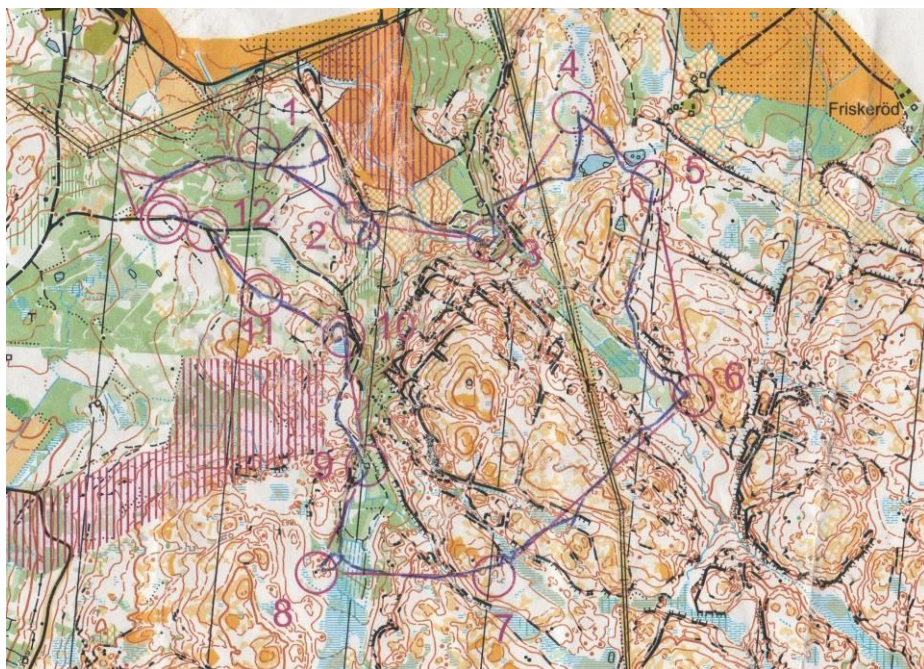


Tilskuere på havnepladsen og på klipperne

Hjemme i huset dukkede Lis og Kim op efter en del tlf.guidening, og langt ud på natten ankom Niels-Henrik. Han havde taget en stor omvej via Vestjylland og Göteborgfærgen. Mandag var hviledag, hvor vi udforskede de enestående helleristninger ved Tanum og den skønt beliggende lille havneby Fjällbacka.

Tirsdag blev det så alvor for O-63'erne – mellemdistancen ved Tanum. Publikum løb først, og hvilket løb for alle minus Lis, som afstod. Det var rimeligt svært og med mange stejle ned- og opgange ved de høje branter. Kilometertiden for Peter var ca. 25 minutter og B og B måtte opgive at fuldføre, men det må de selv berette om.

Se hvorledes Peter klarede banen, husk at ækvidistancen er 5 m.



Allerede ved post 1 var der problemer, jeg ramte ved siden af i det uoverskuelige terræn, og brugte megen tid for at sikre mig et sikkert nyt udgangspunkt ved skrænten. Post 2 lå i en lille slugt på en 15 m høj stejl skrænt, også her tog det lidt tid. Resten af banen gik rimeligt, dog tog det lang tid at passere de meget stejle ned- og opgang fra branterne efter post 6 og før og efter post 7 – jeg skulle jo hele tiden huske på, at min alder er 74 år. Post 11 var ved en punkthøj i kanten af en mose, men mosen var så græsbegroet, at ikke fornemmede, at det var en mose. Men jeg gennemførte, og spændende og udfordrende var det. Det blev ikke helt vore VM løberes dag, dog fik Maja en flot 5. plads.

Onsdag var igen hviledag, og vi besøgte et par skærgårdsøer Resö og Rossö via broer og dæmninger flot-flot. Til sidst besøgte vi Skee kirke, en af de ældste og flotteste landsbykirker i Bohus Län – lenet, som vi måtte aflevere til svensken i 1658. Hjemme nød vi igen et overdådigt måltid og prøvede igen at få TV'et til at virke.

Torsdag var langdistance dag, og det var dårligt vejr, så vi sad over og turede i stedet for. Om formiddagen Veddö naturreservat ved Fjällbacka, og om eftermiddagen tog drengene til Blomsholm øst for Strömstad for at udforske det

store oldtidsgravfelt og den flotte skibssætning Stenskeppet. Den bohuske kyst er i det hele taget et forunderligt område, for landet hæver sig hele tiden. Det betyder bl.a. at de ældste helleristninger ligger højest på klippen og længst inde i landet – før lå de ved vand. Og nogle områder med ø-navne er ikke øer mere, men landfaste.



De smukke gamle helleristninger ved Tanum

Vi besluttede at køre hjem fredag, da lørdagens stafet var så sent, at det ville blive en naturlig hjem. Vi var også ved at være mætte af indtryk, og især N-H og Lis var trætte af at nedkæmpe monsterhvepse, som dukkede op, når de efter mørkefald åbnede deres værelsesvinduer.

Hjemme efter en dejlig uge i pragtfulde omgivelser, kunne man så på et velfungerende TV se den spændende stafet, hvor kvindeholdet efter hård kamp fik løbet sig op til en sølvmedalje, og havde banen bare været 500 m længere, så havde Maja sandsynligvis ændret sølv til guld.

Tak for en dejlig tur, som I andre kan misunde os.

Peter Bjørn



DM Stafet & Lang 2016

10. – 11. september

Tre af klubbens medlemmer deltog i DM stafet i Gribskov Nord/Harager Hegn den 10. september. Carina Kjær Bollesen løb på et D-40 hold sammen med Birgit Børsting og Henriette Hansen fra HG. De endte lige uden for medaljerne på en 4. plads. Peter Bjørn Jensen og Niels-Henrik Holscher løb H-70 og blev placeret som nr. 7. Løbet blev afviklet i det fineste sommervejr.

Bente Skov-Jensen var med på stævnepladsen for at passe barnebarnet Mikkel, mens mor Anne Plenge Rønsov løb sig til en sølvmedalje sammen med Pernille Sommer og Pernille Brunstedt fra OK Øst Birkerød. Mikkel og mormor "løb" en børnebane i et lille område af skoven, hvor der var få utydelige stier og meget højt græs. I starten var der også lidt for langt mellem snitzlingerne, og visse steder måtte Mikkel bæres. Turen rundt efterlod os befængt med mange mini flåter. Trods alt dette hyggede vi os sammen.

Klubweekend og divisionsmatch

I forbindelse med den vigtige op/nedrykningsmatch den 24. september i Rude Skov havde bestyrelsen indbudt til klubweekend i den nærliggende Høje Sandbjerg Lejren. Med sine fine faciliteter og smukke beliggenhed er lejren ideel til dette formål. Vi var 15 O-63'ere, der havde taget mod tilbuddet og mødtes lørdag kl.14 i det dejligste solskin i lejren, som i daglig tale kaldes "Bjerget".

Efter indkvartering og omklædning kørte vi til Geel Skov, hvor Kim havde arrangeret et fint løb med to baner på de faste poster i skoven. Der var mange andre skovbrugere end os denne dag. Jeg har aldrig før stødt på så mange løse hunde og deres ejere i en skov. Men det mærkeligste var, at skoven var befolket af de underligste og uhyggeligste væsner, jeg nogensinde har mødt. De udkæmpede drabelige kampe med hinanden og hjemførte deres sårede fanger, men heldigvis var de venligtsindede overfor O-63'ere.



Efter denne oplevelse i skoven var det tid til kaffe og forberedelse af middagen, inden den obligatoriske tur op på toppen af Høje Sandbjerg. Her delte Peter-Bjørn ud af sin store viden om stedet, og vi kunne nyde den smukke udsigt helt til Sverige. Herefter ventede middagen, som bestod af fadkoteletter, ovnkartofler, salat og Pias lækre "lyserøde" æblekage + vin i rigelig mængde. Snakken gik lystigt, til det var tid at gå til køjs.

Efter en god og fredelig nattesøvn, morgenmad og rengøring var vi klar til dagens store udfordring: Op/nedrykningsmatchen, hvor O-63/NFR/Maribo skulle dyste mod Kildeholm, Lyngby og DSR/Fredensborg/ Vinderød. Vi havde god tid, for 5. division havde først start fra kl. 13, og det tog ikke mange minutter at komme til stævnepladsen, hvor vi skulle møde holdets 14 andre løbere. Jeg blev dog noget "forsinket", da jeg undervejs opdagede mit toårige barnebarn Malthe (og hans forældre) i færd med at finde poster på børnebanen. Naturligvis måtte jeg med rundt og opleve dette for første gang. Malthe synes det var så sjovt at finde poster, at vi måtte tage turen en gang til senere. Herligt!

Desværre blev vores hold minimeret af flere afbud på selve dagen, så trods ihærdig indsats af de fremmødte og flere fine placeringer endte vi på 3. pladsen. Dette resultat betyder, at O-63/NFR/Maribo rykker ned og til næste år skal starte forfra i 6. division.

	Score	Point
Kildeholm OK	182 – 139	6
Lyngby OK	170 – 138	4
O-63/NFR/Maribo	133 – 165	2
DSR/Frendensborg/Vinderød	124 – 167	0

Det er selvfølgelig kedeligt, men når der er så få løbere i vores 3 klubber, kan det nok ikke være anderledes. Vigtigst er, at vi havde en dejlig løbetur i skoven og hyggede os i hinandens selskab.

Bonnie

Klubmesterskab

Klubmesterskabet fandt sted den 9. oktober i Stensbygårds skove. Viggo Hansen havde trods sin bopæl i Ølgod tilbudt at være banelægger ved denne store begivenhed.

Desværre var mange af klubbens medlemmer forhindret i at deltage, så konkurrencen om placeringerne var begrænset. De fremmødte fik en dejlig og udfordrende løbetur i skovene og Mallings Kløft, som Viggo havde udnyttet på finurlig vis. Ingen af løberne opdagede, at de havde den samme post to gange i kløften med forskellig indløbsretning.

Viggo glædede sig over de positive tilbagemeldinger og var meget taknemmelig over hjælpen til postindsamlingen.



Klubmestre blev Asbjørn Hviid Mikkelsen i H<50 og Niels-Henrik Holscher i H>50. Klubbens få dameløbere deltog ikke i mesterskabet, så der blev ikke kåret nogle mestre i dameklasserne i år.

Vintertræningsløbene 2016-17

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid
06/11	HG	Rønnebæk	Betonvej midt i området	10-11
13/11	O-63	Faksinge Skov	Evensølundvej 5	10-11
20/11	Hvalsø	Valborup	Savværket	10-11
27/11	Holbæk	Jyderup Skov ved Vig	P-plads syd i skov	10-11
04/12	Sorø	Broby Vesterskov	Suserupvej	10-11
11/12	Roskilde	Kongsøre Skov	Sandskredet	10-11
26/12	Roskilde	Boserup	Høje P-plads	Juleløb
08/01	Holbæk	Valborup	Avnstrup centret	Nytårsstafet
15/01	O-63	Ulvshale	Skovfyren 8	10-11
22/01	Haslev	Fruens Plantage	Rønnebæk Skole	10-11
29/01	Holbæk	Kårup Skov	Næsvej	10-11
05/02	HG	Harrested	Harrested Skovvej	10-11
12/02	Køge	Vallø Storskov	Aggerupvej	10-11
19/02	Sorø	Slagelseskovene	Arnehavehus	10-11
26/02	Køge	Borup Skov		10-11
05/03	De Barske			Troldens Fodspor
12/03	Roskilde	Boserup	Boserup Naturcenter	Afslutningsløb

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.

VTR i Faksinge Skov

Sæsonens første VTR med O-63 som arrangør blev afviklet den 13. november i den lille men kuperede Faksinge Skov. Anders Christensen havde meldt sig som banelægger og havde udnyttet den lille skov godt og lagt nogle spændende og udfordrende baner. Efterfølgende gik han også megen ros fra flere af deltagerne. HG havde valgt at afholde klubmesterskab på denne dag og stillede med 46 løbere. Det fantastiske smukke efterårsvejr havde lokket mange i skoven, som er ny i VTR sammenhæng. I alt 125 stillede til start.

Juleløb den 15. december



Sidste års vinder af juleløbet Henrik Plenge Jensen er banelægger ved dette års juleløb, som afholdes den 15. december i Nyråd. Flere detaljer om løbet vil blive meddelt senere på hjemmesiden, men allerede her kan vi fortælle, at Henrik efter løbet inviterer til gløgg og æbleskiver på Stensby Mark 2.

Fødselsdage



Per Steen og Erik Bülow-Olsen har begge rundet 70 år i henholdsvis august og oktober.

Stort tillykke til begge.

Generalforsamling 2017

Bestyrelsen indkalder til ordinær generalforsamling **søndag den 15. januar 2017 kl. 16.00** i samlingsalen på Kulsbjerg Skole Vintersbølle Afdeling.

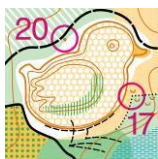
Dagsorden:

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.

Efter generalforsamlingen vil der være fælles spisning.

Spændende udfordringer i 2017



Påskeløb 2017

Nordvest OK og Mariager Fjord OK indbyder til påskeløb i Nationalpark Thy den **13. - 15. april 2017**



Skagen OK & Motion og Skive AMOK inviterer til orientering på toppen af Danmark den **6. – 9. juli 2017**.

Der er lagt op til nogle dejlige og udfordrende dage på toppen af Danmark.



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

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665

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



O-63 takker alle medlemmer for endnu et godt år med orienteringsløb. Vi ønsker jer en rigtig glædelig jul samt et godt nytår