

Bestyrelsen i O-63

Formand:

Troels Lassen, Nygårdsvej 1, 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

Niels-Henrik Holscher, Algade 105, 4760 Vordingborg 55371060

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 4760 Vordingborg 55373665

Redaktører:

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 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



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

September 2019

Nummer 2



Fortjent afslapning efter nattergaleløbet

Nattergaleløb 2019

Kim Jensen

Årets nattergaleløb foregik på Lolland lørdag den 22. juni i dejligt sommervejr. Vi mødtes på Kragenæs havn kl. 14, og der var fremmødt 14 løbere klar til at dyste om æren til at lave næste års løb. Efter en grundig instruktion af banelægger Pia var der fællesstart, og løbet gik ud på at finde flest mulige af de 19 poster på det nye Findvej kort, som er tegnet af vores aktive korttegnere John Knudsen.

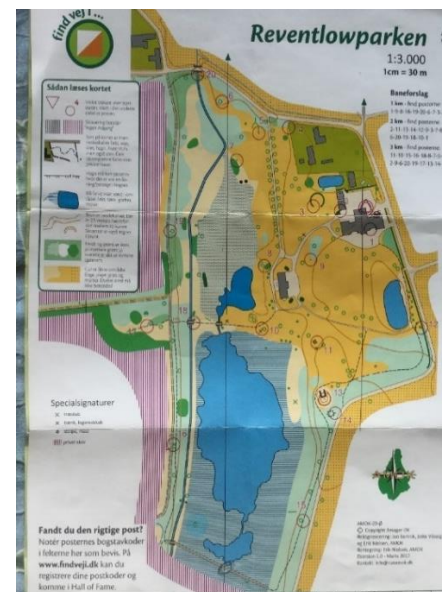
På alle posterne var der ophængt historiske og geografiske spørgsmål, som vi skulle svare på. Det lyder umiddelbart nemt, når man tit er gæst i området, men det skulle vise sig at være en udfordring. Da starten gik, og vi måtte se på kortet, prøvede jeg lige at sætte lidt system i valg af rute. Jeg kom hurtigt til at følges med Holscher, som også syntes spørgsmålene var svære. Nogle af spørgsmålene kunne man løbe og tænke over på vej til næste post 😊 – men så kom der jo et nyt. Vel ankommet i mål kunne jeg så konstatere, at de øvrige løbere også havde haft deres besvær – dog ikke Torben som kunne svare rigtigt på de fleste spørgsmål. Han fik 43 point, og jeg måtte så nøjes med 36.



Så var det tid til lidt afslapning inden det gik videre til næste løb. Der blev spist is og hyggesnakket på havnen med en skøn udsigt over Smålandsfarvandet, Femø og Fejø. Vi blev enige om, at vi havde god tid inden næste løb, som var Reventlowparken. Der blev derfor foreslået en lille smuttur til Kong Svends Grav, en jættestue, på vejen til Reventlowparken.

Jættestuen ligger i et flot herregårdslandskab og er Danmarks næst længste jættestue med et 12,5 meter langt kammer. Jættestuen er den eneste tilbageværende af en gruppe på omkring 8 dysser og jættestuer. Den er restaureret, så den næsten ser ud som i stenalderen. Derfor skal man kravle henover den store flyttede indgangssten for at komme ind i det mægtige kammer.

Så var det tid til vores næste dyst i Parken, også her på Findvej kort, som er tegnet af orienteringsklubben Amok. Denne gang var der 20 poster – og igen med svære spørgsmål om dyreliv, parken og historie. Det blev en dejlig tur rundt i den skønne 15 ha. store park med over 500 år gamle egetræer og kunstudstilling. Her var det igen Torben, som havde flest rigtige svar og fik 20 point mod mine 13.



Nu var vi ved at være trætte, og vi troede, at vi skulle hjem til Pia og hygge med grill og tiltrængt væske. Men nej – hun havde andre planer. Vi skulle nu en tur til byen Horslunde og endnu et løb, så inden vi kørte videre, fik vi et bykort i flere dele, som vi så skulle sammensætte til et brugbart løbskort.

Vi startede midt i byen og igen med diverse spørgsmål på hver post. Vi kom godt omkring i byen, som mange af klubbens medlemmer aldrig har været i, men måske kun kender af navn. En meget hyggelig tur i det ukendte. Der var flere spørgsmål, som jeg ikke umiddelbart kunne svare på, så jeg løb flere gange og tænkte over svaret til næste post. Da jeg kom i mål, manglede jeg svar på et – nemlig hvilken kendt skuespiller som havde boet i

byen. Efter et par minutter ved mål kunne jeg lige pludselig komme i tanke om personen – og ja, det var Jens Okking. Så var det blevet tid til at aflevere svarkortet. Jeg fik vist nok lidt straffepoint. Denne gang var det Troels og Team Charmetrold (Karen og børn), som fik flest rigtige svar, og de fik 17 point mod mine 13.

Det samlede resultat i Top-4

1	Torben	74 point
2	Peter Hofman-Bang	63,5
3	Troels	63
4	Kim	62,5

Det blev således Torben, som vandt æren til at lave næste års nattergaleløb. Det er vist første gang, at vi har løbet 3 etaper til et nattergaleløb, men det var sjovt og hyggeligt, så nu var det endelig tid til hygge og grill i haven hos Pia, så efter bad og omklædning blev grillen tændt, og det blev en hyggelig aften med god snak om O-løb. Nattergaleløbet er altid spændende og udfordrende.



Banelægger Pia i centrum

Dagen slutter med god hygge og grill – så tøv ikke med at komme med til næste år.....
Måske er du heldig at vinde retten til at skrive et indlæg!
Tak til Pia for gode dyster og en hyggelig dag.

DM i 24 timers løb

Steven Lambert

Weekenden d. 2-3 juni deltog jeg i DM i 24 timers løb, der blev afholdt ved havet i Sæby. Der er nu gået 3 uger, siden jeg deltog, vablerne forsvandt efter den første uge samtidig med smerterne i benene, mest lårene, hofterne og lysken. Tåneglene er nu faldet helt af, og nye er på vej.

Ideen til løbet blev til i januar måned, da jeg rykkede op i en ny aldersklasse, men for at have en chance for at følge med måtte der satses på udholdenhed og træning, fremfor hurtighed. Valget faldt på 24 timers løb. Der var 6 måneder til, og for at mindske chancerne for skader begyndte jeg med lange gåture, som anbefalet af Claus Hechmann i bogen 'løb som eliten'. Kampvægten på 96 kg er en enorm belastning for knæerne, så vægten skulle også ned. 6 måneders træning burde være nok. Ifølge Giovanni Tandas formel, så er det de sidste 8 ugers træning før et løb, mængde samt hastighed, afgørende for resultatet i ultraløb, så det blev 10 km om morgenen samt om eftermiddagen, 140 km om ugen burde være nok (jeg blev klogere).



Jeg tager til Sæby, velforberedt med New Balance Beacon sko på kun 225 gram, købt et nr. for store fordi fødderne udvider sig under løb, cola, gels fra Harald Nyborg, sports tape til brystvorterne (det glemmer man kun en gang) samt vaseline mod gnavsår. Da startskuddet går kl. 12, er det ligesom løbet starter i nedsat hastighed, jeg føler mig i superform, men lægger forsigtigt ud, det er faktisk svært at løbe så langsomt. Der løbes på en ca. 2 km rundstrækning, på en blanding af græs, grus og asfalt og med udsigt over

havet. Inden længe er det svært at følge, hvilken placering man har, så jeg koncentrerer mig om at spise og drikke jævnlige. Det suser bare derudaf hele eftermiddagen, og efter 5 timer får jeg den første melding, du er nr. 1 i din klasse. Veni, vide, vici tænker jeg uvilkaarligt! Nemesis dukker op lidt efter, da jeg får krampe i læggene, det aftager efter en times tid, men nu er lysken og hofterne begyndt at knurre lidt.

Ok, jeg kan altid prøve at gå det væk. Timerne går og det bliver værre, ryger ned på en anden plads, hele feltet ser ud til at lide nu, mørket er ved at falde på, tid til mere tøj og skifte sko, da de alligevel er begyndt at klemme lidt. I løbet af 5 minutter ændrer løbet sig for mit vedkommende drastisk. Min ryg og mine bene bliver stive, jeg kan ikke bukke mig, for at skifte strømper eller sidde i en stol. Med hjælp fra min kone kommer jeg i gang igen, men det tager 10 minutter at gå 100 meter, jeg er færdig. 100 meter tilbage til hytten føles som en evighed, kroppen ryster ukontrollerbart. Et varmt bad løsner lidt op for musklerne og et par timer under en varm dyne gør det muligt at fortsætte i plejehjemstempo. Kun syv mand har løbet igennem natten, og de ser mildest talt kvæstet ud. Går en omgang for at løsne musklerne, prøver at løbe, det går ok et par omgange, så er smerterne tilbage. Nu gælder det bare om at holde sig i gang, giver jeg den gas de sidste par timer, kan jeg måske nå de 100 km. Kl. 12 fløjtes løbet af. Man skal stoppe på stedet, og en mand med løbehjul opmåler den sidste omgang, alt skal med. 102,463 km, ja decimalerne skal med efter 24 timer.

Sejrsceremonien umiddelbart bagefter skal opleves, eneste sportsgren hvor vinderne er så smadret, at de fysisk er ude af stand til at gå op på podiet, skal hjælpes både op og ned. Vil jeg gøre det igen, ja, der skal bare rigtig meget mere træning til. Selv om det er meget anderledes end orienteringsløb, kan det helt klart anbefales.

Skawdyst gående 13. - 14. juli

Peter Bjørn Jensen

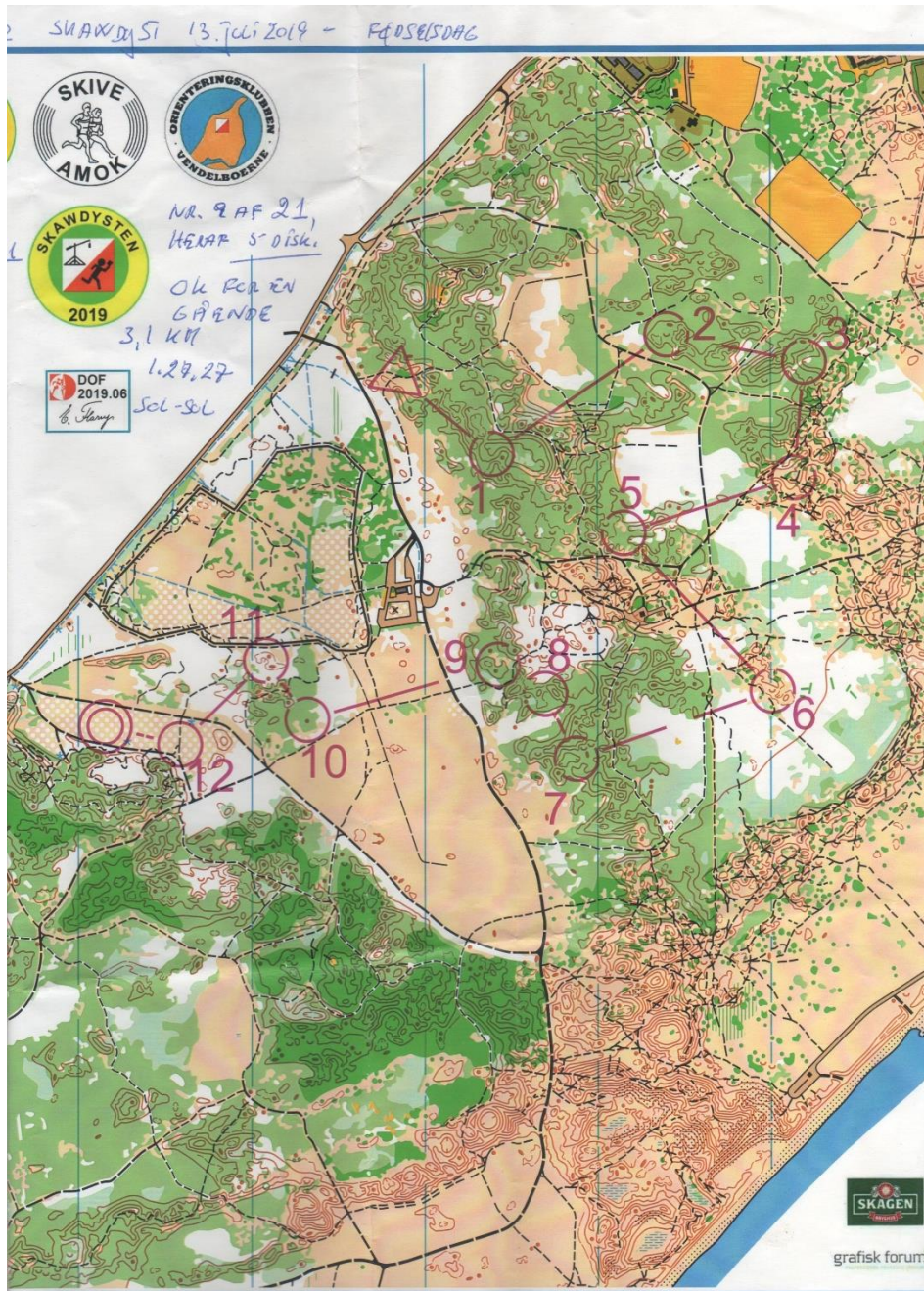


Hvorfor tage til Skawdyst når helbredet ikke er til store præstationer? Mine bud er: De udfordrende klitplantager fyldt med bjergfyrrer og andet godt, gode og svære baner, hyggeligt stævne og selvfølgelig hele Skagenområdet plus sol og sommer. Og så ikke mindst for at bevise overfor sig selv og omgivelserne, at jeg godt kan klare udfordringerne. O-63 var repræsenteret af Bente og Peter Bjørn, og så var Pia og Laust fra MOK også med – de havde dog smugtrænet først med Vikingedyst i Jels og derefter publikumsløb i en hel uge ved junior VM i Midtjylland. Bente og jeg havde åbenbart passet så godt på Inge og Ulfs sommerhus i Lodskovvad, at vi igen fik lov til at låne det fine hus. Vejrguderne havde valgt, at Skagenområdet, som det eneste sted i Danmark, skulle have flot vejr hele ugen. Det udnyttede vi til fulde bl.a. med vandretur i den nærliggende Råbjerg Mile.



Løbene lørdag og søndag foregik i det skræmmende plantage- og klitområde syd for byen på Kirkemilekortet. Min bane var 3,1 km lang. Banelæggeren var en af mine gamle officerskammerater fra tiden i Stab/2 Sjællandske Brigade. Efter min ringe mening havde han ikke læst meget om Blå baner, så over halvdelen af de 12 poster vil jeg beskrive som Sorte. Så det blev en barsk tur, men det kan godt betale sig at holde lavt og sikkert tempo i dette terræn, så det passede egentlig godt til en gående løber. Jeg klarede de 3,1 km på 87 min, og jeg fik til min overraskelse en flot 9. plads mellem de 21 startende. Stor var også min overraskelse, da jeg så, at Knud Lykking fra OK73 kun var 3 minutter hurtigere end mig. Knud har de sidste par år været en af topløberne i H75. Klitplantager er farlige, og han bommede post 7 med en stræktid på 31 min, hvor min var 9 min (og 6. bedst). Mister man sporet i et uigennemskueligt klitplantageområde på f.eks. 350 x 250 m, så kan man være lost. Jeg bommede ca. 5 min ved post 1, hvor en meget lille slugt drillede, ellers havde jeg ikke de store problemer. Bente var dog lidt betænkelig ved min lange tid på banen.

Lørdag den 13. juli var det min 77-års fødselsdag, og den blev fejret sammen med Inge og Ulf som gæster på hotel Inger i Hulsig. Hotellet er en tidslomme, som vi altid besøger, når vi er i området.



På søndagens løb var det mig, som bommede alvorligt. På vej til post 2 i åbent og meget kuperet klitlandskab var jeg kommet længere frem på kortet, end jeg i virkeligheden var. Min gamle hjerne kunne ikke læse sig ind, og først efter et besøg ved et meget sikkert udgangspunkt kom jeg videre. Jeg brugte 28 min på strækket, hvor f.eks. Knud Lykking kunne nøjes med 7½ min. Han vandt i øvrigt den dag. Men ak og ve, på resultatlisten optrådte jeg som disket!! Uha, hvad var nu det? Det var det, som altid sker, når man ikke tjekker postnummer. En esbjergløber bragte mig ud af fatning kort før post 8. Pludselig, medens jeg var på sikker kurs, lød der bag mig et råb "kender du Viggo Hansen?" Ja, og så fik denne løber en masse facts om mit kendskab til Viggo. Så røg koncentrationen og en post ca. 100 m øst for den rigtige med samme definition fik mit klip.

Maribøløberne tog godt for sig af retterne, idet Pia vandt sprinten fredag aften i Skagen by, og Laust vandt H21B lørdag. Traditionen tro vandt jeg en lodtrækningspræmie den ene dag, så helt tomhændet kom jeg ikke hjem fra en dejlig uge. Vi kan kun anbefale Skawdysten, som forhåbentlig stadig kan overleve. Der deltager 500 - 600 løbere, hovedsageligt fra Danmark, Norge og Sverige. Så join os i 2021, det vil I ikke fortryde.

Divisionsmatch den 25. august 2019 i Grønholt Hegn

Første runde af turneringen blev afviklet i april i Rude Skov. Vores tapre hold måtte se sig besejret af de øvrige tre klubber. Efterfølgende måtte vores holdsætter Kim Jensen konstatere, at med de nye regler er det blevet sværere for små klubber som os at begå sig. Måske derfor var det svært at mobilisere et hold til anden runde, som blev afviklet i Grønholt Hegn den 25. august. Efter løbet skrev Kim:

Kære løber

Jeg vil lige sige tak for i går, og jeg håber I havde en god dag med O-løb.

Som I nok har regnet ud, fik ingen match-point, men vi gjorde alle vores bedste i varmen. Selv om vi fik både 1. og 2. pladser, var vi udfordret af mange afbud - og med kun 15 løbere har vi ingen chancer.

Jeg håber, I har sat X i kalenderen den 6-10 til op- og nedrykning i 5.division.

Hermed dagens resultat:

Kildeholm OK	326	-	261	6
Lyngby OK	302	-	262	4
OK Skærmens Værløse	315	-	269	2
O-63/Maribo	171	-	322	0

Klubweekend på Høje Sandbjerg den 5.-6. oktober

I forbindelse med op-/nedrykningsmatchen i Grønholt Vang den 6. oktober har klubben arrangeret klubweekend i Akademisk Skytteforenings dejlige lejr på Høje Sandbjerg. Vi håber, at dette sociale tiltag vil lokke rigtig mange med. Fra bjergets top kan man i klart vejr se helt til Sverige.



Lejrens idylliske beliggenhed op til Rude Skov

Klubmesterskab 2019

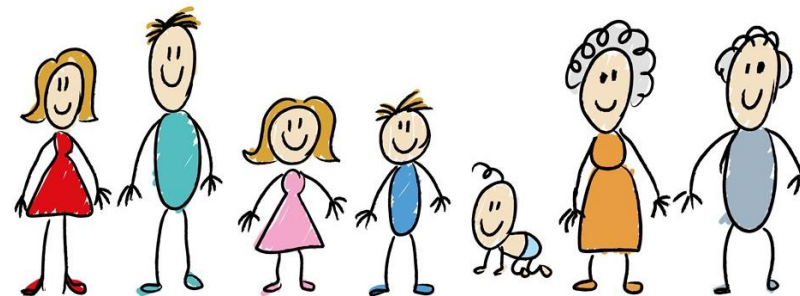
Skal du være en af de nye klubmestre?

Mesterskabet afvikles den 10. november i Fruens Plantage tæt ved Næstved i forbindelse med sæsonens første VTR løb, som er arrangeret af HG.

Der løbes i forskellige aldersklasser på bestemte baner. Der vil komme nærmere oplysninger på hjemmesiden om, hvilken bane du skal løbe for at deltage i kampen om pokalen.



Efter løbet vil der være **fællesspisning af medbragt madpakke** hos formand Troels Lassen på Nygårdsvej 1 i Vordingborg.



Vintertræningsløbene 2019-20

Dato	Klub	Skov	Startsted	Bemærkning
10.11	HG	Fruens Plantage	Englebjergvej 10	Klubmesterskab
17.11	HOK	Jyderup		X - SI
24.11	OKR	Rørvig Sandflugts Plantage	Telegrafvej	X - SI
01.12	Sorø			X - SI
08.12	Haslev	Tølløse		X - SI
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
12.01	HOK	Annebjerg skov	?	Nytårsstafet
19.01	OKR	Hvalsø skovene		X - SI
26.01	Sorø			X - SI
02.02	Køge	Lellinge	Overdrevsvej	X - SI
09.02	HOK	Stokkebjerg		X - SI
16.02	Køge	Vemmetofte	Vemmetofte kloster	X - SI
23.02	O-63	Østersø skovene		X - SI
01.03	Barske	?	?	Troldens Fodspor
08.03	HG	Herlufsholm skovene	HG Stadion	Afslutningsløb

OBS! På nuværende tidspunkt ser kalenderen således ud. Følg hjemmesiden for at få opdateringer.