

## 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

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 4760 Vordingborg 55373665

### Redaktører:

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 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)

### Trykning af O-63'eren:

Carl-Aage Hansen, Nyråd Hovedgade 20, 4760 Vordingborg 55374829



God Jul og Godt Nytår



'eren

Medlemsblad  
for  
Orienteringsklubben  
af 1963  
VORDINGBORG

December 2021

Nummer 3



Den meget roste banelægger John Knudsen foran stævnekontoret



## Kom til Juleløb og Julehygge

Carl-Aage inviterer til Juleløb torsdag den 16. december med start kl. 18.00. Mødested oplyses senere via mail og på hjemmesiden.

Stævnenissen ser gerne, at løbetøjet suppleres med refleksvest og lidt julemandsudstyr.

Efter løbet er der Julehygge hos stævnenissen kl. 20.00.

For at kunne disponere indkøb og korttryk skal der tilmeldes til henholdsvis løb og efterfølgende sammenkomst.

Tilmelding sendes til Carl-Aage  
Mail caah@mail.dk  
TLF. / SMS 25281835

Hvis vi skynder os, kan vi nå at komme i form!!



Vintertræningsløbene 2021-22

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
07.11	O-63	Klinteskoven	Havrelukke	X
14.11	HG	Rønnebæk Overdrev	Skyttemarksvej 192	X
21.11	HOK	Kårup	Næsvej 3	X
28.11	Hvalsø	Hvalsø skovene	Lerbjergtårnet	X
05.12	OKS	Slagelse skovene	Parcelgårdsvej	X
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
09.01	HOK	Kongsøre	Sandskredet	Nytårsstafet
23.01	OKR	Storskoven	Skolevej	X
30.01	HOK	Ellinge Indhegning	Lyngvej 73	X
06.02	OKR	Hejede Overdrev	Vernersmindevej 5	X
13.02	Køge	Vemmetofte	Ny Strandskov 4	X
20.02	HG	Glumsø Østerskov	Åsø Mosevej 7	X
27.02	Køge	Lellinge	Overdrevsvejen	X
06.03	Barske	Kårup Skov	Tangvej 1	Troldens Fodspor
13.03	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej 3	Afslutningsløb

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence. Alle specielle løb har andre baner.



### Afholdelse af ordinær generalforsamling den 20. februar 2022

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, jvf. § 4.
7. Valg af revisor og revisorsuppleant, jf. § 6.
8. Eventuelt.

Reserver allerede nu datoen i din kalender. Efter Nytår sender bestyrelsen flere oplysninger i mail samt på hjemmesiden.

Efterårets træningsløb v/Bente Skov-Jensen

### Naturens dag d. 12/9, Ovstrup Skov

I anledning af Naturens Dag kunne børn og voksne prøve kræfter med orienteringsløb. Banelægger John Knudsen havde lagt en sprintbane for børn og et løb på de faste poster i Ovstrup Skov for de voksne.

### Frugtløb d. 18/9 i Holmeskov, Sakskøbing

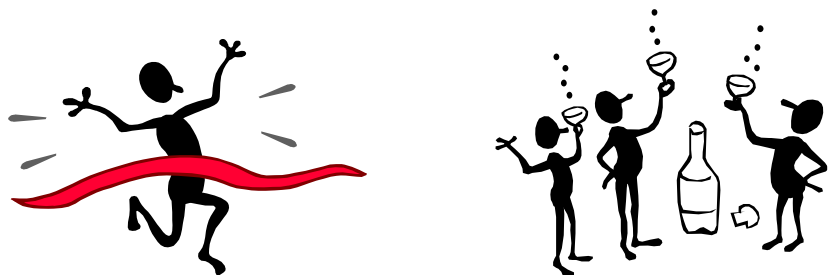
Igen i år blev der afholdt Frugtfestival, og Maribo OK arrangerede Frugtløb i Holmeskov med John Knudsen som banelægger. Løbet havde 15 deltagere og blandt disse blev der trukket lod om en middag for to på Sakskøbing Hotel. Den heldige vinder blev Helle Hofman-Bang.

### Klubtræningsløb d. 2/10 i Ulvshale Skov

O-63 arrangerede træningsløb i Ulvshale Skov. Løbet var samtidig et træningstilbud til deltagende klubber i næste dags DM for hold i Klinteskoven. Troels Christiansen havde lagt 7 forskellige baner fra begynderbane på 3 km til svær bane på 6,5 km. Løbet havde 112 deltagere, som havde mange roser til skov, baner og den velfungerende resultatformidling.

### "Kend din skov" d. 17/10 i Vintersbølle Skov

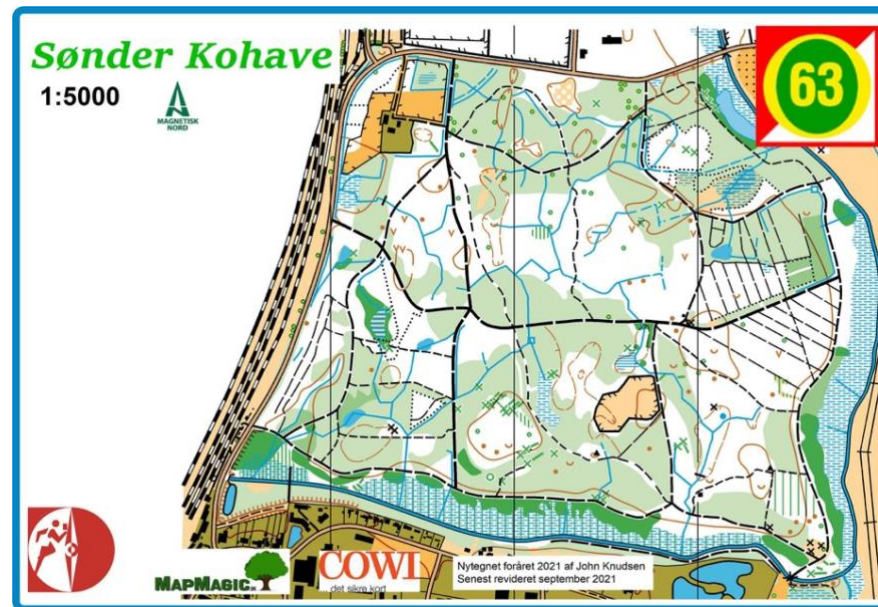
Ved dette arrangement er der mange aktivitetstilbud til skovens gæster. I lighed med tidligere år stod Niels-Henrik Holscher for tilbud om o-løb. Fra Beværterhuset kunne deltagere løbe en kort eller lang bane i den flotte skov.



### Klubmesterskabsløb den 23. oktober 2021 v/John Knudsen

Tak til alle de trofaste fremmødte på denne solbeskinnede efterårsdag, alle nød at bruge o-talenterne og kræfterne i den tætte og udfordrende skov, med krævende baner. For at øge sværheden var enkelte af posterne sat nede ikke oppe. Trods eller netop derfor var der mange roser til banelæggeren, måske mest for kage og drikke.

<b>Baner:</b>	Sort Kort	Svær	3,6 km	10 poster
	Sort Lang	Svær	6,0 km	19 poster



### Resultater:

#### Sort Kort

Herre Senior	Kim Jensen	61:53	Klubmester	Guld
	Niels-Henrik Holscher	74:32	-	Sølv
	Peter Nielsen	93:53	-	Bronze
	Peter Bjørn Jensen	101:06	-	Jern
	Villy og frue	48:24 mgl post	-	Bly
Dame Senior	Bente Skov-Jensen	99:13	Klubmester	Guld

#### Sort Lang

Herre	Mads Madsen	66:03	Klubmester	Guld
	Henrik Plenge Jensen	79:41	-	Sølv
	Morten Nissen	86:30	-	Bronze
Dame	Lis Noes	75:52 mgl. Post	-	Bly

Så til alle jer, der havde vigtigere gøremål på denne klubbens store kampdag, I gik glip af en god dag i skoven og en hyggelig klubaften hos Lis og Kim, som havde lagt hus til, og der var plads til flere. Tak for husly, kaffe, kage og stærke drikke.

## Klubmesterskab 2021 v/Peter Bjørn Jensen

Lørdag den 23. oktober var der kaldt til klubmesterskab – årets bedste mulighed for at vinde hæder og respekt i klubben. Da sidste års mesterskab jo blev aflyst på grund af pandemien, var det spændende at se, hvem der nu var på toppen. Mange af medlemmerne havde dog desværre prioriteret dagen anderledes, og kun 10 løbere plus 1 hjælper stillede op til start i det fine vejr.

John var både korttegner, banelægger, stævneleder og overdommer. Han havde fundet en lille urskovslignende sag – Sønder Kohave i østkanten af Nykøbing. Trods navnet så vi ingen køer, så det var altså heldigvis ikke en nationalpark. Som sædvanlig forærede John ikke noget væk, og vi fik lov til at kæmpe mod megen underskov, så løbstiderne var ikke imponerende.

Bente indhentede mig hurtigt før post 1, og vi slog derefter pjalterne sammen, så vi ikke skulle blive helt væk i den uoverskuelige jungle. Som det ses af kortet, hyggede vi os lidt ved post 6, men det luede lidt, da Henrik også havde problemer der. Vi klarede de 3,6 km på 1.42 (telefonen viste, at vi havde løbet ca. 6 km). Uden om vejvalg på skovveje og stier blev flittigt anvendt, så løbetræning var der nok af! Det skal også bemærkes, at John brugte postanbringelser, som med rette kunne kaldes "Kaffeposter".



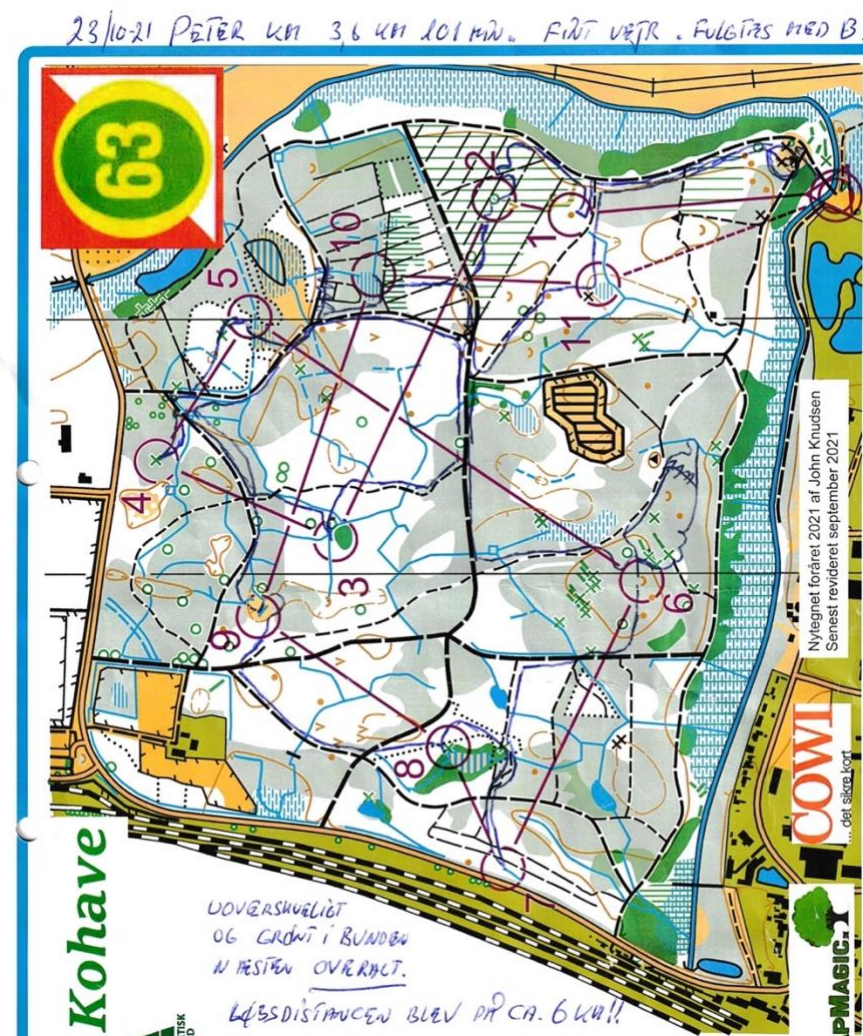
Resultatet blev, at Mads Madsen blev herremester, medens den enlige deltager i dameklassen manglede poster. Hos 60+erne løb Kim en klar sejr hjem med 13 minutter ned til Købmanden, hvis evige træthed igen blev brugt som undskyldning. Bente blev

mester hos 60+ damerne uden konkurrence. Ungdomspokalerne samler desværre stadig støv.

Lis og Kim lagde hus, opdækning, kage og kaffe+avec til, så klubben igen fik en hyggelig aften med medbragte spændende retter, vin etc. Deltagerne, seje som de jo er, havde næsten glemt urskovens uoverskuelighed, så John blev igen, igen rost for sin store indsats og de udfordrende baner.

Igen en god klubdag, som mange flere burde have deltaget i!

Den gamle major



## VTR løb i Klinteskov den 7. november 2021 v/Bente Skov-Jensen

Heldigvis kunne O-63 i år trods Corona gennemføre VTR løbet i Klinteskov. Nogle uger forinden havde klubben sammen med Troels Christiansen afholdt løb i Ulvshale Skov, så hele setup'et var afprøvet. Torben Hviid og hans trofaste stab af hjælpere var på plads tidligt i Havrelukke for at gøre alt klar til modtagelse af deltagerne i årets første VTR løb. Det er altid lidt spændende, hvor mange der dukker op. Dagen startede med regn, men heldigvis trodsede de gæve o-løbere vejret og kørte den for nogle lange vej til Klinten.



En tilfreds del af staben følger slagets gang. Henrik, Carl-Aage, John, Morten og Kim.

Regnen drev væk inden løbet startede. Løberne fik deres sag for i skoven, hvor John havde lagt nogle udfordrende baner i det svære og kuperede terræn – og som en af de kvindelige løbere sagde bagefter: "Alle bakkerne var der!" Der var 95 løbere heraf kun få børn. Seks O-63'ere deltog i løbet.

Resultatformidlingen er blevet utrolig meget nemmere nu, hvor den er digital. Der var stor søgning til skærmen, som stod i siden af teltet.



Spændte løbere foran skærmen

Resultaterne for O-63:

Klasse/Antal	Nr.	Løber	Tid
Herre mellem/14	3	Mads Madsen	1:10:10
Herre mellem/14	11	Morten Nissen	1:53:40
Herre 60 kort/22	1	Torben Hviid	1:00:41
Herre 60 kort/22	3	Carl-Aage Hansen	1:02:52
Herre 60 mini/12	6	Peter bjørn Jensen	1:22:04
Herre kort/2	2	Anders Christensen	1:34:54

Stævneleder Torben Hviid kunne takke sine hjælpere for en vellykket dag. Det er glædeligt, at klubben stadig kan mønstre et stærkt hold, selv om vi ikke er så mange.

Der er 11 VTR løb denne sæson samt afslutningsløb i Sorø til marts.

## Bornholmske o-escapeader v/Hjalte Hviid Mikkelsen

Efter fire år bosiddende og studerende i Aarhus, tog jeg i slutningen af august i år til Bornholm for at være i studiepraktik som højskolelærer på Bornholms højskole. Praktikken løber frem til det lange efterårs-elevholds afslutning 19. december, hvor jeg bl.a. underviser i musik og forskellige valgfag. For tiden bor jeg altså på skolen lige midt på solskins-øen, 4 kilometer nord for Aakirkeby og med ekkodalen i baghaven. Mine o- og terrænsko er derfor, sammenlignet med de sidste fire års studie- og byliv, atter kommet i jævnlig og tiltrængt benyttelse. Før jeg flyttede, undersøgte jeg mulighederne for o-løb på øen, og til mit held er den lille, men yderst aktive, o-afdeling i sportsforeningen Viking Atletik leveringsdygtige med løb næsten hver søndag. Desuden byder øen på mange andre motions- og terrænløbs-muligheder og tilbud.

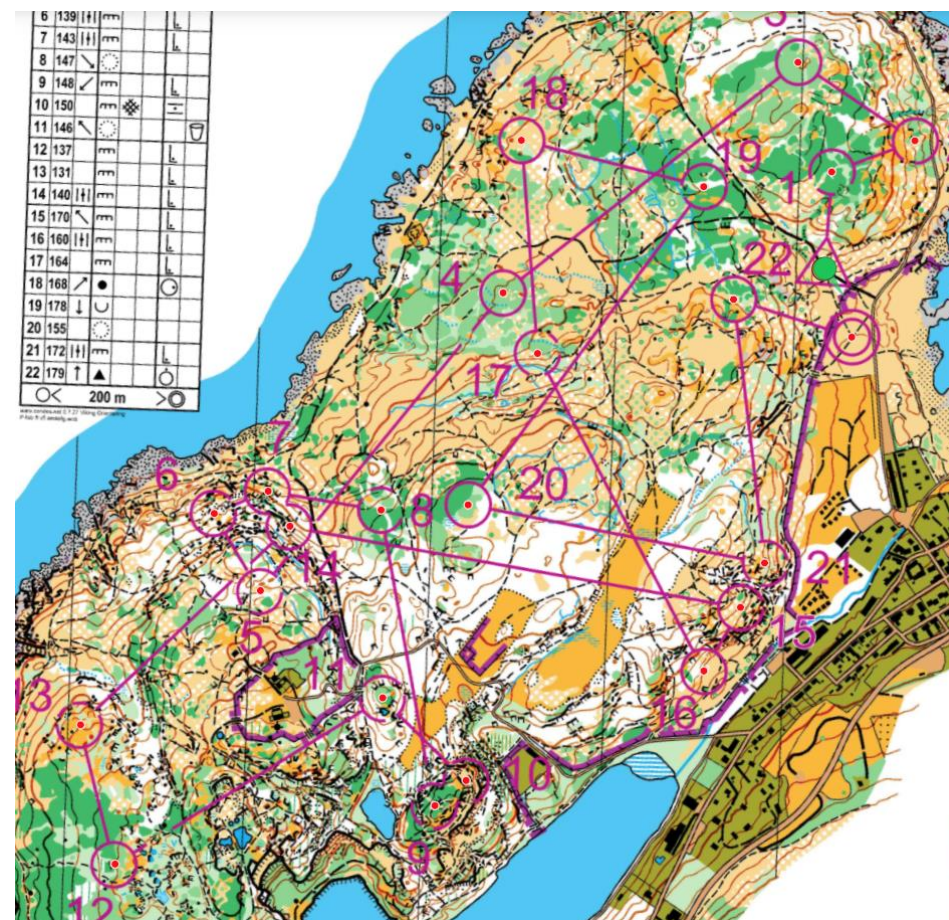
I det følgende kan I måske få et lille indblik i de virkelig alsidige (og anbefalelsesværdige) terræner øen byder på, der giver mindelser om alt fra vesterhavslignende vandreklitter, svenske granit- og bakkelandskaber til vores højt elskede flade og sti- og grøfte-dominerede sydsjællandske skove.

Det første løb jeg deltog i, var et træningsløb i Vestermarie Plantage i det vestlige Almindingen i start september. Trods en rusten o-teknik gik det fint uden de helt store bom, og jeg fik tiltusket mig en 2. plads i smørhullet mellem klubbens hurtige løbere, Troels og Flemming. Jeg havde nu meldt min ankomst i den lille bornholmske orienteringskreds, og var klar til at tage et skridt op af rangstigen ved næste uges løb på Hammerknuden. Troede jeg.

Hammerknuden er det nordvestlige hjørne af Bornholm med Hammershus beliggende lige syd for. Det er et meget kuperet terræn med mange steder blotlagt grundfjeld og ellers præget af krat, lyng og lavt voksende buske og træer. Især de tætte bevoksninger og grundfjeldet i sammenspil med højdekurvenerne skulle vise sig at blive en stor mundfuld for mig.

Efter at bomme 2-3 min i den tætte bevoksning ved post 1, får jeg nogenlunde styr på det og får løbet uden de helt store fejl indtil post 12. Især udsigten ved vandposten (10) var helt utrolig i den flotte septemberdag med høj sol og udsigt til Ertholmene. Fra post 12 begynder det dog at gå galt, og det bliver tiltagende sværere at læse områderne med det blottede grundfjeld og tætte bevoksning ved især post 12 og 13. Ved strækket 17-18 begynder trætheden at melde sig, og jeg laver en mindre nedsmeltning hvor jeg bommer

omkring 10min ved 18'eren. Jeg trækker mig selv igennem de sidste poster, men må også lige på en ekstra skovtur ved sidste-posten til fuldt skue for stævnepladsen i dalen lige øst for.

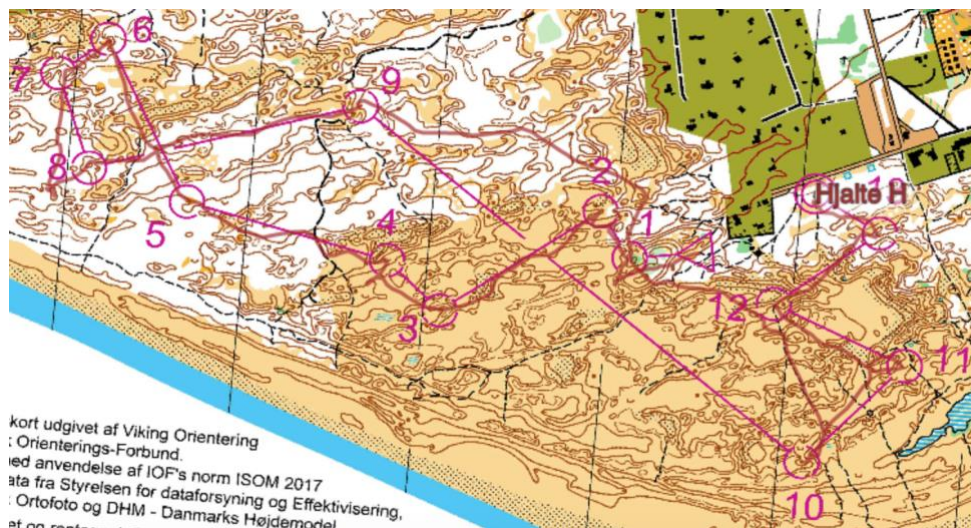


Det lykkes mig at løbe 14,4 km på en bane der er målt til 8,3 i fugleflugt i tiden 1t 54 min, 24 min efter vinderen Flemming. Da jeg kommer nedslidt i mål, er det også til ordene "velkommen til det rigtige Bornholm". Det var med fornyet ærefrygt og med varsling om endnu sværere terræn at jeg nogle uger efter tog til bornholmsmesterskaberne i kortdistance ved Dueodde på den sydøstlige kyst.



Om det var oplevelsen fra Hammerknuden eller erfaringer fra tidligere påskeløb ved den jyske vestkyst der gjorde, at det gik væsentligt bedre, er svært at sige. Men en tiltrængt o-succesoplevelse var det i hvert fald. Nogle lidt skæve indløb til post 1, 4 og 8 er det eneste nævneværdige af fejl, og jeg følte mig i langt bedre kontrol undervejs i hele løbet. De små fejl viste sig dog at være dyre, da jeg igen-igen ender på en 2. plads efter Flemming – dog kun 5 sekunder denne gang.

Søndag den 31. oktober tog jeg sammen med et hold elever fra højskolen til sidste etape af det årlige Høst Open, et traditionsrigt todages orienteringsløb, der i år havde deltagerrekord på over 1100 løbere. Vi ankom hjem fra vores studietur til Berlin lørdagen inden, så vi meldte os på åbne baner på dagen. Etappen foregik i Almindingen med stævneplads ved travbanen blot en kilometer nord for højskolen.



Tydligheden af grundfjeldet på Bornholm skiller meget tydeligt omkring Aakirkeby og sydpå. Dvs. at ca. den sydligste tredjedel af øen ikke er præget af grundfjeld i landskabsbilledet, da det ligger gemt under et yngre sedimentlag sammenlignet med de nordlige to tredjedele. Derfor vækker vandrekletterne ved Dueodde stærke mindelser om den jyske vestkyst.



Terrænet var, som det fremgår af kortet nedenfor, præget af stier og grøfter, som vi kender det fra mange af de sydsjællandske skove. Det lykkedes mig at vinde Åben 1 trods et lille bom ved post 8, 2 min ned til andenpladsen, Jonatan Høhne fra Sorø OK som for tiden er elev på højskolen. Flere elever fik desuden prøvet kræfter med o-sporten for første gang på de mellemsvære/lette baner.

Størrelsesmæssigt i medlemsantal er o-afdelingen i Viking Atletik ikke meget større end O-63. Det er dog en ret flot ugentlig tilslutning og planlægningsarbejde der bliver lagt i klubben. Det er fedt at se, at selvom der "kun" dukker de der 20-30 løbere op hver søndag, bliver der stadig gjort noget ud af løbsforberedelserne. Uden undtagelser bliver der givet starttider til tilmeldte, lavet startbokse med minutsinterval ved startposten, printet løse postdefinitioner og ikke mindst diplomer til vinderne af hvert løb.

Hvis man skulle finde på at tage turen forbi solskinsøen, kan jeg varmt anbefale at se om det passer med et af Viking Atletiks søndags o-løb. Terrænet på øen har i hvert fald masser af fede o-oplevelser at byde på!

Udover o-løb er der også meget cross- og terrænløb på øen. I starten af opholdet fik jeg lokket en god flok elever med på et terrænløb på stier omkring den lille by Klemensker arrangeret af en lokal ultraløber-ildsjæl, det såkaldte "Bornholm Backyard". På billedet bider vi stolte i træmedaljerne vi vandt som bevis på gennemført etape.



Flere af eleverne har nu også selv på eget initiativ taget afsted til o-løb på øen. Om det er de begrænsede muligheder på hele øen pga. sæson-nedlukning, eller de uovertrufne terræn- og orienteringsoplevelser samt søde ildsjæle i Viking Atletik, der er skyld i elevernes modtagelighed for sporten, vides ikke. Men man kan jo håbe på det sidste.

Jeg håber at se jer igen snarligt til et løb/arrangement i det sydsjællandske.  
Bedste bornholmske hilsener Hjalte

## Påskeløbet 2022 i Søhøjlandets skove

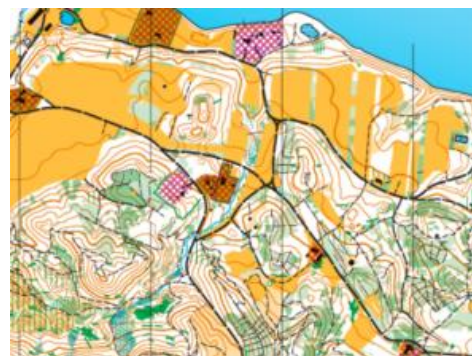
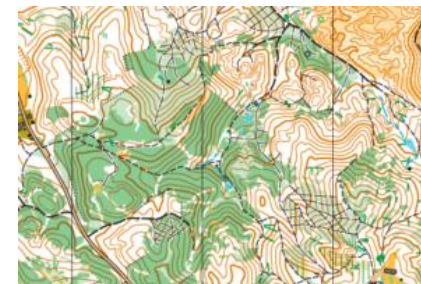


Næste års påskeløb afvikles i nogle af de mest spændende og fysisk krævende terræner i Danmark. Silkeborg OK er arrangør. På deres hjemmeside har jeg fundet korteksempler fra de tre etaper.

Etape 1 Hårup Sande



Etape 2 Himmelbierget



Etape 3 Sletten

Mon ikke disse tre så forskellige kort kan vække lysten til at deltage i løbene den 14. – 16. april. Det kunne være hyggeligt, hvis vi var en flok O-63'ere, som tog af sted.

