



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

December 2010

Nummer 4



**Formanden med årets klubmestre:
Gerda Marie Christiansen og Hjalte Hviid**

Generalforsamling 2011

Bestyrelsen indkalder til ordinær generalforsamling **søndag den 30. januar 2011 kl. 17.00** (efter afvikling af VTR løbet) i samlingsalen på Vintersbølle Skole. 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 er der fællesspisning. Nærmere information herom senere.

Divisionsmatch for 1. og 2. division den 6. marts 2011

I oktober kom der besked fra Østkredsen, at man manglede skovtilladelse til at afholde en match for 1. og 2. division. Bestyrelsen tog udfordringen op og har hevet vores aflyste løb i Viemose op af mølposen. Skovtilladelsen er på plads, og lige nu mangler jeg svar fra et par kontrollanter. Jeg er også begyndt at henvende mig til nogle af jer angående forskellige funktioner, men I må meget gerne melde tilbage til mig, hvis I kan hjælpe til og hvad I godt kunne tænke jer at lave. Vi får brug for alle mand og vi skal lave noget der er bedre end det vi oplevede i Rørvig.

Divisionsmatcher for 5. division i 2011

Reserver allerede nu følgende datoer:

Den 20. marts skal vi løbe i Vestskoven (Ballerup OK er arrangør)

Den 15. maj skal vi løbe i Rude Skov (Søllerød OK er arrangør)

Den 25. september er der op/nedrykningsløb i Tisvilde Hegn (Tisvilde Hegn OK er arrangør)

Jeg håber, at rigtig mange møder disse 3 søndage.

Inge

Kamp om oprykning til 4.division

Søndag den 26. september stod en stor del af klubbens medlemmer tidligt op for at køre op til Rørvig Sandflugtsplantage – nok den skov, der på Sjælland ligger længst væk fra os og ”Sydhavsøerne”. I alt var vi 26 fra de 3 klubber, der var parate i startboksene kl. 9.30 til at kæmpe for en oprykning til 4.division.

Vestsjællands Skovkarle klub, der stod for løbet, er en lille klub med kun få medlemmer, der har erfaringer og kompetence med hensyn til afvikling af et større orienteringsløbsstævne, og det kom til at præge afviklingen. – Der var lidt forvirrende start, forkert postplacering og meget store problemer med resultatformidlingen.

Det mest positive og det vigtigste var, at vi løb på et nytegnat kort af god kvalitet og med gode baner.

Hvordan gik det så?

Det var svært at få styr på, for der kom ingen resultater. Hver klubleder blev bedt om at aflevere måltid for alle deres løbere (godt at ingen havde tabt deres måltid!). Vi måtte køre fra Rørvig uden anelse om noget resultat og med besked om, at stævnelederen ville forsøge at få noget på nettet i løbet af mandagen.

Da de første resultater blev offentliggjort, så det rigtig godt ud – vi løb lige op med HG og havde slået både Holbæk og Skærmen, men der var utrolig mange, specielt fra Holbæk, der havde fejlklip – også vi var noteret for fejlklip. Mandag og tirsdag gik med at få rettet fejlklip. (Jeg tror, vi har været et par holdledere, der haft gang i telefon og mail for at få afvist diverse fejlklip).

Det endelige resultat kom onsdag aften, og her stod det klart, at vi havde tabt til HG (56-63) og til Holbæk (57-62) og vundet over Skærmen (62-53).

Ser vi på de individuelle resultater klarer vi os rigtig godt på de svære baner. Vi vinder bane 1 (Henrik), bane 2A (Hjalte), bane 2B (Dorte), bane 3A (Carl-Aage) og bane 4A (Niels-Henrik). På bane 3A er vi helt suveræne idet Torben og Erik besætter 2. og 3. pladsen. Vi taber udpræget på de mellemsvære baner.

Slutresultatet er, at vi forbliver i 5. division og næste år skal møde Skærmen, Lyngby og OK S.G.



Divisionsmatchholdsætteren mor Inge

Træningsløb efterår 2010

Træningsudvalget havde planlagt 3 løb i efteråret, som heldigvis alle blev gennemført.

Viemose Skov den 4. september

Vejret viste sig fra sin bedste side til dette løb, som Erik Bülow havde planlagt. O-63 kunne selv kun mønstre 9 løbere denne dag. Derudover kunne banelæggeren glæde sig over besøg af 2 løbere fra NFR.

Vintersbølle Skov den 18. september

Torben kunne glæde sig over et lidt større fremmøde denne dag. Igen var vejrguderne venligt stemt og sørgede for sol til de 19 aktive. Blandt disse var 3 helt nye, en mor og hendes 2 døtre, som løb hele to baner. Fra sydhavsørerne deltog denne gang 7 løbere.



Yngste løber Carl-Loui og banelægger Peter Bjørn ved start



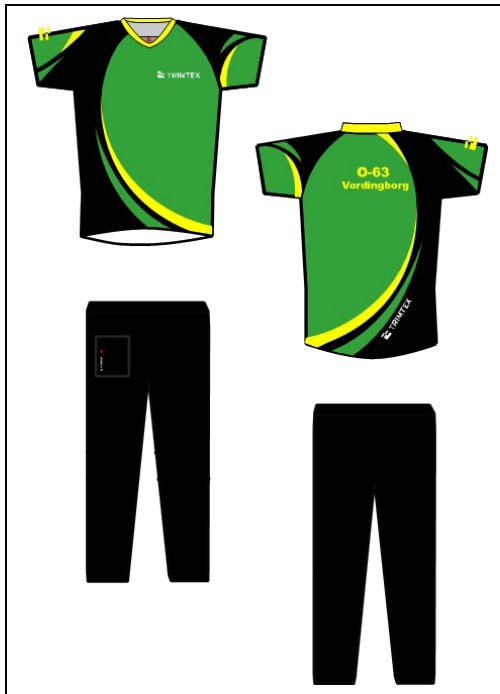
Eftersnak om det nye kort og banerne

Stege Udby den 9. oktober

Indvielsen af den nye skov og kort foregik i fantastisk efterårsvejr. Banelægger Peter med assistance af Anja, Henrik og Bente kunne nyde solens stråler på den fine stævneplads. Henrik havde hele it-udstyret med tilhørende ny generator i funktion. Det var generalprøve inden vintertræningsløbet i Klinteskoven. Elektronikken fungerede fint. 15 løbere deraf 4 fra andre klubber og en enkelt fra Møns løbeklub prøvede kræfter med den jomfruelige skov.

Bonnie og Bente

Klubdragt



Det er nu 2 år siden, at vi købte vores nye klubtøj hos Trimtex. Flere medlemmer har ønsket at bestille de flotte dragter. Blusen fås kortærmet og langærmet. Prisen afhænger af det bestilte antal. Ved køb af 10 - 19 kortærmede bluser er prisen 59 Euro, for langærmede bluser 66 Euro og lange bukser 39 Euro.

Quantity	Listepris (5-9)	10-19	20-49
E13.1-L/Short Basic LZR O-Shirt	85	59	55
E13.1-Lang LS Basic LZR O-Shirt	94	66	61
E20.1 Basic TRX Long O-Pants	55	39	36

Bestillinger kan afgives i forbindelse med klubaften eller til julemødet alternativt til klubdragtudvalget; Lis Noes Noes@nyraad.net Torben Hviid tohvi@hotmail.com eller Bente Skov-Jensen benteskovjensen@youmail.dk
Bente vil sende en mail ud til medlemmerne med bestillingsseddel vedhæftet.

"Istanbul 5-days" 2010

<http://www.ist5days.com/>

Via den internationale o-løbs - kalender <http://cal.worldofob.com/> havde vi set, at der var en uges orienteringsløb i november i Tyrkiet med base i Istanbul.

Vi kan godt li' at rejse sydpå i vinterhalvåret for at løbe. Derfor besluttede vi, at bruge vores efterårsferie i uge 44 i Tyrkiet, hvor vi aldrig har løbet før. Vi elsker at prøve ny terræner af. GM havde været i Istanbul i 1976/77 og ville meget gerne vise Gu denne spændende by, hvor Østen og Europa mødes. Og vi blev ikke skuffede. Der var imødekommenhed fra første øjeblik.

Vi kørte med metroen fra lufthavnen og fortsatte med sporvognen til midten af den gamle charmerende by. Vi skulle gå 500 m til hotellet, og inden vi nåede frem, fik vi adskillige invitationer til overnatning og tilbud om at se FCK spille mod Barcelona (live). Det havde ikke været nødvendigt at booke hotellet hjemmefra, da der på den årstid er god plads på alle hoteller.

Efter 12-timers rejse skulle vi i nærheden hente vores informationsmateriale (brystnumre mv) før kl 22, så det var det første, vi gjorde, da vi havde sat kufferterne fra os. Der var totalt kaos i indskrivningen, så vi tænkte: "OK, vi er syd på - det går nok" – og det gjorde det. I køen nåede vi at hilse på flere gode, gamle o-bekendte fra nær og fjern dejligt at se dem igen.

Konkurrencerne startede næste dag med fælles bustransport mellem kl 8-9 fra Den Blå Moske og ud til stævnepladserne. Og det fungerede helt fantastisk. De ca 850 ventende løbere blev guidet sikkert til busserne, og transporten gennem Istanbuls snævre gader med meget tæt trafik gik overraskende gnidningsløst. Det havde været galimatias at køre selv, hvad vi ellers plejer. Transporten tog under en time til alle løb. Hjemturen var på samme måde.....meget velorganiseret.

Vejret:

Ikke en dråbe regn – lidt heldigt måske. Det kan være hundekoldt (hue og vanter) på denne årstid dernede, men denne gang var det 20 grader C om dagen og flot sol med blå himmel hver dag!

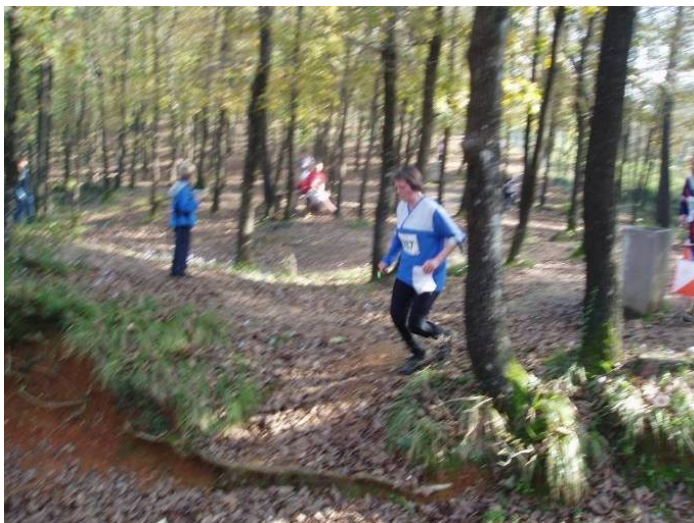
Vi nød det, når vi efter løbene sad i skoven og nød vores medbragte frokost sammen med hyggelige o-venner fra nær og fjern (der er nok af spændende

folk at se på og få en god sludder med). Der kom løbere fra 26 forskellige nationer, og det var dejligt at mødes i et internationalt forum.

Derfor er det, at vi har svært ved at forstå, at der er så meget ufred i verden. Desuden er danskere meget populære i Istanbul. Vi blev ofte spurgt, om vi var tyskere; men når vi svarede, at vi var danskere, smilede de og rakte os hånden: "Danskerne er flinke". Vi blev helt flove, for vi synes jo, at vi har en kedelig udlændingepolitik, hvor man ikke er interesseret i andre kulturer med aktive, dygtige borgere.

Når vi kom tilbage fra løbene ved 14-15 tiden (alt efter bommenes størrelse.... smil), så var vi klar til at være kulturelle:

Først og fremmest, hen at finde en hyggelig udendørs café, hvor vi fik kaffe eller te med lokum (det HEDDER det) og helva (GM's livret). Lokum er tyk geleagtig kage med nødder og findes i mange variationer, og det smager vidunderligt! Og det samme med helva, som er honning presset med nødder..... mum!! Vi tog 500 g med hjem, og det er snart væk! Der skulle have været en smagsprøve til jer, så det har I til gode.



GM på vej i mål på fjerde etape: Glad.

O-løbene levede helt op til internationale krav. Nytegnede kort og godt tjek på arrangementet i det hele taget. Alt fungerede perfekt, og som løber er der ikke noget at sætte fingeren på. De fire første dage talte sammenlagt, og den femte dag, som var en super-sprint i verdens største overdækkede basar, talte for sig.

Første dag foregik i området omkring universitets campus. Det var en blanding af svær orientering efterfulgt af sprint mellem universitetsbygninger. **Anden og fjerde dag** foregik nord for Istanbul i to forskellige områder af et detaljeret skovområde, som måske mest minder om et østjysk terræn med en del kurver og kløfter. **Tredje dag** foregik på Asien-siden med et løb i et parklignende område med skov og sprint.

Kulturelle forskelle:

Istanbul er en meget ren by. Fra morgen til aften går der folk rundt og samler affald op. Ingen drikker på gader og stræder og sjældent på cafeer (de ryger vandpibe i stedet – udendørs). Vi kiggede tit efter de rigtig fattige og hjemløse; men vi så meget få. Småhandlende dominerer billedet, sågar sælgere på motorvejen (når bilerne alligevel holder i kø, kan man jo ligeså godt sælge, hvad man har! Vand og håndklæder, brødkringler osv).

Gadebilledet er Alladin's hule med alverdens smukke små forretninger med mange kvalitetsvarer til rimelige priser. Vi nød bare bymiljøet. Tyrkerne er dygtige til at skærme det hyggelige handelsmiljø af for store grimme butikskæder, som man ser i alle byer i DK. Tit er det jo lige meget, om man er i Roskilde eller i Skagen. De samme kedelige butikskæder. Selv om tyrkerne er fødte handelsfolk, er der et hyggeligt bymiljø. Siger man "nej tak", respekteres det, og du får en rar sludder i stedet for. Det var godt at opleve.

Man siger, at Istanbul aldrig sover, og det er rigtigt. Der er hele tiden noget at foretage sig og at opleve – i gå-afstand. Der er meget gammel kultur, hvor øst og vest mødes, og det er meget velbevaret. Det er en fantastisk stemning at opleve. Vi nåede alt for lidt; men vi kom dog i tyrkisk bad (300 år gammel bygning, hvor alle berømtheder har været).

Her var det første gang, Gu blev vasket af et hankønsvæsen! Jo, det var IKKE lige sagen, men GM nød det i et herligt pigemiljø. Hun var tilbage i fortiden.... ikke værst.



Fra tyrkisk bad nær Bazaren:



Her relaxer Gu efter sit livs prøvevask!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Med tea for two.....(GM morede sig).

Udsigt fra et hoteltag over Hagia Sofia-moskeen.



Vi har nydt turen til Istanbul, og det er bestemt ikke sidste gang, vi er der. Tør I prøve det? Smil.

Kærlige o-hilsner fra jeres to gamle grå o-nisser
Gu og Gerda Marie



Vintertræningsløb i Klinteskoven

Søndag den 7. november havde vi den store fornøjelse at arrangere åbningsløbet for sæson 2010-2011. Peter Bjørn og Henrik (far og søn) havde sat sig på løbet – de har jo også majoritetet i træningsudvalget.

De seneste VTR-løb på Klinten har haft stævneplads i Havrelukke, så hvorfor ikke prøve noget nyt! Skovdistriktet har for et par år siden etableret en flot shelterplads lidt syd for Geocenteret på Storeklint og ret tæt på selve klintekanten. Denne placering gav også mulighed for andre baneforløb og dermed nye udfordringer for løberne.

Skovdistriktet havde allernådigst givet tilladelse til at max. 2 biler med materiel – vi har jo en ret tung generator – måtte køre op til pladsen, som ligger ca. 300 m fra den store skovvej. Betingelsen var, at bilerne straks efter aflæsning skulle køres ned på P-pladsen ved vejen.



Henrik havde lånt firmaets store trailer, og skovarbejderne havde svoret, at de ville huske at låse bommen op inden søndag. Men hvis nu alligevel! Traileren var jo stor, så som ekstra sikkerhed tog vi en trillebør med, og det skulle senere vise sig at være en rigtig god idé. Sporet op til pladsen var nemlig fyldt med våde blade, og da det samtidig gik opad, blev det for meget for den lille Polo. Så Bente og Henrik måtte læsse de tunge ting af og bruge trillebøren. Senere kom Poloen dog helt op.

Løbet blev en succes. 117 deltagere, fint stille vejr med let frost og solskin efter mange dages regn – hvor heldig kan man være! Og deltagerne nød de gode baner og den fine shelterplads, hvor opsætningen med 2 pc'er og printer virkede perfekt.

Stævneledelsen fik stor hjælp fra de øvrige O-63'ere. Der var 5 postudsættere og ditto indsamlere, 2 P-vagter og 3-5 på stævnepladsen.

En fin dag for O-63
Peter Bjørn



Det er da sundt!

I et af tidens mange sundhedsprogrammer i TV havde Marianne Flormann taget en sundhedsekspert med i skoven. Det handlede om at variere sit løb. "Nu løber vi bort fra stien – og op af bakken her " sagde eksperten, og det gjorde de så. "Det udfordrer lårmusklerne" sagde han, mens de pustede op af bakken. "Nu hopper vi over grøften – det træner afstandsbedømmelsen" og lidt senere, da de passerede et lidt ujævnt terræn: "Det her er godt for balanceevnen og styrker anklerne" – og sådan blev de ved et stykke vej.

Udsendelsen opfordrede de mange motionsløbere til at søge ud i terrænet og give sig selv nogle ny udfordringer. Terrænløb belaster muskler og led mere varieret end almindeligt motionsløb og mindsker derved risikoen for ensidige belastningsskader. Og man intervaltræner og får pulsen op og ned uden at tænke over det, fordi anstrengelsen ikke er den samme hele tiden.

Marianne Flormann glemte at fortælle, at orienteringsløb tilbyder alt det, som blev opreklameret i udsendelsen. O-løb er megasundt!

Hele sommerhalvåret har jeg motionsløbet en gang om ugen udover vores skovtræning om torsdagen og eventuelle o-løb derudover. Det har været godt for konditionen, den har vist aldrig været bedre. Men med de mange kilometer på mestendels hårdt underlag, begyndte jeg efterhånden at mærke en gammel belastningsskade i knæene, som jeg ikke har tænkt over de seneste 5 – 6 år med jævnlige o-løb. Tankevækkende!

Konklusion: Orienteringsløb er meget sundere end lige-ud-ad-landevejen motionsløb. For mig i hvert fald.... Det minder mig om, har jeg fortalt om, dengang jeg fik en gren i øjet til 5-dagars o-løb i Sverige? OK, den ta'r vi en anden gang ☺

Torben

Historien om juleløbet

Kom til juleløb –
Årets højdepunkt!



Hvordan stopper
man
vaskemaskinen?



Jeg håber, at
strisserne er til
julefrokost



Så er det tid til opvarmning.
Man er vel seriøs!

Sikken en
instruktion
– puha!



Ho ho

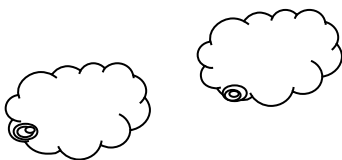


Husk hjælpemidler:
Kompas
Lygte
Kort og

Mig



Så er starten gået



Hvor dølen har han gemt den post??



Hvem snakkede om megabom?



*Sidste post!
Her kommer jeg.*

*Hvem tror I blev vinder af
juleløbet?*

Mig...



*Tju hej hvor det går. Af sted til
festen.*



Og så blev tørsten slukket!



*Sgodt man ikke
sskal på arbejde i
morgen – ikk?*

Klubmesterskab 2010

Søndag den 24.oktober afholdt Nykøbing o-løb i Hannenov skov, og det var samtidig klubmesterskab for O-63 og der stillede 8 forventningsfulde løbere til start – inkl. undertegnede klubmester fra sidste år.

Der var lidt diskussion, om hvilken bane vi "mænd, senior såvel som junior" skulle løbe – men vi blev enige om, at vi "gamle mænd" løb mellem bane, og de unge og hurtige løb lang bane, og at det skulle være løbstiden uanset bane, der var afgørende for at blive klubmester. Og tak for den beslutning – så havde jeg måske en chance for at genvinde mit klubmesterskab.

Jeg havde en "sikker" start og indhentede Anders på post 3 – så det tegnede meget godt, men Anders forsvandt ved post 5 – og kom i mål noget efter mig. Så det var fuld koncentration til de næste 9 poster, men med et par småbom og ikke nok tempo i de gamle ben, blev det til en 3. plads.

Hjalte vandt sikkert og fortjent i tiden 40.20 foran Gunnar Grue i 45,40 og undertegnede i 46,45. Gerda Marie vandt dameklassen i 56.45 min. og på kort bane sås Lis Noes og Carl-Henrik med Carl-Loui og Alberte, så der var 12 O-63'ere i skoven den søndag.

Til sidst et stort tillykke til Hjalte og Gerda.

Niels-Henrik



Bestyrelsen i O-63

Formand:

Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155
tohvi@hotmail.com

Kasserer:

Lis Noes, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074

Øvrige bestyrelse:

Erik Bülow-Olsen, Maltvej 3, 4760 Vordingborg 55371144
Anders Christensen, Nyråd Hovedgade 30D, 4760 Vordingborg 25144388
Henrik Plenge Jensen, Rørosvej 59, 4760 Vordingborg 22177441
Kim Jensen, Dyrehaven 26, 4760 Vordingborg 55375074
Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
Carl-Aage Hansen, Nyråd Hovedgade 20, 4760 Vordingborg 55374829

Redaktører:

Bonnie Petersen, Kidhavevej 6, 4760 Vordingborg 55373665
bonnie@nyraad.net
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 55375152
bentepeter@webspeed.dk

Trykning af O-63'eren:

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

Klubbens hjemmeside:

www.o-63.dk

Deadline for næste nummer den 13. februar 2011

