



'eren

Medlemsblad  
for  
Orienteringsklubben  
af 1963  
VORDINGBORG

---

Marts 2011

Nummer 1



**Stævnekontoret fra Køng Entreprenør Service ApS rulles på plads ved Bøgestrømmen**

## Formanden har ordet

Et nyt O-63 år

Som sædvanlig har bestyrelsen påbegyndt et nyt år med at lægge planer. Vi er blevet lidt flere medlemmer i foreningen, og det er vores fornemmelse, at der er en svagt stigende medlemsaktivitet. Den tendens vil vi gerne forstærke.

Planen for foråret er for det første at knytte et fast tilbud om instruktion til træningsløbene. Der bliver en bemanding på løbene, så det sikres, at ny løbere kan blive instrueret og eventuelt få en "skygge" med i skoven.

Vi vil også fylde lidt flere udfordringer på de faste træningsaftener om torsdagen. Vi starter med klubaftnen d. 31. marts, hvor Erik vil give et kursus i banelægning i computerprogrammet Condes. Nærmere information følger pr. mail. De følgende torsdage foråret igennem bliver der koblet små orienteringsudfordringer på træningen i skoven.

Vintersbølleløbet bliver i år afholdt søndag d. 8. maj og for første gang i et samarbejde med Nyråd Løbeklub. Vi håber, at vi efterhånden kan udbygge samarbejdet med de mange motionsløbeklubber her på egnen, og at o-løb for mange kan blive et helt naturligt supplement – eller krydderi – til motionsløbet.

For et år siden skrev vi på denne plads, at udviklingen af en ny hjemmeside var en af de vigtigste prioriteter for det ny år. Henrik og Bente gik i krig med opgaven og fik efter tjek af al landsens o-hjemmesider og bistand af en grafisk designer lavet en rigtig flot ny side. Nu venter vi blot på programmeringen og regner med lancering i løbet af foråret.

DOF, Dansk Orienterings-Forbund, har netop forhøjet det kontingent, som medlemsforeningerne betaler for aktive medlemmer. Det er især en udfordring for de små klubber, som har få indtægtskilder.

En sidste opfordring her for det kommende år skal være at bakke op om aktiviteterne også i vore naboklubber, Nykøbing, Maribo og Herlufsholm. På løbskalenderen på vores hjemmeside kan du se, hvornår der er træningsløb i naboklubberne.

Og husk at der er tilbud om køb af nyt klubbøj – se side 19

Godt nyt orienterings-år!  
Torben

## Løbskalender

Ovenstående kalender er et udpluk af løb i Danmark. Der er flere, som kan ses på DOF's hjemmeside eller på O-service, hvor man også tilmelder sig.

OBS Træningsløbene den 16-04, 21-05 og 04-06 er under forudsætning af skovtilladelser.

Dato	Klub	Skov	Bemærkning	Mødetid/Tilm
25-03	FIF/ØST/OKR	Haraldsted Skov	Spring Cup	01-03
26-03	FIF/ØST/OKR	Hvalsø-Gyldenløveshøj	Spring Cup	01-03
27-03	FIF/ØST/OKR	Hvalsø-Gyldenløveshøj	Spring Cup	01-03
27-03	NFR	Systofte Skov	Stubbekøbingvej SV-ende	kl. 10.00
02-04	NFR	Hamburg/Toreby Skov	P-Middelaldercenteret	kl. 13.00
03-04	Holbæk	Jyderup Skov	Nytårsstafet	25-03
09-04	Maribo OK	Flintinge Byskov	Byskovvej	kl. 13.00
09-04	Silkeborg	Silkeborg By	DM Sprint	25-03
10-04	Aarhus 1900	Bidstrup Gods	DM Ultralang	25-03
16-04	O-63	Troldebjerg	Kohavevej	kl. 13.00
16-04	Helsingør	GurreVang/Krogenbjerg	DM Nat	01-04
21-04	Viborg	Hald Ege	Påskeløb	03-04
22-04	Viborg	Dollerup	Påskeløb	03-04
23-04	Viborg	Ulbjerg	Påskeløb	03-04
30-04	NFR	Ravnstrup/Østerskov	Kristiansmindegårdene 2	kl. 13.00
01-05	DSR	Tisvilde/Asserbo	Kredsløb	23-04
08-05	O-63/Nyråd	Vintersbølle Skov	Motionsløb	kl. 10.00
08-05	Farum	Nørreskoven	SM Stafet	
29-05	Søllerød OK	Rude Skov	Divisionsmatch	Inge
21-05	O-63	Vintersbølle Skov	Vintersbølle Skole	kl. 13.00
02-06	Ballerup	Lille Hareskov	Sommercup	
04-06	O-63	Stege/Udby Skov		kl. 13.00
09-06	Ballerup	Ravnsholt	Sommercup	
14-06	Lyngby	København City	Cityløbet	
16-06	Ballerup	Jonstrup Vang	Sommercup	

## Juleløb

Selv om foråret er stærkt på vej bringer vi en tak til Anders for et rigtig spændende og stemningsfuldt juleløb i Vordingborg By. De nisseklædte deltagere fik en stor oplevelse ved at løbe rundt i 10 cm sne og mere sne fra oven. Det var udfordrende at skulle holde styr på nissehue, diverse papirer, blyanter og lygte.



**Nisserne Erik og Hjalte**

Alle kom i julehumør ikke mindst efter indtagelse af gløgg og æbleskiver hos familien Hviid. Her deltog også klubbens nyeste medlem Jens Christian Børsmose.

Vinder blev "Team Hviid" bestående af den formummede Hjalte og Torben. Nr. 2 blev Erik, som ikke var helt tilfreds med de tildelte point for udklædning. Men han løb jo ikke med træskoene på!

## Medlemsnyt

Jens Christian Børsmose, som deltog i julegløggen, har efterfølgende meldt sig ind i klubben og deltager aktivt i klubbens arrangementer. Velkommen til.



## Et tilfældigt VTR i 2011

Sæsonen 2010-11 har ikke været min bedste, når det gælder vintertræningsløbene. Men jeg har da vist flaget nogle gange.

Jeg henter Svend i Kværrede, og vi sætter kursen nordpå mod Lellinge. Fin afmærkning af tilkørslen. Der er allerede ankommet en hel del biler, så vi må regne med en længere gåtur. Under parkeringen langs vejen rammer jeg en frossen jordknold, så undervognen jamrer sig. Der sker heldigvis ikke noget, men det er et dårligt varsel. På vej mod stævnepladsen bliver vi kolde. Jeg finder det mest vindblæste sted på pladsen og smider mit udstyr. Mine fingre er så kolde, at jeg har besvær med snørebåndene. Endnu et dårligt varsel. På vej mod start må jeg modvilligt konstatere, at jeg har brug for et wc. Det kan der imidlertid ikke blive tale om. Alle signaler peger nu mod et dårligt løb.

Jeg går hen til start, renser, checker og stiller mig i kø, mens jeg kigger på kortet. Området ser fladt ud med mange vandløb. Svend kan ikke finde sin SI, så jeg starter først. Den første post har en psykologisk set en meget høj værdi. Den skal findes hurtigt og præcist. Ellers er det et meget dårligt varsel. Jeg beslutter at følge den første sti mod øst og så løbe op mod hegn. Stien er ikke til at se på grund af visne blade, så jeg løber tilfældigt ind i skoven. Retningen er god nok, men det tager lidt tid at finde det rigtige vandløb. Videre mod post 2. Her bliver jeg hentet af Svend. Han må have en god dag. Vi følges til post 3, hvor han løber fra mig. Jeg løber for tæt på et hegn, hvor visne græstuer sænker min fart betragteligt. Ved post 4 ser jeg Svends hårtot forsvinde mod sydøst. Jeg løber i samme retning og rammer som planlagt et hegn, følger det mod syd og løber lige ind til posten ved en bevoksningsgrænse (piece of cake). Videre mod sydøst, hvor jeg når en bred å. Jeg vælger at gå syd om en indhegning for at undgå åen. Det viser sig at være en dårlig idé. Jeg møder et sumpet område med mange unge, tætstående træer. Isen kan ikke bære, så jeg mister tid på at komme rundt om forhindringerne, men posten finder jeg nemt. Mod post 7 følger jeg stierne, men jeg præsterer dog at løbe 100 meter i forkert retning, fordi jeg ikke ser på kompasset fra starten.

Post 8 er jeg alt for længe om. Jeg vælger at følge småstierne, indtil jeg kommer til en større sti, som jeg passerer. Her går det galt. Området er meget vådt, og jeg tosser rundt efter det rigtige vandløb. Herfra burde jeg være løbet stik vest, men af uransagelige årsager løber jeg stik øst. Her møder jeg formand Torben, som ser ud til at være i fin form. Vel ude på stien konstaterer jeg min fejl, men for at undgå at få våde fødder, følger jeg de større stier, indtil jeg kommer til et hus. Det var et meget dumt valg, som koster tid, men jeg får da motion. Ved post 9 møder jeg Else Marie og Kim Folander. De ser ikke ud, som om de har særlig travlt, men alligevel er de kommet 100 meter foran mig,

da jeg fortsætter nordpå mod post 10. Kim dykker hurtigt fra stien ind i skoven. Jeg vil jo ikke mistænkes for at skygge ham, så jeg løber lidt længere hen ad stien, før jeg bogstavelig talt dykker ned i en grøft og kæmper mig gennem underskoven. Jeg er naturligvis kommet lidt for langt, men finder ret hurtigt posten. Herfra følger jeg de større stier mod post 11. Her har jeg været før, da det også er post 5 (piece of cake igen). Nordpå ud på stien. Her møder jeg Niels-Henrik. Han har ellers passeret mig et par poster tidligere, så jeg spørger drillende, om han har bommet? Jeg får ikke noget svar. Niels-Henrik ser blot dystert på sit kort og forsvinder ned ad en sti. Det er den samme sti, som jeg har valgt, så helt galt på den kan han ikke være. Post 12 bliver hurtigt fundet. Ligeså post 13, som dog driller lidt, fordi der står en anden – og meget synlig post – tæt på. Og så er det eller hjemad.

Det bliver ikke nogen imponerende tid, men det er ikke den katastrofe, som varslerne antydede. På vej mod bilen møder vi Niels-Henrik. Han brummer noget og er utilfreds med både skov og løb, men har dog – synes jeg – fået en fin tid.

Per Steen

## Vintertræningsløbene

De 11 løb op til finalen havde 24 deltagere fra O-63 med sammenlagt 103 starter. Det er blevet til mange fine placeringer – hele 21 førstepladser med Gerda Marie som suveræn vinder af alle sine 9 løb. Af de 24 deltagere havde 7 kvalificeret til finalen, og det blev til fine placeringer i toppen.



Asbjørn, Hjalte og fætter Tajs ser på kort

## Resultatet efter finaleløbet

	Nr	
<b>Sort lang, mænd</b>	2	Hjalte Hviid Mikkelsen
	4	Asbjørn Hviid Mikkelsen
<b>Sort mellem, mænd</b>	1	Gunnar Grue Sørensen
	2	Torben Hviid
<b>Sort kort, mænd</b>	4	Niels-Henrik Holscher
<b>Sort kort, kvinder</b>	5	Else Marie Mikkelsen
<b>Sort mini, kvinder &gt;50 år</b>	1	Gerda Marie Christiansen

## Invitationer

### DM sprint og DM Ultralang

Disse 2 løb foregår den 9. og 10. april i henholdsvis Silkeborg By og Bidstrup Gods. For interesserede klubmedlemmer er der mulighed for base på Tulstrupvej 42, Ry. Kontakt os for nærmere aftale.

### Påskeløb

I forbindelse med påskeløbene omkring Viborg inviterer vi på lammekølle torsdag den 21.april på Tulstrupvej 42, Ry. Man bedes selv medbringe drikkevarer.

Vi håber på at se mange O-63'ere i de jyske bakker.

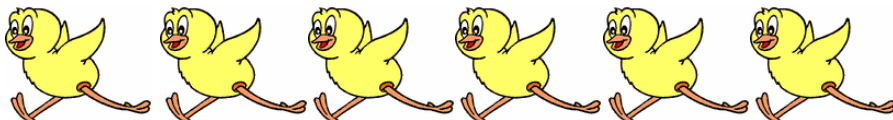
Tilmelding middag senest tirsdag den 19. april på [erik.bulow@nyraad.net](mailto:erik.bulow@nyraad.net) eller 6133 5537.

Mange hilsner Erik og Inge

## HUSK!

Tilmelding til DM Sprint og DM Ultralang senest den 25.marts på O-service.

Tilmelding til påskeløbene senes den 3. april på O-service,



# Generalforsamlingen den 30. januar 2011

Referent Henrik Plenge Jensen

## Valg af dirigent

Peter Hofman-Bang

## Formandens beretning

### 1. Medlemmer

O-63 havde pr. 31. december 68 medlemmer, opgjort efter medlemslisten i O-Service. Det er 7 flere end ved sidste årsskifte. 15 af medlemmerne er under 25 år, hvilket er en tilvækst på 4.

### 2. Deltagelse i løb og resultater

Mesterskabsløb:

DM: I alt 13 starter, bedste resultat Niels-Henriks bronze ved DM Mellem på Sukkertoppen.

SM: I alt 7 starter, bedste resultat Peter Bjørn med en 4. plads ved SM Lang i Avnstrup.

Øvrige stævner, stævner i ind- og udland:

I alt 53 starter, heraf de 30 ved Ostseepokal Lauf på Usedom i Pinsen.

I alt ved åbne stævner 73 starter i 2010 mod 60 året før.

Divisionsmatcher:

	I alt	O-63	NFR	Maribo
1. match (21/3)	29	18	8	3
2. match (16/5)	23	13	4	6
3. match (29/9)	29	16	4	9

I alt 47 starter af 81 for klubsamarbejdet, i 2009 var det 60 af 109 starter.

Vintertræningsløb (VTR):

I alt 95 starter i sæson 2009/10, med Gerda Marie som den flittigste med 11 starter.

Resultater: Sort Mellem: Gunnar 1, Torben 4, Asbjørn 6. Sort Kort: Niels-Henrik 4, Hjalte 5, Peter Bjørn 7. Sort mini: Gerda Marie 1.

Samlet antal VTR-starter i 2010 (sæson 2009/2010): 249, mod "over 200" i foregående sæson.

Alt i alt nogenlunde samme aktivitetsniveau som 2009 og nogenlunde samme resultatniveau, dog får vi ikke hvert år en DM-medalje! Vi er for gode til 5. division, men ikke gode nok/mange nok (endnu) til 4. division.



Et generelt problem er afstandene (tid og benzin), det gør det sværere at have stabilitet i holdsætningen. Vi mangler vist især bredde – flere løbere til lette og mellemsvære baner, hvor der også er mange points at hente. Tak til Inge for sikker organisering af divisionsmatcherne og nødvendige pep-talks før start! Tak til Peter Bjørn for omsorg og højt informationsniveau i forbindelse med træningsløbene.

### 3. Klubbens egne træningsløb og andre arrangementer

Vi arrangerede i 2010 i alt 7 træningsløb i de lokale skove og terræner med i gennemsnit 15 deltagere.

Dertil de uforudsigelige "årstids"-løb, hvor alt er tilladt efter banelæggerens hoved. Nattergaleløbet havde Peter henlagt til Stege på grundlovsdag, hvor der var folkemøde på torvet og historisk cykelstævne i gaderne. Her vandt Carl-Aage på en bane, hvor man blev udfordret ikke bare på kondition og orientering, men også på sans for historie, bygningsmæssige detaljer og meget mere. Juleløbet i Vordingborg var krævende, ikke bare fordi der skulle orienteres spejlvendt, men også fordi man skulle løse opgaver – ja, og så var der 20 cm nyfalden sne og nogle steder spejlglat. Her vandt team Hviid (Hjalte og Torben), ikke mindst på grund af Hjaltes blå briller og nisseskæg!

Klubmesterskabet blev afholdt i Hannenov Skov d. 24. oktober ved et træningsløb, som NFR stod for. Her vandtes dameklassen af Gerda Marie og herreklassen af Hjalte.

Motionsløb: Vi afviklede igen Vintersbølleløbet, denne gang med et flot banner. Der var 119 løbere til et veltilrettelagt arrangement med Lis som styrmand med det sikre overblik. Og vi deltog igen i Nyråd Sportsnat, med Erik, Bonnie og Inge som arrangører, denne gang med ca. 60 deltagere.

Vi har vist flaget i form af assistance ved eller tilrettelæggelse af o-løb for andre ved flere lejligheder: Anders stod for et o-løb i forbindelse med et kursus for store spejdere. Bonnie og Inge lavede baner i Vintersbølle Skov for et hold lærerstuderende, og vi hjalp igen i år til ved afviklingen af motionsløbet Klinteløbet på Møns Klint

Vi har i 2010 fortsat med en ugentlig træningsaften om torsdagen. Vi har sidste torsdag i hver måned haft klubaften, som vanligt. Der er før hver klubaften udsendt en "reminder" til medlemmerne med en omtale af, hvad vi evt. har tænkt at snakke om, planlægge – el. lign. Aftenen før Store

Bededag kom Laila med varme hveder – dem nød vi meget! Vi har også haft kompastræning oa. på programmet.

Der var også noget, der ikke blev til noget i 2010. For en gangs skyld fik vi en vinter, der ku' mærkes. Det førte til aflysning af 2 løb: Vintertræningsløb ved Oremandsgård (her fik Henrik & co. dog hurtigt improviseret et erstatningsløb på Oringe) og en stor divisionsmatch, som vi skulle arrangere for 3 divisioner i Viemose Skov. Men anstrengelserne var ikke forgæves: kort og baner genbruges i år.

#### 4. O-63'eren

Noget af det mest driftssikre i O-63 er bladet "O-63'eren", som er udkommet rettidigt, flot og veltilrettelagt med 4 numre i 2010. Udover referater fra løb og stævner (hvor vi i år bl.a. har været med på rejse til Læsø, Nordtyskland og Istanbul), så var der en nyskabelse, nemlig en læserkonkurrence udskrevet af Viggo, vores udsendte reporter og –løber i Frankrig. Viggo havde sat en flaske rødvin på højkant til den, der kunne gætte, at forsidebillet viste en vildsvinegnubbestub. Han kom af med 2 flasker. Tak til Bonnie og Bente for utrætteligt arbejde med at producere bladet og til Carl-Aage for at trykke det.

#### 5. Klubbens hjemmeside

Bente har fortsat passet hjemmesiden samvittighedsfuldt. Vi aftalte på årets første bestyrelsesmøde, at vi skulle påbegynde arbejdet hen mod en ny hjemmeside. Forbilledet var hjemmesiden fra vores DM sprint arrangement i 2009, og der blev nedsat et ad hoc udvalg bestående af Henrik og Bente, som nu – om lidt – vil fortælle om resultatet. Den ny hjemmeside er næsten klar til at gå i luften.

#### 6. Skovadgang og korttegningen

Niels-Henrik er fortsat vores lokalkendte og diplomatiske bindeled til skovejerne. Peter Bjørn har tegnet verdenshistoriens første o-kort over Stege og Udby Skove på Møn. Det blev indviet ved et træningsløb i juni, hvor resultaterne viste, at det sagtens kan være svært og udfordrende at løbe i en helt ung skov. Erik nåede ikke at efterreknoscere kortet inden brug, så det skal lige gennem en korrektur inden næste løb, men mon ikke vi snart skal derud igen? Derudover opdaterede Herlufsholm vores Vintersbølle Skov-kort i forbindelse med et såkaldt kredsløb i februar, som HG arrangerede. Det var tiltrængt pga en del nye rydninger og hegninger.

#### 7. Sponsorater / Nye investeringer

Året bød på en flot sponsorgave fra Køng Entreprenør Service, som Villy

må finde sig i at blive rost for: 50 flotte sweat-shirts med foreningens navn på ryggen. Vi har som tidligere fået sponsorgaver fra lokale handlende i forbindelse med Vintersbølleløbet og Nyråd Sportsnat. Bla. fra Holschers Frøhandel som en af de mest trofaste.  
Der har ikke været større anskaffelser i 2010.

#### 8. Sociale aktiviteter

Udover klubafterne har der været komsammen i forbindelse med nattergaleløbet og juleløbet. Der har ikke været en annonceret klubtur, men pinseturen til Usedom havde fælles organisering og så god deltagelse (10 løbere), at det lignede en klubtur...

#### 9. O-samarbejde

Der har også i 2010 været samarbejde med naboklubberne. Nykøbing og Maribo stiller vi hold sammen med ved divisionsmatcherne, men vi har ikke helt mønstret fuldt hold i 2010. Med NFR samarbejder vi om løb i Oustrup og Hannenov Skov. Ved mesterskabsløbene har vi stafetsamarbejde med HG. I år blev der bl.a. et ungdomssamarbejde, idet Asbjørn og Hjalte løb sammen med Kåre fra HG og blev nr. 8 ved DM i klassen DH-43. Vi samarbejder også omkring de større arrangementer, låner udstyr af hinanden og hjælper hinanden med dommer- og kontrolfunktioner.

#### 10. Lokalt samarbejde

Eksisterende samarbejdsrelationer er fortsat, fx omkring afvikling af Nyråd Sportsnat. Vi fik invitation fra arrangør af en såkaldt multimotionsdag (svømmeklub og fægteklub) til at arrangere o-løb, men havde ikke mulighed for at deltage.

#### 11. Status for året i O-63 og forslag til målsætninger for fremtiden

O-63 er en meget lille forening med en meget stor o-kapital i form af personer med viden og erfaring. Det betyder, at vi har en stærk forening, men også en sårbar forening fordi få personer besidder de vitale kompetencer.

Mål: Flere medlemmer, især flere aktive medlemmer.

Middel:

- Vi skal være synlige
- Vi skal udbygge samarbejdet med andre
- Vi skal invitere – dvs. gøre det let og fristende at blive nyt medlem
- Vi skal være gode til at integrere, dem der viser interesse

- Vi skal sørge for at oplære hinanden

## 12. Tak.

Stor tak til bestyrelsen for godt samarbejde. En særlig tak til Else Marie, for hendes gode vilje! Else Marie blev indvalgt ved sidste generalforsamling, men måtte trække sig af helbredsgrunde, Carl-Aage tog over – også tak til ham! Men mange udfører lige så vigtige funktioner uden for bestyrelsen, derfor: tak til alle for 2010!

## **Kasserer forelægger det reviderede regnskab til godkendelse**

Det reviderede regnskab blev godkendt af forsamlingen. Kassereren henstiller medlemmerne til, at der koordineres inden materiel bestilles i DOF-butikken pga. høje porto-udgifter.

Per Steen ønsker tilskud fra Vordingborg Kommune oplyst (I 2010 = 1720,- kr.)

Erik Bülow bemærker, at indtægten hos DOF nu udgøres af klubbernes kontingentindbetalinger og ikke længere salg af kort, som tidligere udgjorde en væsentlig post.

Peter Bjørn ønsker DOF-kontingent synliggjort i regnskabet.

Torben Hviid beretter om deltagelse i klubledermøde, hvor kontingentforhøjelse til DOF blev drøftet. Jens Kristensen fra NFR forudsagde på dette møde klubbens snarlige død, såfremt en kontingentforhøjelse til DOF vedtages på repræsentantskabsmødet.

## **Fastsættelse af kontingent**

Lis forelagde bestyrelsens forslag til kontingentforhøjelse. Kontingentfastsættelsen er foreslået uændret for ungdoms- og passive medlemmer (200 kr.), forhøjelser for aktive voksne (med 25 kr. til 325 kr.) og familier (med 50 kr. til 600 kr.). Forslaget blev vedtaget af generalforsamlingen.

## **Behandling af indkomne forslag - Ingen**

## **Valg af bestyrelse**

Carl-Aage udtræder af bestyrelsen, men fortsætter som suppleant. Der vælges ikke en ny person til udfyldning af den ledige post. Den resterende bestyrelse genopstiller. Bestyrelsen i 2011 ser således ud:

Formand: Torben Hviid

Kasserer: Lis Noes

Øvrige bestyrelse: Bonnie Petersen, Erik Bülow-Olsen, Anders Christensen, Kim Jensen, Henrik Plenge Jensen

## Valg af revisor og revisorsuppleant

Revisor: Peter Hofman-Bang

Revisorsuppleant: Birgit Madsen

## Eventuelt

Niels-Henrik ønsker oplysning om dato for afvikling af DM-weekend i 2013

Kammeratskabspokalen uddeles til Niels-Henrik Holscher

Ungdomspokalen uddeles til Hjalte Hviid

Der rejses forslag om fælles indkøb af SI-brikker, Per Steen, Anders Christensen mv.



**”Se min flotte pokal og billede”**



## Og så var der VM finale i håndhold

Efter en vel overstået generalforsamling og en knap så veloverstået håndboldfinale kunne vi heldigvis trøste os med en udsøgt thaisuppe med meget lækkert tilbehør. Alt sammen tilberedt af superkokken Laila og hendes lærling Carl-Aage. Vi er kedede af, at Laila ikke selv kunne være til stede, så vi kunne takke hende for den store indsats, som satte et dejligt punktum på en lang O-dag.

## Er du frankofil?

Eller sagt på almindeligt dansk "vild med Frankrig", er o-løber og kan tage ferie på forskellige tidspunkter af året, så har du et utal af gode løbsmuligheder.

O-sæsonen er i det store og hele året rundt, især i år, hvor der er VM i Savoie-området i august. P.t. løbes der meget i de skove, hvor bregnerne er 2 m høje, når vi når juni måned.

Påskeløb i Alsace

14.-15. maj: O-løb ved Oleron St. Marie ( i For-Pyrenæerne )

22. maj: 2 x sprint i St. Emillion (det må være et must for vinkendere)

St. Emillion er vel nok Frankrigs mest kendte vinby.

Uge 28: Franske mesterskaber i Correze-området

Uge 32 – 33. VM i Savoie (Chambery og Aix-les-Bains) 6-dages publikumsløb

22. oktober: Sprint i Carcassonne. (konkurrer med filmoptagelser og musketerer i Frankrigs mest kendte borgby)

Dagen efter O-løb ved Albi.

29. oktober: Franske sprintmesterskaber i Provence + andre løb.



**Vinkælder på et vin co-operativ i Buzet i Sydvestfrankrig**

O-løb i Frankrig kan findes på [www.ffco.asso.fr](http://www.ffco.asso.fr) på nationalkalenderen eller på regionernes hjemmesider, som findes ved at klikke på landkortet på forbundets hjemmeside.

Hvis du vil løbe o-løb i Frankrig er det ikke ualmindeligt, at man ønsker at se en lægeerklæring – tænk lige på det!

Vel vidende, at vi befinder os i globaliseringens tidsalder, at der hele tiden er O-løb at finde, så er Frankrig med sit gode klima og andre "nødvendige" livsforhold altid et besøg værd.

Kommer du til Frankrig og ønsker hjælp omkring o-løb er du også velkommen til at kontakte undertegnede på [viggo.hansen@orange.fr](mailto:viggo.hansen@orange.fr)

Med o-hilsen

Viggo Hansen,

Club NORD, Nerac, Lot et Garonne / i DK tidl. Ølgod / OK West / O-63, Vordingborg



**O-område ved Fontainebleau, syd for Paris**

## **Internationale løb**

Hvis du er interesseret i andre internationale løb, har vi på DOF's hjemmeside fundet mange spændende løb i udlandet. Prøv også selv at gå på opdagelse på de enkelte nationers hjemmeside, hvis du mangler inspiration til din sommerferie.

## Divisionsmatch i Viemose Skov

Formanden beretter

Sidste år var vinteren vendt frygteligt tilbage i starten af marts. Vi havde i O-63 påtaget os at arrangere en divisionsmatch i Viemose Skov den første weekend i måneden, men vi var nødt til at aflyse – og en masse arbejde var forgæves. Men ikke helt alligevel: for vi fik chancen på samme tidspunkt i år, og nu var vejret med os!

Søndag d. 6. marts i år skinnede solen. Sneen var smeltet, og selvom skoven ikke helt gav læ for den kolde vind fra nord, så var der et dejligt udgangspunkt for løberne på stævnepladsen i Viemose Skov helt nede ved Bøgestrømmen. Det var årets første match for østkredsens klubber i 1. og 2. division. Det er store klubber, så vi havde regnet med omkring 500 løbere. Der kom noget færre, men der er nu også langt fra Nordsjælland, hvor de fleste af klubberne holder til. Sandsynligvis længere end den modsatte vej, som vi plejer at køre. Nå, det er nu også sin opgave at sende 380 løbere i skoven.



En divisionsmatch er jo en konkurrence, hvor det kan være sekunder, der afgør placeringerne. Arrangementet skal klappe i de mindste detaljer. Jeg har hidtil troet, at man enten skal være officer af reserven eller have mindst 30 års erfaring som spejderleder for at kunne styre sådan et foretagende. Men Inge kan også!

Så vidt jeg ved, var organiseringen på plads fra sidste år og kunne tages frem fra skrivebordsskuffen. Aftaler skulle fornys – jeg vil mene, at over halvdelen af O-63's medlemmer var inddraget. Erik kunne genbruge de baner, der blev lavet sidste år, og Villy kunne forny låneaftaler med Køng Entreprenør Service og andre, der hjalp os med materiel. Men det meste arbejde var stadig tilbage.

I ugen op til stævnet havde Inge og Villy hver især fremskaffet materiel fra sponsorer, naboklubber og østkredsens depot, Erik havde mærket postplaceringerne af i skoven, mens Kim og Henrik havde gjort tidtagingsudstyret klar. Dagen før løbs-søndagen gik en stor flok aktive medlemmer så i gang med at opbygge stævnepladsen og sætte poster ud i skoven. Jeg var ikke selv med



den dag, men da vi kom søndag morgen – til endnu en dag med solskin og godt skovtursvejr – da stod det meste af pladsen klar.

Hvad oplever så den forventningsfulde o-løber efter den lange køretur til Viemose? – Fremme ved nedkørslen til Viemose skov venter myndige P-vagter på at guide de mange biler på plads oppe i byen. Herfra er der 1½ km at gå ned til skoven. Måske lidt langt, men hvad gør det, for solen skinner, og efter et stykke vej gennem skoven venter belønningen i form af en fantastisk udsigt over Bøgestrømmen. Isen ligger solglitrende ud til sejltrenden, man kan se over til Nyord og længere mod syd ses Steges kantede silhuet.



Lidt længere nede ad vejen er stævnepladsen rejst i en lysning mellem strandkanten og skovskrænten. Der er en plads til klubteltene, der er mobile toiletter, en skurvogn er kørt i stilling ved målslusen som et stævnekontor med bl.a. tidtagningsudstyret, og så er der en velassorteret kiosk. Faktisk er der kager ikke bare til to divisioner, men to bataljoner! Sør'me om ikke der er stabledet en improviseret grill op – man kan som et særligt tilbud grille sin egen pølse efter endt strabads – og derovre i hjørnet er der gjort klar til tøndeslagning for børn og andre glade sjæle!



Løberne er tilmeldt på forhånd, så når ens starttid nærmer sig, er det tilbage ad skovvejen til startstedet. Her våger Peter Bjørn over at alt er klart, og så kører det bare som et urværk, bogstaveligt talt. Fire løbere starter hvert minut, og så er det ud i skoven.

Jorden er stadig frosset, og der er godt udsyn de fleste steder, så det går stærkt. De hurtigste er kun godt 40 minutter om at løbe en bane på 9 km. Udfordringerne er nok især passagen af de dybe kløfter, der gennemskærer skoven, og så grene og ris, der ligger på tværs af stierne efter vinterens skovning. Ja, og så den stejle skrænt ned mod mål.

Inde midt på stævnepladsen er der sat store plader op, hvor resultaterne på de forskellige baner bliver hængt op – løbende. Og samtidig kan man følge med i det komplicerede regnestykke, der viser, hvordan de fire klubber, der løber mod hinanden i hver division, klarer sig. Det sjove ved divisionsmatcherne er ikke mindst, at alle uanset alder og erfaring kan bidrage til pointhøsten. Der er baner af forskellig længde og sværhedsgrad, og på alle banerne samler man point i klubkonkurrencen.

Og hvordan er det så med os selv i O-63? Takket være vores gode samarbejde med naboklubberne i Maribo og Nykøbing har vi de seneste år ligget i toppen – godt nok af femte division (det må være bedre end røven af fjerde!). Inge synes, vi skal stille højere, - nøglen til det er flere løbere, ikke mindst begyndere, vi mangler især point på lette og mellemsvære baner. Og i særdeleshed kvindelige løbere mangler vi!

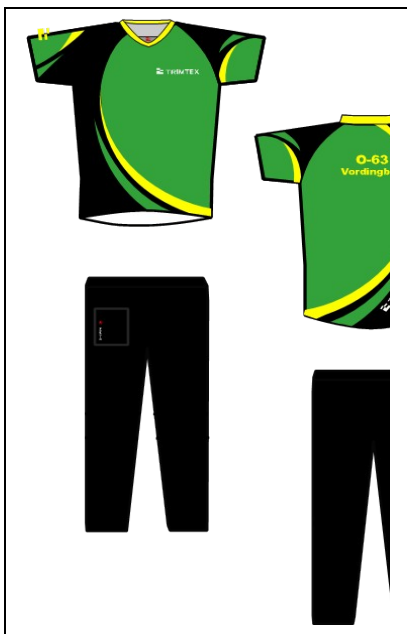
Efter sådan et suverænt arrangement som det i Viemose Skov tænker jeg, at hvis der nu var en konkurrence i medlemsmobilisering, så ville vi ligge ret højt. Der har været en utrolig flot opbakning. Nogle af dem, der var aktive løbere for år tilbage, har brugt en hel weekend for deres gamle klub. Medlemmer med bopæl så langt væk som i København og Roskilde møder op. Og gode venner i naboklubberne, der i forvejen fungerer som bane- og stævnekontrollanter, møder minsandten også op og hjælper til på dagen!



Og hvis der nu var et DM for stævneblæksprutter, ville vi have en klar mesterskabsfavorit. Villy kan det hele. Han kender de rigtige sponsorer og har adgang til al slags grej. Skal der ryddes sne, skal der slås græs – no problem. Han sørger for billige og driftsikre løsninger. Han er opfindsom, grillselv-konceptet bliver helt sikkert kopieret, og så er han omsorgsfuld. Hvem lavede skipperlabskovs til hele banden efter en lang dag? Gæt selv.

## Klubdragt reminder

**OBS** Trimtex har korrigeret prisen på Motion TX dragt. Til gengæld er det muligt at købe jakke og bukser enkeltvis.



Løbeblusen 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.

Overtræksdragten koster 831 kr for jakken og 568 kr for bukser ved køb af 5-9 stk.

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
A90 Motion TX jacket	831 DKK	582 DKK	525 DKK
A95 Motion TX pants	568 DKK	393DKK	349 DKK

## Bestyrelsen i O-63

### Formand:

Torben Hviid, Heibergsvej 63, 4760 Vordingborg 55361155  
[tohvi@hotmail.com](mailto: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

### Redaktører:

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

### Trykning af O-63'eren:

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

### Klubbens hjemmeside:

[www.o-63.dk](http://www.o-63.dk)

## Indholdsfortegnelse

Formanden	side 2
Kalender	side 3
Juleløb	side 4
Et tilfældigt VTR	side 5
Resultater VTR	side 7
Generalforsamling	side 9
Er du frankofil	side 14
Divisionsmatch i Viemose	side 16



**Deadline for næste nummer den 25. maj 2011**