



'eren

Medlemsblad
for
Orienteringsklubben
af 1963
VORDINGBORG

December 2011

Nummer 4



Klubholdet Maribo/NFR/O-63 inden dagens oprykningsmatch

Generalforsamling 2012

Bestyrelsen indkalder til ordinær generalforsamling **søndag den 26. februar 2012** i samlingssalen/personalerummet på Vintersbølle Skole. Tidspunkt oplyses senere på hjemmesiden.

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.



VTR løb

Sæsonen er godt i gang. Vi bringer lidt statistik om O-63's deltagelse i konkurrencen. Indtil nu er der afviklet 6 løb med deltagelse af 20 O-63'ere, der tilsammen har startet 54 gange.

I top 10 i konkurrencen ligger:

Gerda Marie Christiansen	nr. 1 sort mini
Carina Bollesen	nr. 2 sort mellem
Bonnie Petersen	nr. 2 sort mini
Gunnar Grue-Sørensen	nr. 5 sort mellem
Peter Bjørn Jensen	nr. 5 sort kort
Rasmus Brøndsel	nr. 6 gul
Torben Hviid	nr. 7 sort mellem
Alfred Bollesen	nr. 8 grøn
Hjalte Hviid Mikkelsen	nr. 9 sort lang



Klubweekend i Nordsjælland

Kampen om oprykning til 4. division var henlagt til Tisvilde Hegn. Det er langt fra Sydhavsøerne! Derfor havde bestyrelsen besluttet at arrangere en klubweekend i Nordsjælland. Ved Henriks hjælp var det lykkedes at få lov at leje Akademisk Skytteforenings lejr på Høje Sandbjerg ved Rude skov.



Udsigten ned gennem lejren

Heldigvis var der stor tilslutning til arrangementet fra O-63 og Maribo. De fleste løbere mødtes lørdag eftermiddag i Tokkekøb Hegn, hvor Gerda Marie og Gunnar, som desværre ikke selv kunne deltage, havde lagt poster ud. Nu var forment pudset af til søndagens vigtige match. Formanden så tilfreds ud.

Så gik turen til Høje Sandbjerg, som imponerede med sin fantastiske naturskønne beliggenhed. Efter at alle var blevet indkvarteret ventede et velfortjent bad i de nyrenoverede baderum. Derefter var der tid til det helt store kaffebord à la sønderjysk. Alle der besøger lejren må en tur op på "Bjerget". Her fortalte Peter Bjørn om stedets historie, mens vi nød den smukke udsigt helt til Sverige.

Så skulle der laves mad. Else Marie havde påtaget sig den store opgave at stå for forplejningen såvel aftensmad, morgenmad samt madpakker. Vi blev

trakteret med en superlækker italiensk menu bestående af krydrede frikadeller, spaghetti carbonara med tilhørende salat. Festmåltidet afsluttedes med is og kage.



Deltagerne skulle selv sørge for drikkevarer, og måske havde Peter taget lidt

rigeligt med. Pludselig smækkede klapstolen sammen om ham, så han måtte hjælpes op. Hvilket yderligere satte stemningen i vejret. I det tilstødende lokale havde de pokerspillende unge mænd nær mistet koncentrationen.



Mætte og trætte gik vi til køjs. Nu skulle der lades op til morgendagens dyst. Efter morgenmad, rengøring og fotografering (se forside) var vi helt klar til at køre til Tisvilde Hegn efter at have hygget os.

Tusind tak til Else Marie for lækker forplejning og til Gerda Marie og Gunnar for et udfordrende løb.

Bonnie og Bente

Så lykkedes det – vi er i 4. division

Efter i flere år at have løbet i 5. division og hvert år have kvalificeret os til oprykningsløb og derefter blive nr. 3 lykkedes det i år. Vi fik en sikker 2. plads og skal derfor i 2012 løbe i 4. division. Når man ser på resultatlisten, er det helt klart den bredde vi nu har via vores klubsamarbejde samt en god holdopstilling, der gør, at vi nu rykker op.

Vi får kun én 1. plads – nemlig Carina, der i flot stil vinder bane 6. Det var Carinas første rigtige løb – godt gået. Til gengæld har vi en masse 2. pladser og nogle 3. pladser: Henrik nr. 2 på bane 1, Hjalte nr. 3 på bane 2A, Gerda Marie nr. 2 på bane 2B, Peter H nr. 2 på bane 3A, Pia nr. 3 på bane 3B, Peter Bjørn og Peter Nielsen nr. 2 og 3 på bane 4A, Bente nr. 2 på bane 4B. Selvom der ikke er de store resultater på bane 5, klarer vi denne bane væsentlig bedre end de sidste par gange. På bane 7A får vi kun 1 point, og bane 7B giver ingen, da Caya fra Maribo desværre meldte afbud. På bane 8 får vi de 2 point, vi kan få der. På bane 1 lavede Mads fra Nykøbing desværre et fejlklip, så vi kunne reelt have fået et par point mere, men skidt med det – vi rykkede op.

Løbet blev afholdt en flot sensommersøndag i Tisvilde Hegn, som altid er en dejlig og spændende skov at løbe i. Banelæggeren havde også sørget for at kringles nogle svære og udfordrende baner, som gav masser af sved på panden og store bom. Se bare Eriks bom på post 9



Stævnepladsen var i klitterne tæt på stranden, så der var også rigtig gode muligheder for at få skyllet sveden af sig i det stadig lune Kattegat.

Næste år skal vi i 4. division møde Køge, Herlufsholm og OK 73.

Divisionsmatchholdsætteren

Vintertræningsløb ved Vesterlyng d. 27. November 2011.

”Blandt kokasser, ikke eksisterende søer, storm og sand”.

Min søn Jonas havde ellers køkkentjans på Gundslevholm Idrætsefterskole den weekend, men da han om lørdagen meldte, at han havde fundet en afløser om søndagen, var muligheden for at tage af sted til o - løb næste dag lige pludselig til stede. Normalt ville jeg som far jo insistere på, at man skal klare sine pligter selv, men jeg havde en kæmpe lyst og indestængt trang til at køre 2 timer i bil til Vesterlyng for at løbe o - løb i stormvejr. Når man som jeg, der bor på Bogø og arbejder i Hjørring, er vant til lange bilture (!) – så er det jo fantastisk at bruge sin søndag på 2 gange 2 timers kørsel! Eller også var det Jonas' ønske om at følge op på sidste søndags flotte resultat i Klinteskoven (hurtigste tid på sort - kort), der gjorde, at jeg lod mig overtale – jeg kan ikke helt huske det....

Nå, så skulle han få det på den hårde måde, - jeg vidste jo nok, hvordan livet leves en lørdag aften på efterskole – han fik besked på at stå klar søndag morgen kl. 06.45. Ha - hæ, tænkte jeg – så kunne han lære det!

Til min store forundring stod knægten klar kl. 06.45 med et stort smil på læben – mhm! Vi ramte motorvejen i 6. gear og autopilot, men så kom tiden hvor hans overlegenhed faldt til jorden... Han faldt i søvn! Så kunne jeg jo også koncentrere mig om at køre... mhm. Bare sidde og sippe kaffe og lytte til radioen, mens det Sjællandske landskab fløj forbi. Nu har jeg jo altid postuleret, at den dag man får en GPS i sin bil, så kan man ligeså godt lægge sig til at dø, og jeg var da også kun inde en gang for lige at kontrollere vejvalget, inden vi endelig – med Jonas halvsnokende – ramte Vesterlyngs specielle landskab, med ko-riste, småklitter og udsigt til Nekselø.

Klokken var 09.45, og vi stemplede ind som nogle af de første. Jonas havde overvejet at løbe en længere rute end normalt, men valgte – endnu en gang – samme rute som sin far. Sikkert for endnu en gang at ydmyge mig!

Ved start løb flere tanker igennem min hjerne – alder og erfaring frem for lange ben og ungdommelig skarphed – tilfældigheder og held – fordel ved hård medvind/modvind (i dagens anledning) – jeg skulle vise ham!

Som virkeligheden trængte sig på, skulle det vise sig, at vi begge skulle blive meget klogere. Vi bommede begge post 1 – ingen god start – men grøfter på kortet var blevet til søer i det specielle landskab. Vi vadede i vand til hofterne

og alle fyrre-/enebærbevoksninger lignede hinanden – de allestedsnærværende kører løb forskræmte rundt, når man kom blæsende – for det gjorde man, hvis ikke man nærmest svømmede. Det var lidt træls – men også meget sjovt! Men hold da op, hvor vi hver især ledte...

Hvor Jonas herefter valgte at finde de andre poster i nogenlunde ordentlig tid, valgte jeg at løbe HELT galt. På et tidspunkt blev jeg nødt til at konstatere at mit kompas (som ugen før havde fået en lille luftboble) – måtte være blevet tømt for væske, da jeg i stedet for at løbe stik nord, åbenbart havde løbet stik øst efter kompasset – meget underligt! Jeg var jo også løbet skævt af de andre poster. Da jeg endeligt fandt post 4 efter alt for lang tid, overvejede jeg helt, at melde mig ud af dette løb, for hvis det skulle fortsætte på denne måde, kunne jeg jo ligeså godt lægge mig til at dø.

Så slemt gik det nu ikke. De næste 13 poster kom, som de plejer – som perler på en snor. Terrænet var rigtig klitlandskab, med åben og lukket fyrreskov og enebær i massevis og tætte bøgebeplantninger. Sandet var hårdt at løbe i, og de i starten mange bomninger og vadning i vand, begyndte at tære på tålmodigheden. Nu måtte målet snart gerne dukke op! Det gjorde det så – sammen med den smilende Jonas! Han kom ind som nr. 9 af 20, på 59.15 og undertegnede som nr. 19... på 1 TIME og næsten 19 MINUTTER. Vi taler om sølle 4.7 km! Mhmm..

Vi var begge enige om, at det havde været en hård omgang, specielt kombinationen af kokasser og vand til knæet/hofte, havde gjort sit til at gøre løbet ganske uforglemmeligt. Jonas havde dog – selvfølgelig - fundet tid til at læne sig på ad vinden, da han tog postene langs Sejerøbugten.

Efter lidt at drikke og lidt nødtørftigt omklædning, gik turen hjemover. Jeg ærgede mig over at han ikke havde et kørekort. Så kunne rollerne jo have været byttet om på hjemturen.... Bortset fra at jeg ikke ville have snorket!

Lars Brøndsel

z z z z

Klubmesterskabet i Oustrup 15. oktober 2011

På en fantastisk efterårsdag med det flotteste solskinsvejr begav jeg mig af sted mod Falster for at deltage i mit første klubmesterskab nogensinde. I bilen igennem Oustrup skov havde jeg lidt problemer med at finde stedet, hvor jeg skulle parkere, og hvor starten skulle være. Jeg overså fuldstændig skærmen, som var hængt op midt over vejen ud for start og parkering. Ikke ligefrem den

bedste start på et klubmesterskab, men jeg fik vendt bilen og fandt det rigtige sted. Ved starten fik jeg mit kort og så var det bare af sted og ind i skoven.

Eftersom jeg anser mig selv som en noget urutineret o-løber, valgte jeg at tage den, for mig, mere sikre omvej ad stierne til post 1 og 2. Det gik således også ganske fint med at finde de to første poster, og jeg fik mod på at tage en kompaskurs og løbe gennem skoven mod en større skovvej inden post 3. Jeg fik dog lidt for meget fart i skoene på den store skovvej, så jeg løb lidt forbi den lille sti ned mod posten, men opdagede heldigvis hurtigt fejlen og kom på rette spor. Mod post 4 var min plan at løbe med kompasset mod en grøft, for at løbe langs grøften hen til posten. Det gik som en leg. Det samme gjorde det mod post 5, som jeg også klarede uden besvær, på min kompaskurs.

Men men men, så blev jeg vist både overmodig og farveblind for mod post 6 valgte jeg at løbe gennem et meget grønt område uden at bruge mit kompas. Jeg endte ved en grøft, som jeg havde forudset, det var bare ikke den rigtige grøft!! Dette fandt jeg først ud af efter en længere omvej helt ud til de åbne marker. Jeg brugte noget tid på at finde ud af, hvor jeg i virkeligheden var havnet, inden jeg forsøgte mig med nærmest at kravle langs en grøft gennem meget tæt bevoksning, og langt om længe fandt jeg da også posten.

Jeg var noget overrasket over at jeg havde bommet SÅ meget og blev derfor lidt forsigtig igen. Jeg valgte derfor at bruge stierne meget mod de næste fire poster. Jeg vidste godt jeg havde brugt alt for lang tid på mit bom, så jeg løb så hurtigt jeg kunne på stierne, og posterne fandt jeg heldigvis let.

Mod post 11 og 12 fik jeg igen modet til at tage kompasset i brug og med stor succes, jeg løb direkte hen til begge poster, og så var det ellers i fuld fart mod mål. Efter mit store bom var jeg selvfølgelig meget spændt på om Gerda Marie og Bente ville stå og vente på mig ved målet. Jeg var nemlig startet først. Men da de endnu ikke var kommet i mål måtte jeg spændt vente på resultatet. Lækker kage, hyggelig stemning og godt selskab i det flotte vejr gjorde heldigvis ventetiden kortere, og da alle, mere eller mindre tilfredse, o-løbere var kommet i mål, tog Torben ordet og annoncerede de to klubmestre. Jeg var hermed så heldig at have vundet titlen som klubmester, og eftersom det er første gang jeg nogensinde har vundet noget som helst i sport, var det jo en rigtig dejlig oplevelse. Og ikke mindst efter at jeg fik pokalen med hjem, og min ældste søn på 4½ sagde til mig; ”mor du er jo mega sej til at løbe skattejagtsløb”!

Carina



Et boms anatomi

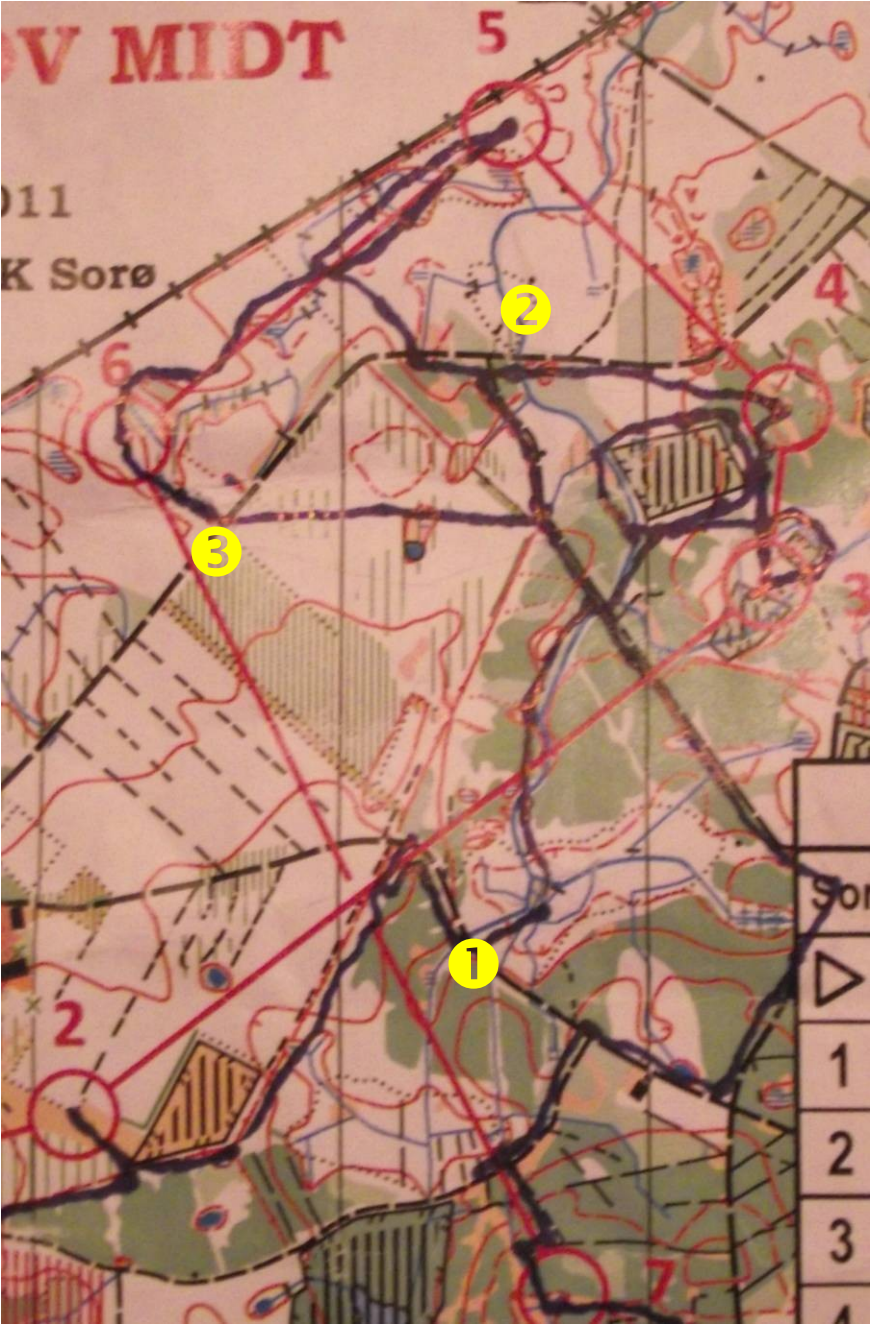
Se godt på dette billede. Er det en tidlig Asger Jorn, en collage fra 6B på Vintersbølle Skole, eller er det Torbens løberute en dag i Sorø Sønderskov? Svært spørgsmål, men det er faktisk det sidste.

Det begyndte ellers fint, selvom det var en våd søndag formiddag i starten af december. Jeg valgte en mellemlang svær bane, som jeg plejer til vintertræningsløbene, og kom godt af sted på de første poster. Det havde nok været lettere at løbe vest om indhegningen lige efter post to, kan jeg se nu på kortet, men det er småting.

Jeg kommer herefter op til den store skovvej og søger lidt tilbage mod den store grøft. Det er min plan at følge grøften mod nordøst i det, der er hvidt på kortet, dvs let gennembløbeligt. På den måde kan jeg komme i en blød bue øst om den tætte bevoksning og om til post tre.

Men her, hvor jeg forlader den trygge skovvej, møder jeg Gerda Marie, og så går det galt. "Go'mor'n go'e formand" råber Gerda inden hun fortsætter op langs grøften, og så bli'r jeg nervøs. Tror jeg nok. Jeg hopper over grøften ved □, fordi der er lettere at løbe på vestsiden (det var jo den vej Gerda løb, så det er nok OK), men jeg kommer ud langs den forkerte grøft, og da jeg når den næste store skovvej, er jeg et andet sted, end jeg tror. Men det passer jo nogenlunde: der er en grøft, der fortsætter på den anden side af vejen og lidt senere møder jeg en indhegning. Det stemmer (næsten), men hvor er posten? Måske på den anden side af indhegningen, jeg runder hjørnet. Nej! Tager jeg lidt fejl af verdenshjørnerne? jeg runder det næste hjørne. Heller ikke her. Så går det op for mig, hvad der kan være sket, men nu er det vist lige så hurtigt at fortsætte rundt om indhegningen. Posten må jo stå ved en mindre indhegning længere østpå. Jeg finder post tre, men først efter at have været rundt om endnu en lille indhegning uden resultat.

Nu skal det gå stærkt, kostbar tid er gået til spilte. Post fire finder jeg i en ruf, og så ud til den store skovvej. Jeg skal hen forbi en grøft, men her ved □, går det galt igen. Måske kigger jeg på kortet, måske pudser jeg næse eller måske er jeg bare uopmærksom, i hvert fald overser jeg den store grøft og drejer først ind i skoven efter den næste, mindre grøft. Her får jeg øje på Hjalte. Han er da kommet for langt, tænker jeg, idet jeg gætter på, at han leder efter den samme post som mig. - Lidt senere må Hjalte forklare mig, at den post, jeg leder efter, er længere mod øst, for der har han været. Surt! Tilbage for at



hente post fem og retur mod vest til post seks. Der har jeg næsten været allerede, så det går også nemt.

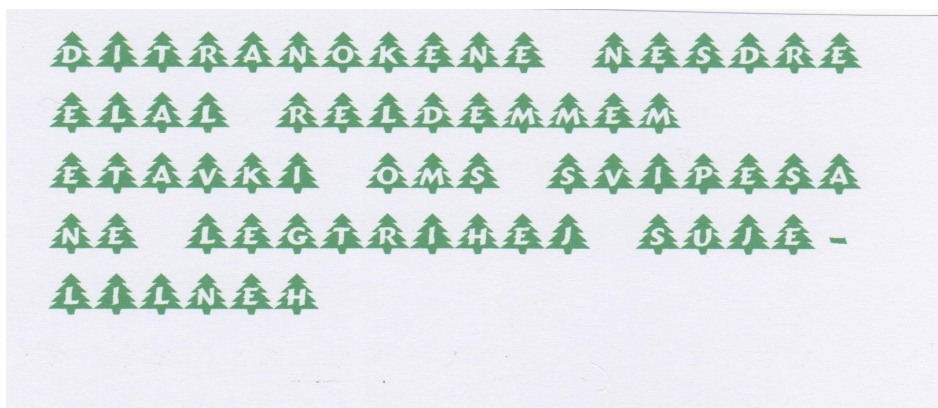
Videre! Måske kan jeg stadig nå at indhente noget af det tabte. Ved □ drejer jeg ind i skoven. Der er en ensartet fyrrebevoksning med mos i bunden. Her er let at løbe, og jeg har en sikker forvisning om, at jeg løber i den retning, jeg satte kompas efter lige efter post seks. Ca. 10 minutter senere går det op for mig, at det var forkert. Jeg kommer ud til en vej, jeg ikke kan få til at passe med kortet, først da jeg lægger kompasset på, kan jeg se, at kortet vender anderledes, end jeg troede.

Nu har jeg bommet sammenlagt måske en halv time og tænker, at jeg må hellere sætte tempoet lidt ned, så hovedet kan følge med. Og så går det egentlig godt, selvom nogle af de sværeste poster er forude.

Da jeg kommer i mål, hjælper Hjalte mig med at finde ud af, at jeg ligger på en foreløbig sidste plads. Det er fair nok. Jeg har altid lært, at det vigtigste ikke er, *hvad* man gør, men *at* det gøres ordentligt. Bommer du, skal du sørge for at gøre det ordentligt! Tak til Gerda Marie – og Hjalte □

Torben

Sætternissen har været på spil, hvilket har bevirket, at følgende hilsen nærmest er blevet en gåde. Kan du løse den?



Beretning om en o-tur ”On The Rocks” i Schweiz

Fredag den 29. juli drog to garvede O-63'ere Troels og undertegnede sydpå for at deltage i Swiss O-week, som blev afholdt i skisportsområdet Flims-Laax-Falera i Kanton Graubünden i det østlige Schweiz. Efter en overnatning hos undertegnede kusine i Frankfurt, hvor der blandt andet blev smagt på den lokale æblevin, gik turen videre ad autobahn til Schweiz.

Lidt tilfældigt havde vi valgt at booke en lejlighed, som viste sig at ligge midt i stævnecenteret, så da vi ankom til lejligheden lørdag eftermiddag, var vi pludselig midt i et o-løbsmekka med super stemning og løbere fulde af forventning til de kommende dages oplevelser.

Vi fik indlogeret os på Rock Resort i bydelen Laax Murschetg, hvor kabelbanestationen er beliggende. Lejligheden var spækket med lækkert design og elegante løsninger, så det blev en uge i fantastiske omgivelser – både ude og inde!

Første opgave efter ankomst og registrering om lørdagen var indkøb af mad. Det skulle vise sig at blive lidt af en udfordring. Vi blev anbefalet IKKE at handle alt for meget på den nærliggende tankstation pga. temmelig høje priser. I stedet skulle vi køre til Laax eller Ilanz, herefter benævnt Lillian □. I Laax var der marked, som var ved at lukke, og det var umuligt at lokalisere en fødevarebutik, så vi fortsatte til Lillian. Her fandt vi efter en del kørsel rundt i byen et supermarked. Desværre var der 5 min. til lukketid, og i Schweiz tager man dét meget bogstaveligt, så i løbet af de 5 min. vi havde i butikken, var der konstant en medarbejder i r.... af os. Skal hilse at og sige, at dette ikke fremmer overblikket, når man ikke lige har en indkøbsliste med hjemme fra!!! Det endte med at vi måtte handle på tankstationen....

1. etape blev afviklet nedenfor byen, i den nærliggende skov – La Mutta. Stævneplads og mål lå midt imellem lejlighederne i Rock Resort, så vi kunne gå direkte til start fra vores lejlighed, hvor man dog lige skulle 10 min. med bus. Vi var begge forberedt på en udfordrende dag, hvor en del af banen lå i et stenfelds område. Korttegneren havde valgt at ”bringe” den del af kortet i 1:5000, så man bedre kunne se detaljerne! Banelæggeren sendte os direkte ud i stenfelds området, hvor alt lignede hinanden, så jeg bommede 1. post med ca. 10 min - tak for det! Jeg løb ikke specielt godt i det kuperede terræn og blev placeret langt nede i min klasse, H21AK. Troels løb H21AL og klarede det noget bedre end mig og blev placeret som nr. 23/78.

Efter løbet gik vi en tur ud til kanten af Voderrhein-dalen, hvor man fra skoven La Mutta, kan se direkte ned til floden – og der er langt ned! I bunden af dalen kører et tog, som vi senere prøvekørte. I Schweiz har butikkerne også lukket om søndagen, så vi måtte endnu engang ned til tankstationen og handle.

2. etape blev afviklet på Crap Sogn Gion, som er en bjergtop, der ligger lige over Laax Murschetg, det er også her, at kabelbanen kører til. Løbsområdet lå så højt oppe, at der stort set ikke var træer på kortet. Til gengæld var der mange kurver – rigtig mange..... Jeg startede ud med en motivation, der hed, at jeg ikke skulle bomme 1. post, og tage den derfra! Det lykkedes at finde 1. post uden at bomme, til gengæld brugte jeg næsten 19 min, pga. den voldsomme stigning til post 1. Derefter bommede jeg post 2, □ suk! Troels klarede endnu engang løbet flot, og blev nr. 20/83.



Stævnepladsen ved 2. etape

Efter løbet skulle der handles ind, da det nu var blevet mandag, så måtte butikkerne jo have åbent, så vi drog til Lillian i højt humør. Vi havde imidlertid ikke helt styr på, at netop denne mandag var nationaldag i Schweiz, så alle butikker havde lukket.....sååå vi måtte på tankstationen endnu engang.

3. etape havde vi begge set meget frem til. Løbsområdet var beliggende nedenfor Vorab Gletscheren i ca. 2600 m. højde. Løbsområdet var fyldt med sten og klipper, så der var virkelig tale om o-løb on the rocks! Løbsområdet var for blot få år siden en del af Vorab Gletscheren, men pga. afsmeltning, er området i dag isfrit om sommeren. Heldigvis var vejret rigtig godt, da der ellers var stor risiko for at etappen måtte aflyses i dårligt vejr. Blot 14 dage tidligere havde der været snestorm i løbsområdet.



Løbsområdet ved 3. etape

Transporten til stævneplads foregik med ikke færre end 3 forskellige kabelbaner/gondoler, så det var en helt fantastisk oplevelse. Banerne var kortet af i det svære terræn, hvilket passer undertegnede fint. Jeg var godt tilfreds med mit løb og fik en noget bedre placering end de foregående to dage. Troels klarede også sin bane flot og blev nr. 20/82.

Efter de første tre etaper var det blevet tid til hviledag, hvor vi havde booket plads i toget "Rhätische Bahn", som kører i bunden af Vorderrhein-dalen. Vores bus var 10 min forsinket, men vi anede ingen farer, da vi regnede med at planlægningen som vanligt, var i top. Det skulle vise sig at være en forkert antagelse, for da bussen ankom ca. 10 min. forsinket på stationen, så jeg lige r.... af toget. Der stod vi så 50 mand og gloede og næste afgang var først 3

timer senere, bussen var også kørt igen! Heldigvis var der en fyr, som sørgede for at orientere de rette personer om vores situation, så toget blev sendt tilbage efter os og kørte en ekstra tur.

4. etape blev afviklet i skovområdet Plaun. Turen til start gik med stolelift til Crap Sogn Gion og derefter var det meste af banen "down hill", hvilket var virkelig hårdt for benene. Desværre var den sidste del af banerne lagt igennem endnu et stenfaldsområde i 1:5000, og desværre havde jeg ikke taget ved lære af mine fejl fra 1. etape, så jeg fik meget o-løb for pengene den dag!!! Så vidt jeg husker, var Troels nogenlunde tilfreds med sit løb og blev nr. 21/80.



Opløbet ved 4. etape

5. etape bragte os igen op over trægrænsen i et område kaldet Nagens, som er beliggende over byen Flims. Jeg måtte desværre springe over pga. betændelse i den ene tå, men Troels var endnu engang opsat på at give de andre baghjul og løb et stabilt løb og blev nr. 24/77.

På 6. etape var stævnepladsen placeret ved kabelstationen i byen Flims, og der var lagt op til den helt store finale i det meget vanskelige terræn kaldet Foppa. Endnu engang var der mange sten i skoven, og der var også et stort stenfaldsområde, hvor jeg endnu engang kom på sightseeing. For at gennem-

føre konkurrencen skulle der gennemføres 5 af de 6 etaper, så jeg havde stadig en chance for at gennemføre på trods af min ekstra ufrivillige hviledag på 5. etape.

Endnu engang skulle vi med stolelift til start, og da arrangørerne havde beregnet for lidt transporttid i programmet, var der temmelig lang kø, men både Troels og jeg nåede vores starttid. Troels løb en fin etape og blev nr. 27/80, hvilket gav ham en samlet placering som nr. 24/86. Alt i alt løb Troels meget stabilt på samtlige etaper, men var lidt ærgerlig over ikke at komme i top 20. Jeg blev nr. 63/124 og var meget tilfreds med at gennemføre.



Troels på vej i mål efter 1. etape

Troels og jeg havde en helt fantastisk tur, og det er en stor oplevelse at deltage i et orienteringsarrangement, der har så høj en standard. Alt var planlagt til mindste detalje, og selvom en af liftene den ene dag var ude af drift i 45 min, havde man lige en plan B, så alle alligevel nåede deres start.

Jeg kan kun opfordre jer til at tage ud i det store udland og deltage i de store orienteringsarrangementer, det er en kæmpe oplevelse! Næste gang Swiss O-week afvikles er i 2014 i Zermatt ved Matterhorn, så der er garanti for spændende og udfordrende terræner endnu engang!

O-hilsen fra Henrik Plenge

Jættemilen 2011 i Grib Skov

Jættemilen er noget langt stads! Noget for dem, der er i god form, for de gode krogere (eksperterne i at bide sig fast i de hurtige konkurrenter), og for dem, der bare gerne vil udfordres på udholdenheden. Endelig er det også noget for dem, der skal have nogle ranglistepoint på kontoen. Jættemilen er nemlig i disse år afslutning på den danske Trimtex Cup.

Jeg træner 4-6 gange om ugen, 5-7 timer, hovedparten er løb, jeg synes det er sjovest at løbe mellem og sprint. Så selvom jeg også får løbet mine langture (over 1½ time), så er ultralang og særligt samlet start ikke noget, der favoriserer mig. Alligevel er jeg tilmeldt og står på startstregen. Det er sgu sejt at gennemføre og der skal nogle point på kontoen, så jeg kan bevise overfor mig selv, og dem, der kigger med, at mine trænings- og interessedetimer ikke er helt spildt. For egentlig kunne man jo også vælge et liv med byture og familiefødselsdage hver weekend. Det gør vi jo som bekendt ikke os o-løbstosser. Så det er bare på med vanten en rigtig kold søndag morgen. Værsgo at komme i gang: **24,5km og 58 poster!**

Det gør vi så, og så er det bare med at hænge med. Starten på H21 banen er tre sløjfer godt viklet ind i hinanden. Jeg har 3 førerhunde på min første sløjfe. Rune Olsen, Thomas Jensen og Rasmus Søes, og for dølan da, Rune Olsen (den senere vinder) løber så stærkt, at jeg føler mig helt færdig allerede efter 5 poster. På stjerneposten drejer de tre hurtige ud på en anden sløjfe, jeg får pusten og tænker, at det nok bliver en ret lang tur. På tredje sløjfe får jeg selskab af unge Jonas Munthe, og vi får et par poster sammen. Jeg træder dog uheldigt på en rod med svangen af foden. Det gør ret ondt, men jeg kører på efter Jonas. Et par poster efter sker det igen, og det gør godt nok ondt. Jeg vil se, om der er noget at se på foden, inden jeg løber videre. Mens jeg sidder og stritter med foden kommer 3-4 af de drenge, jeg egentlig gerne ville have løbet rundt med. Satans! Anders Jonsson kommer også forbi og er sød at spørge, om han kan hjælpe. Jeg vurderer dog, at jeg prøver at køre på og må se at få hentet drengene. Det blev starten på 20 km's alenetur.

Der er dækket op med fine langstræk, og vejvalgsstræk ovre mod Skovskolen, og jeg finder fint alle poster i et rimeligt tempo. Jeg ser drengene på lang afstand ude i et åbent område ved post 24-25, og de er nok 2 min foran. På post 29 ser jeg Michael Sørensen foran, og ser også drengene foran ham. Jeg prøver med et højre vejvalg på 29-30, hvilket ikke kunne svare sig, og de er væk igen. Øv.. Vender kortet og ser der endelig er lidt spredning på banen igen i form af en stor butterfly (spredningsmetode med to forskellige kombinationer). Får hentet Michael Sørensen på 32-33 og ser nogen af de drenge, jeg

har jagtet, i modløb, de er nok 1 min foran. På vej tilbage i butterflyen er der en forplejningspost. Selvom jeg allerede har fået to gel'er (energigel'er, som jeg har med i baglommen), så er jeg ved at være lidt flad og tager varm saft og banan. Min koncentration, tempo og energi er for nedadgående på de næste poster, og jeg laver et meget defensivt vejvalg (langt uden om) på det sidste ben i butterflyen 40-41. Jeg bliver hentet af Per Hjerrild og Michael Sørensen, som jeg én gang har sat..

Argh kom nu!!! 41-42 er et langt stærk med to muligheder, lige på eller langt udenom venstre ad skovveje. Jeg siger til Michael, at jeg kører helt venstre. Han vil lige på. Jeg trykker godt på og gennemfører det perfekt. Ingen andre at se. På vej til 43 ser jeg Christian Hedelund i modløb, fedt så har han bommet og jeg er også foran Per og Michael. De næste korte stræk går ok, og ved jernbanepassagen drikker jeg saft og spiser en halv energibar i farten. Jeg er ret træt, og det kniber med at komme videre fra væskeposten. På vej ind i næste post 47 er jeg ved at blive hentet af Per og Christian. Kan dog se Per er ved at bomme, så jeg sætter farten ned, så han ikke skal se mig. Jeg løber lige forbi post 50, da jeg glemmer at kigge efter den. Finder den dog hurtigt og tager den sidste gel. Jeg har løbet roligt på de sidste poster for ikke at køre mig helt ned. Så selv om jeg er træt, så er jeg fast besluttet på at sætte fart på på den sidste korte sløjfe efter publikumsposten 51. Det går fint, og jeg ser ingen andre. Kan ikke se nogen afmærkning til mål, men får løftet blikket og fundet mål uden problemer.

2:31:36 blev tiden, og en placering som nr. 12. Med pitstoppet i betragtning er jeg ok tilfreds. Men jeg er ret sikker på, det kunne have været en del bedre, 2-3 pladser, hvis ikke jeg skulle løbe alene og finde alle poster selv. Men på en måde er det også lidt sjovt at have gjort det ☺

Efter lidt saft vil Vibeke Bøgevig gerne høre lidt om mit løb, bane og terræn. Grib skov er et fedt terræn, barsk for den utrænede, finurligt sine steder, men også hurtigt og nemt andre steder. Banen startede fint, havde gode stræk, men hold op hvor var der lagt op til meget samløb. Vi blev kun forsøgt spredt i starten og på en enkelt butterfly. Det synes jeg var synd. På stjerneposten i starten var der kun en enhed, så der var stor trængsel!

Til mine mange klubkammerater i Søllerød– giv jer selv et klap på skulderen, det er sgu sejt at gennemføre Jættemilen

Troels



Årets klubmestre

Fra redaktionen skal der lyde **et stort tillykke** til begge årets klubmestre:

Carina Kjær Bollesen og **Hjalte Hviid Mikkelsen** som begge vandt suverænt med henholdsvis 5 og 8 min. To'er blev Gerda Marie Christiansen og Gunnar Grue-Sørensen.



Nyt medlem: Velkommen til Anders Tranberg Andreasen

Bestyrelsen i O-63

Formand:

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

55361155

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, Rørøvej 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

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