

## Vigtige datoer til kalenderen

O-63 generalforsamling søndag den 18. februar  
Den 23. – 24. marts Danish Spring i Store Dyrehave  
Den 28. – 30. marts Påskeløb ved Vejle Fjord  
Søndag den 14. april divisionsmatch i Vestskoven



'eren

Medlemsblad  
for  
Orienteringsklubben  
af 1963  
VORDINGBORG

## 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 20169771

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 4760 Vordingborg 23468833

### Redaktører:

Bonnie Petersen, Olsbjergvej 133, 4760 Vordingborg 23468833

[bonnie.nyraad@gmail.com](mailto:bonnie.nyraad@gmail.com)  
Bente Skov-Jensen, P.C. Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg 20169771

[skovjensenbente@gmail.com](mailto:skovjensenbente@gmail.com)

### Trykning af O-63'eren:

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

Januar 2024

Nummer 1



VTR løb på Kulsbjerg på den historiske søndag 14. januar 2024

## Divisionsmatch den 17. september 2023 i Rude Skov

O-63/Maribo stillede 16 løbere. De formåede at vinde 5 førstepladser, 5 andenpladser, 4 tredjepladser, 3 fjerdepladser samt 1 femteplads. En løber tabte sin SI-brik undervejs og kunne derfor ikke registreres som gennemført med en tid. Resultatet rakte til en flot førsteplads i den samlede stilling, og holdet skulle derfor løbe om oprykning til 5. division den 1. oktober.

## Slagslunde oprykningsmatch - nye løbere til start v/Asbjørn Hviid

Efter en længere periode med pause på løbefronten, skulle 2023 markere en genopstart med løbeaktiviteten for mig selv, samt en indledning for Aviaaja (Avi), der ikke kommer fra en familie med traditioner for motionsløb som sådan. Efter et forår og en sensommer med deltagelse og fornuftige resultater i både Friløbet, Royal Run & Copenhagen Half, var blikket rettet mod det næste mål, der kunne holde træningsmotivationen oppe. Det var i den forbindelse, at oprykningsmatchen i Slagslunde med O-63 lå oplagt som det næste i kalenderen, 2 uger efter Copenhagen Half.



Resultaterne fra årets to første divisionsmatcher havde medført, at klubben lå med realistiske muligheder for oprykning, hvilket motiverede os til at gøre en ekstra indsats for at finde de ekstra løbere, der kunne være den afgørende forskel. Vi har før haft Avi's storesøster Lisbeth med ved divisionsmatchen i foråret, så hun var en oplagt kandidat. Lisbeth's kæreste prøvede vi også at lokke med, men han var stadig for hårdt mærket af strabadserne under Copenhagen Half. Til gengæld fik vi Avi og Lisbeth's lillebror Andreas, samt hans kæreste Sarah med, som begge ikke havde løbet o-løb før. Så med Hjalte &

hans kæreste Sofie, fætter Tajs, samt mor og far (Else Marie & Torben) kunne vi samlet mønstre en bred skare bestående af 10 løbere fra den udvidede familie- & svigerkreds, som til gengæld også krævede hele tre biler at transportere.

Da vi når ud til løbsområdet, har jeg travlt med at vise rundt og forklare de grundlæggende principper og ikke mindst regler i o-løb til de mange nye løbere. Der har hverken været tid til at træne kortlæsning, vejvalg eller sågar tolkning af postdefinitioner inden dagens løb, så hvert et minut inden start talte for at kunne overlevere så meget information som muligt. Lisbeth & Sarah skulle løbe den lette bane, men Andreas der havde revanche til gode fra Copenhagen Half, tørstede efter en udfordring, så han startede sit allerførste o-løb uden forudgående træning på den mellemsvære H21B. Startlisten dikterede, at jeg selv skulle starte forholdsvist tidligt i feltet af løbere, så jeg måtte blot stole på, at de frivillige officials kunne hjælpe vores tre nye håbefulde deltagere med at komme korrekt gennem den normalt vis kringledede startprocedure, når det var deres tur. Heldigvis var der dog ingen grund til bekymring.

Selve løbet går udmærket for mit eget vedkommende. Jeg løber som sædvanlig den lange bane 1, og selvom tempoet langt fra er, hvad det har været i mine unge dage (jeg er også gået ind i 30'erne nu), så fejler selve orienteringen ikke noget. Efter et par poster overhaler jeg fætter Tajs, der startede før mig, og derfra fortsætter løbet i ensom majestæt uden de store problemer, men også uden de store risici. Skoven var heller ikke den allersværeste, da der i overvejende grad var et mangfoldigt udvalg af stier, åer og tydelige bevoksningsgrænser at følge. Jeg går efter den stabile præstation, da jeg godt ved på forhånd, at jeg ikke kan slå Hjalte, men at jeg samtidig vil slå Tajs, hvis jeg ikke laver unødvendige sats i mine vejvalg. De andre klubber vi konkurrerede mod stillede ikke med mange løbere i denne bane, så fokus var lidt mere på den interne konkurrence, som I nok kan læse. Banen krydser over sin egen rute efter ca. hhv. en tredjedel/hen mod slutningen, og da jeg møder Hjalte på dette tidspunkt, ved jeg godt, at mit tidstab til ham i et o-løb endnu engang er til den høje side (+10 min.). Hvad jeg ikke havde ventet er dog, at Tajs har kæmpet sig op og nu er ved at indhente mig igen, hen mod de sidste poster på ruten. Jeg får sat lidt tempo på til sidst, og hvis ikke det var, fordi han forvekslede mig med Anders, der løb en anden bane, og dermed fulgte ham mod den næstsidsste post, havde vi nok sluttet ca. samtidigt.

Resultatet i mål er en samlet 3.plads efter den endnu engang suveræne Hjalte (17 min. efter, lol) samt en løber fra en anden klub, der desværre slutter 47 sekunder foran. Det vigtigste er dog, at vi alle kommer fejlfrit igennem, og samlet set indsamler O-63 klart flest point på den vigtige bane 1, hvor der er rigtig mange point at slås om. I mål kan jeg se, at de fleste af vores nye håb er kommet ind. Det er gået godt for Lisbeth og Sarah på deres bane, hvor de begge havde en god oplevelse. Sofie fortsætter med at vise sit store talent og vinder sin bane D21B, men også Avi leverer en solid præstation på denne bane og tager

stærk revanche fra sit seneste o-løb, hvor hun fór vild i skoven i ca. 2 timer (inden hun dog på imponerende vis stadig gennemførte). Den eneste vi mangler, er dog Andreas, som dog også startede som én af de sidste. Jeg begynder at tvivle på om det var forsvarligt, hvad vi har udsat ham for, som førstegangs o-løber. Han dukker dog alligevel op ved mållinjen med et gennemført resultat, til stor jubel for den imponerede tilhængerskare. Og på trods af de udfordringer det har været at starte sit første o-løb på en mellemsvært bane til en divisionsmatch, udviste han samme fightervilje som hans søster Avi gjorde i forårets divisionsmatch i Valborup Skov.

Den udvidede familie ender i alt med at samle 108 point, hvilket også udgør en andel på hele 37,6% af O-63' samlede pointhøst på 287 point ved oprykningsmatchen. Desværre er det ikke nok. Vi ender med lige præcis ikke at rykke op, da Kildeholm tager 2.pladsen og oprykningen med kun 6 point mere i den indbyrdes match. Undervejs lignede det, at oprykningen var hjemme, men nogle sent ankomne løbere fra Kildeholm ændrede resultatet til sidst. Til gengæld har det været en stor succes endnu engang at udvide deltagerkredsen med medlemmer fra svigerfamilien, og der nåede også at sprede sig en stemning om at tage revanche med henblik på at være med til potentielt at sikre klubben oprykning til næste år. Og hvordan er det nu egentlig lige vi ser ud?



På billedet står Far/Torben længst ude til venstre. Derudover ses Avi i mørkegrønt, delvist skjult, som nr. 4 fra venstre. Jeg selv er nr. 5 venstre, med Lisbeth lige foran i mørkt, som nr. 6. Sarah er i beige som nr. 7, mens Mor/Else Marie står som nr. 8 i blå. Sofie og Hjalte står i baggrunden som hhv. nr. 9 & 11 fra venstre (ud af dem der står op). Endeligt ses Tajs som nr. 13 fra venstre blandt de stående. Andreas er på dette tidspunkt ikke kommet i mål endnu, men han ligner til forveksling sin søster Avi, om end i en mandlig og lidt yngre udgave.

### Hold sætterens mail til deltagerne efter matchen v/Kim Jensen

Kære løbere i O-63 og Maribo

Hermed vedhæftet matchresultat fra vores match i går

Der var rigtig god kampgejst og alle 27 løbere gennemførte, men det blev desværre kun til en 3. plads. Vi blev slået med kun 6 point i de to matcher, som vi tabte, - øv vi må "op på hesten igen"

Sæt allerede nu et **stort X** ved den 14-4-24, til vores næste klubmatch.

Klub	Score	Point
OK Skærmen Hareskov	326 - 253	6
Kildeholm	300 - 255	4
O-63/Maribo	287 - 262	2
DSR/Fredensborg/Vinderød	167 - 310	0

Match	Klubnavne	Score
1	DSR/Fredensborg/Vinderød – Kildeholm	52 - 104
2	DSR/Fredensborg/Vinderød – O-63/Maribo	57 - 94
3	DSR/Fredensborg/Vinderød – OK Skærmen	58 - 112
4	Kildeholm – O-63/Maribo	100 - 94
5	Kildeholm – OK Skærmen	96 - 109
6	O-63/Maribo – OK Skærmen	99 - 105

### Klubmesterskab 2023

Løbet blev afviklet ved VTR løbet i Fredsskoven den 12. november. Desværre var der kun fire, der stillede til start. De løb alle banen Sort Kort.

Klubmester H<60 Henrik Plenge Jensen

Klubmester D Pia Kadziola.

## Juleløbet 2023 v/Pia Kadziola



*En dag i december med diverse udfordringer og besværligheder.*

Der var indkaldt til juleløb den 7. december kl. 18 hos Per Steen i Vejringe. Samme dag skulle jeg til julefrokost i Bangs Have i Maribo med lærerforeningen om eftermiddagen, og dagen efter skulle jeg til julearrangement på Frederiksberg. For at mindske den samlede kørtedistance og for at mindske kørslen sent torsdag aften havde jeg lånt et sommerhus i Ore Strandpark ca. 5 km fra Vejringe. Efter at jeg havde fortæret julefrokosten, kørte jeg til sommerhuset for at indlogere mig, skrue op for varmen og afprøve sofaen. Sofaen var åbenbart alt for god, for pludselig vågnede jeg ganske ør og forstumlet og kunne konstatere, at klokken var 17.45. Så var der pludselig knebent med tid til at få klædt om til løb i vinterkuld og nå til Vejringe til tiden. Jeg nåede dog frem så hurtigt som muligt og fik anvist en parkeringsplads. Kort efter min ankomst gav Per instruktion og satte løbet i gang. Hjemmefra havde jeg kontrolleret pandelampen samt sat helt nye batterier i en håndholdt lygte, men nærmest til ingen nytte. Den håndholdte lygte ville slet ikke lyse, og pandelampen lyste så svagt, at jeg var i tvivl, om den var tændt. Alligevel begav jeg mig ud på ruten.



Hvis jeg var ankommet i ordentlig tid, kan det være, at jeg havde opdaget, at en del af posterne var placeret indendørs. I stedet brugte jeg nu en del tid udendørs langs husmuren uden at finde en eneste post. Til sidst gik det op for mig, at posterne måtte være placeret indendørs.

Lidt væk fra huset fandt jeg dog en sten med et indgraveret årstal. Kunne man ikke se årstallet, kunne man føle sig frem. Jeg fandt også en stige, som jeg skulle angive længden på. Selvom jeg dårligt kunne lyse op til den anden ende af stigen, var min beregning kun

20 cm for lang. Jeg skulle jo skrive svarene på papiret, som jeg ikke kunne i mørket, så derfor stillede jeg mig i et overdækket område ved en skraldespand under en lampe. Kim kom forbi og fortalte mig, at der ingen post var der. Det vidste jeg godt, men jeg forklarede ham, at jeg stod der for at kunne se papiret. Kim var derefter så flink at tilbyde, at jeg kunne låne hans lommelygte. Han var alligevel på vej indendørs.

Jeg fandt også en træklods som jeg skulle angive vægten på. Den må have været kraftigt frysetørret, siden Per havde vejret den på køkkenvægten. Den følte meget lettere, end det Per havde målt den til. Jeg besluttede at gå indendørs, inden jeg havde fundet de sidste poster udenfor. Så kom der endelig lidt fart over det. Hurtigt fik jeg samlet de udleverede stavelser og dannet ordet speciallægepraksis, jeg fik også ret hurtigt flettet et enkelt ikke alt for kønt juleherte og forsynet det med hank. Jeg fik også tegnet noget, der åbenbart kunne genkendes og godkendes som et juletræ.



Men så var jeg nået til de 500 meter i romaskinen. Det var min debut i sådan et apparat, så jeg vidste slet ikke, hvordan man skulle økonomisere med kræfterne. Det betød, at de sidste 100 m blev gennemført på ren stædighed og med faretruende høj puls. Efter at være kommet til mig selv igen kunne jeg se, at jeg godt kunne nå de sidste udendørs poster. Så jeg fattede Kims lygte og skyndte mig ned til branddammen, hvor jeg fandt skiltet med teksten "GOD JUL". Jeg fandt også og artsbestemte lærketræet uden dog at komme nærmere ind på geografisk oprindelse eller latinsk benævnelse.

Vel tilbage indendørs kunne jeg ved syv-tiden aflevere mit resultat. Jeg var lige ved at glemme at aflevere ballonen, som jeg med meget besvær havde pustet op ved første post. Det var den største fysiske udfordring næst efter romaskinen.

Nu var løbet jo overstået, og man skulle tro at trængslerne var forbi – men sådan skulle det ikke være. Jeg gik ud til min bil og hentede mit tøj. Jeg klædte om i indgangen, og derefter lånte jeg toilettet. Da jeg kom tilbage, kunne jeg trods ihærdig søgen ikke finde mine bilnøgler. Jeg gik rundt og klagede min nød. Jeg fik tilbudt overnatning, og der var venlige mennesker, der hjalp med at lede. Til sidst fandt Carl-Aage nøglerne på en hylde i en reol i gangen, hvor jeg havde klædt om, men jeg kunne ikke huske, at jeg havde lagt nøglerne. Således meget lettet og taknemmelig kunne jeg gå over i huset og nyde det flotte traktement af gløgg, te, (kaffe), æbleskiver, småkager, mandariner samt chokolade med og uden lakridsfyld. Mens vi andre gik om bord i godterne, regnede Per på resultaterne. Efter et stykke tid kom han ind og bekendtgjorde resultatet. Stor blev min overraskelse. Ikke over at Anders havde vundet, men over at det trods alle mine trængsler var lykkedes mig at opnå en delt andenplads sammen med Torben.



Ved ni-tiden var der opbrud, og løberne og de øvrige gæster tog hjemad. Jeg ventede, til de andre biler var kørt, så jeg lettere kunne få min bil ud fra parkeringspladsen. Så skulle man jo tro, at jeg også var den eneste løber tilbage – men nej. Dagens uheldige vinder stod fortabt tilbage og måtte indse, at hans chauffør var kørt hjem uden ham. Vi aftalte, at jeg kunne køre Anders til Stubbekøbing, hvor han så forhåbentlig kunne blive fundet og afhentet af sin familie. Jeg håber, du kom godt hjem Anders. Efter afstikkeren til Stubbekøbing kørte jeg til sommerhuset, hvor jeg kunne følge med i, at landsholdet i håndbold tabte til Japan.

Trods alle genvordigheder vil jeg sige tak for et godt arrangement med nogle for visse o-løbere uvante opgaver, tak for et dejligt traktement, for stor hjælpsomhed og hyggeligt samvær.

## Resultaterne

Nr.	Point	Navn	Kommentarer
1	20	Anders	Suveræn vinder, som desuden fik hurtigste tid i ro-ergometer og hjalp konkurrent med julehjertet
2	19	Torben	Brugte tiden godt og blev helt god til julehjerteflet
3	19	Pia	Trods problemer med lygter gennemførtes løbet i fin tid
4	18	Carl-Aage	Blev nummer 2 i ro-ergometer og gennemførte løbet på næst hurtigste tid
5	18	Peter HB	Gennemførte løbet på hurtigste tid - 40 min. Lå til en delt 2. plads, men fik desværre 1 strafpoint
6	17	Lis	God repræsentant for O-63 også i farvevalg på smukt julehjerte
7	17	Niels-Henrik	Som sædvanlig energisk, sprudlende og positiv
8	17	Helle	Flot løb i totalt ukendt terræn. Fik gjort Pers far 17 år ældre, hvilket påskønnes
9	15	Kim	Fik tredje bedste løbetid (delt placering) og leverede et juletræ i et fint, enkelt design
10	12	Peter B	Trods diverse udfordringer gennemførtes løbet i fin stil og med botanisk præcision

Længden af stigen blev vurderet fra 2,1 meter til 4,65 meter. Den rigtige længde var 4,0 meter, som blev ramt af en enkelt løber (Peter HB).

Vægten af klodsen blev vurderet fra 230 gram til 1250 gram. Den rigtige vægt var 1038 gram. 1100 gram var det svar, som kom tættest på (Anders).

## VTR løb på Kulsbjerg den 14. januar 2024 v/John Knudsen



Årets VTR løb med O-63 som arrangør foregik på Kulsbjerg den 14. januar 2024. Jeg havde for et par år siden sagt, at jeg gerne ville nytte øvelseterrænet. Jeg startede da også op i maj måned, men efterhånden som månederne gik med meget regnfuldt vejr, kom jeg i bekneb med tiden. Det viste sig også, at området, som jo gennem nogle år ikke har været brugt så meget af militæret, kun afgræsset af kvæg, som dog blev fjernet i starten af 2023.

Kvæg elsker græs, men ikke tjørnekrat, tjørnebuske og brombær, så store områder er endt i mere eller mindre ufremkommelige områder, som kræver mange timer, at opmåle og overføre til computeren.

For at nå et rimeligt resultat, nøjedes jeg med at rentegne en del af området, så vi havde et kort i 1:7.500. Det var godt, jeg havde en lang juleferie, hvor jeg fik nået det sidste. Så kom Ida og regnen – milde Moses – kunne det lade sig gøre? – ville der komme mere? Det gjorde der – denne gang i form af sne og frost. Alle våde områder frøs til is – var det forsvarligt at sende løbere ud i det? Jeg havde mine overvejelser, og der måtte nogle ekstra besøg til i området. Jeg måtte også omlægge de foreløbige baner, fordi vigtige smalle passager var oversvømmet. Jeg havde Niels-Henrik med på sidelinjen, og han var også ude at kigge. Vi havde også sat ham på som løbsansvarlig.

Indbydelse med instruktion blev udfærdiget med alle de forhindringer og advarsler vi kunne finde: Vand – is – utydelige spor – tætte områder og bjerge. Vi mødtes torsdagen før på skolen. Alle troppede op, og vi fik lavet de sidste aftaler. Jeg brugte lørdag formiddag (i øsende regn) til at sætte de 66 poster ud.



Vi mødtes på Stærgården kl. 8.00 søndag morgen. Solen var ikke stået op, men himlen var blå og vejrsmæssigt blev det en super dag. Jeg havde aftale med Troels, Johan og Hjalte om at sætte enheder ud, så vi var 4 afsted denne skønne morgen. Vores faste p-vagt Per Steen fik hjælp af formandens kone Karen. Kim og Henrik fik styr på teknikken, computere, resultatskærm m.m. og var så klar til at registrere løbere.

Troels og jeg stod klar ved start og havde udsyn til p-pladsen og snakkede om hvor mange, der ville trods vore advarsler og dukke op, men O-folket er jo gjort af et specielt stof. 69 blev registreret og var ude at løbe/gå. Kun 1 havde fejlklip, så jeg tror, at alle var rimeligt tilfredse. August hjalp os med at hente poster, idet Johan var gået sukkerkold. Jeg håber,

at du er blevet frisk igen Johan. Eneste kritik jeg fik, var at nogle af strækkene på sort lang var for lette. Men som tidligere nævnt måtte jeg ændre pga. vand/is.



Jeg vil slutte med at takke alle hjælpere – det var et fantastisk team. Mange o-hilsner John

### Afholdelse af ordinær generalforsamling den 18. februar 2024 kl. 16.00 på Gåsetårnsskolen, Chr. Richardtsvej 33

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.

