

Klippedille

Organ for OK Sorø 36 årgang nr. 4 August 2004

<http://home6.inet.tele.dk/oksoroe/>

Redaktion: Jan Kuno Rost, Lodshusvej 17, 4230 Skælskør

Tlf.58 19 43 07 Mail: j.k.rost@mail.dk

Et stort tillykke med 2. pladsen til Søs ved DM kort



Vi i bestyrelsen vil gerne opfordre medlemmerne til allerede nu at afsætte følgende datoer i kalenderen, specielt dem som vi selv arrangerer, da vi har behov for en aktiv indsats af klubbens medlemmer:

Hver tirsdag træningsløb, husk nu at deltage.

11/9 Sorø Sø rundt

18/9 Divisionsmatch

2/10 Klub mesterskab

24/10 B-løb arrangerer vi

Bestyrelsen:	John Pedersen (formand)	5783 1718
	Hans Ole Jensen (kasserer)	5826 5565
	Jan Jørgensen	5789 0091
	Søs Munch Hansen	5826 5565
	Claus Mikkelsen	5852 3078
	Kurt Stilling	5814 0107
	Jan Rost	5819 4307
Tilmelding	Jørgen Jørgensen	5853 5365



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Referat af bestyrelsesmøde tirsdag den 18 August i klubhuset.

Deltag.: John Pedersen, Jan Jørgensen, Hans Ole Jensen, Claus Mikkelsen, Kurt Stilling og Jan Rost (referat)

Fravær.:

1. Punkter til eventuelt.

DM klassisk og stafet

2. Godkendelse af referat fra sidste møde.

Godkendt

3. Sorø sø rundt 11/9

Flemming Andersen deltog under dette punkt og vi fik i fællesskab sat navne på de fleste arbejdsopgaver. Bestyrelsen regner med, at alle der har mulighed for at være med hjælper til denne dag.

4. Kredsløb d. 24/10 i Sorø Sønderskov.

Grundet ferie mm. Har dette ligget lidt stille, John tager action omkring det at finde personel.

5. Efterårets træningsløb.

Det var ikke helt afklaret hvem der tog de sidste par løb, Jan R tager grydebjerg og Jan J. tager Sønderskov N samt hyggen den samme aften. Vi ser som gerne, at flere deltager i træningsløbene da der fra banelæggernes side bliver gjort et stort stykke arbejde i at lave løbene.

6. Vintertræning.

Vi har fået tildelt afslutningsløbet, til dette foretrækker vi Kongskilde da det til den tid vil være nytegnat. Det andet løb vi skal arrangere vil blive i Bromme som også er helt nytegent.

7. Klubmesterskab.

2/10 er datoen for dette, John vil lave en indbydelse, Horsebøg er valgt som terræn da dette også er nytegnat (ja, Claus og John er ihærdige)

8. korttegning.

Claus har udarbejdet skema for vores skove samt plan for rentegning. Se andet steds i bladet.

9. Økonomi.

Økonomien ser god ud. Det blev besluttet at klubben betaler for dem der deltog i midgårdsormen.

Det skal indskærpes, at når man har tilmeldt sig et "gratis" løb, så forpligter man sig samtidig til at løbe, stiller man ikke op frafalder klubbens betaling og man vil modtage et sødt lille girokort fra vores kasserer.

10. Div. Match 18/9.

Bestyrelsen besluttede at betale for dem der gerne vil ud og løbe. Dvs. dette er et såkaldt gratis løb hvor startafgiften vil blive betalt. Jan R. lovede at ruske op i medlemmerne samt at tage kontakt til Slagelse og Haslev.

11. Klippedille.

Ud inden for 14 dage hvis det er muligt.

12. Evt..

Det blev besluttet at give tilskud til startafgiften for følgende løb: DM klassisk 50 kr., DM stafet 50 kr., Kredsløb ved Kullen 50 kr. samt 50 kr. pr. løb ved Høst Open.



Dansk miljøtoilet
udlejning og opstilling
miljørigtig tømning

Ring og få
et godt løb

AGJ
Skurvogne og paviloner
SORØ
57 83 44 00
HAMMEL
86 96 54 00

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

O-SOMMERFERIE PÅ LÆSØ 2004.

Da vi – Nadja, Maya og Mette – alligevel skulle på familie besøg i Ålborg i slutningen af ferien,- ja, så kunne vi jo lige så godt tage Læsø – 3 dages med . Det var der andre fra klubben der også havde tænkt, så vi var familien Smedegård Madsen, Søs & Hans Ole, Ester og Arne og så os 3 tøser fra København. Vi 3 boede i telt på campingpladsen med en masse andre o-løbere fra Danmark, Sverige og Norge.

Allerede første aften på øen skulle vi i aktion, vi skulle løbe Prolog i Vesterø, Læsøs største by. Starten var på havnen og så gik det ellers derudaf i samlet trop langs stranden, op i byen og sluttelig på havnen, hvor et par enkelte svømmede (!) fra sidste post til mål. Jeg selv (og Søs) lagde stærkt ud med at bomme post 1, så vi var et par af de sidste, der klippede den post. Vi fik nu løbet os godt op gennem feltet og sluttede 1. dagen blandt de 5 første. Alle klubbens løbere kom flot igennem denne dag.

Næste dag var 1. etape var henlagt til Klitplantagen midt på øen og vi "fik noget for pengene". Det var svært terræn, men ih, hvor jeg nød den smukke natur,- hellere bomme rundt på Læsø end løbe en tur om søerne i København... . Og så var der jo sol- og havbad resten af dagen, indtil vi skulle grille ved Madsens sommerhus.

2. etape var en særpræget oplevelse, idet de første 13 km foregik på cykel ved hjælp af en pile – rute – skitse. Spørg ikke, hvordan vi fik fundet vej, men jeg fulgtes med en svensk løber – Gunilla – som også synes det var lidt spøjst,- vi lavede teamwork, så jeg fandt vejen og målte afstand, mens hun holdt øje med poster undervejs. Det var vældig hyggeligt, vi fik snakket om tidligere o-oplevelser, hendes mand havde været træner for det svenske landhold engang og hun havde rejst i det meste af verden. Nå – vi kom da igennem cykelruten og kunne nu vælge forskellige løbe eller cykelruter efter f.eks. luftfoto, alm. O-kort, eller fotoserie. Hans Ole valgte den flotteste tur tror jeg, nemlig løbeturen til Fiskerrøn, hvor man skulle vade gennem et stykke hav. Hans Ole løb hele turen ca. 8 km. i sandaler... Alt i alt måtte man bruge 3 timer, så atter en dag med en pæn portion motion.

Målet denne dag var ved Læsø saltsyderi,- og tænk, man kunne udover salt også købe pandekager,- så vi spiste pandekager i 28 graders varme, det kan man sagtens.

Om aftenen var der Pastaparty på Hotel Strandgården, som også fungerede som stævnecenter, vældig hyggeligt sted. Bagefter blev vi sørme inviteret til is i Hans Ole og Søs` sommerhus, så det var sent inden vi lagde vores trætte kroppe på liggeunderlagene.

3. etape – jagtstarten – var henlagt til en anden del af klitplantagen. Her kunne man – i hvert fald jeg – bomme lige så meget og i ligeså flot natur som på 1. etapen,- det var jo ikke så ringe endda.

Selvom der ikke var nogle klasser specielt til pigerne(Cecilie, Maya, Nadja, Maja) så gennemførte de alle motionsklassen, f.eks. var 1. etapen over 5 km. – godt gået piger. Jacob og Mathilde havde deres egen barnepige – Laura – med og de deltog alle ihærdigt i sandskulptur konkurrencen på sidstedagen.

Slutningen på dette gode arrangement var en fest på Strandgården, hvor Mathilde dansede sig gennem aftenen med en svensk gut på 2 år, mens vi andre nød maden i solnedgangens skær.

Der er Læsø 3 dages igen om 2 år, vi tager gerne af sted igen . Nadja, Maya og Mette.



DM Kort 2004

Fredag d. 13 tog vi (Annette, hunden og mig selv) af sted til det nordjyske, lovende så det ikke ud med hensyn til vejret, det stod ned i stænger og trafikradioen meldte om holdende biler på motorvejene. Heldigvis havde de ikke lovet samme vejr i det nordlige jylland.

Om aftenen indlogerede vi os på Hanstholm camping små 40 km fra Svinkløv, hvor vi skulle løbe lørdag.

Meget søvn blev det ikke til, da hunden ikke helt kunne finde ud af dette med at skulle sove i telt. Han forsøgte flere gange at komme ind til os i teltet og et par gange lykkedes det da også. Nå men op skulle vi da også da vores kennelmor ville udstille vovsen i Ålborg, så var vi jo af med ham, mens der skulle løbes. Så kl. 07.00 blev han afhentet og vi kunne gå tilbage og begynde at pakke telt sammen.

Nå, af sted det gik mod Svinkløv. Jo nærmere man kom, jo mere nervøs blev man for det var et "spændende" terræn vi skulle ud i. Efter at have kørt ad små skovveje nåede vi stævnepladsen og det lykkedes os hurtigt, at finde John og Claus. Solen stod højt på himlen, og der var ikke en sky, så det tegnede til at blive en flot og varm dag i terrænet.

Med undtagelse af Annette havde vi alle et indledende og enten en A eller B finale at skulle deltage i, Annette havde kun et løb der skulle overståes, dette var lagt mellem vores indledende og finalerne.

Af sted til start det gik, umiddelbart så det ikke så svært ud hvilket jeg senere måtte indse var totalt fejlvurderet. Ved starten talte jeg med en fra Tisvilde Hegn, som jeg havde løbet mod ved Påskeløbene, vi blev enige om, at han nok hentede mig efter 4-5 poster.

Starten gik og man røg direkte ud i noget underligt defust terræn, så det tog lige lidt inden man fandt ind på kortet. 1. til 5. posten gik faktisk over alt forventning trods det svære terræn, så blev farten sat op og vupti så bommer man 2 poster. Så tilbage til det lidt mere koncentrerede løb gik det og post 8 til 11 gik så godt igen. Post 12 lå kun sølle 75 m fra post 11 men var "tabt" ned imellem nogle grantræer denne post blev passeret 3 gange inden jeg fik øje på den. På min vej fra post 12 til 13 gik, gik er måske så meget sagt, jeg nærmest kravlede, igennem krattet og nemt var det ikke, at orienterer sig. Jeg mødte da også en H17 løber fra Esbjerg der bandede det hele væk. Vi fandt dog posten i fællesskab. Posterne 14 til 18 gik faktisk også godt men da jeg skulle have post 19 blev jeg væk på kortet, 25 gr. varme, høj sol noget være krat af små fyrretræer og lavninger

gjorde, at jeg brugte 12 min. på denne post, som burde have taget 2-3 min. Nå jeg fik da læst mig ind på kortet og fandt den, men havde jeg lært noget, succeen gentog sig ved næste post væk var man på kortet, så her blev der også tabt mange minutter. Post 21 blev fundet og så var det lige som om det ikke var så sjovt længere anden sidste post lå kun små 200 m fra mål og man kunne høre stævnepladsen, men finde posten nææææ nej, mange til defust område skal man lede længe efter. Fundet blev den dog og sidste posten var nem, da jeg havde set den i min søgen efter anden sidste posten. I mål kom jeg dog og lad mig med det samme sige, at det er de længste 3.8 km jeg nogensinde har løbet.

Jeg nåede lige, at advare Annette om, at hun skulle tage den med ro derude.

På stævnepladsen var jeg heldigvis ikke den eneste der havde haft et spændende løb. A-finalen gik en del bedre, da en stor del af terrænet var lidt mere åbent end det i indledende.

Resultaterne kan ses længere omme. John måtte udgå af finalen med en kraftig forstuvning, heldigvis for ham var det tæt på mål. Udover dem der deltog i DM var Jan Jørgensen også ude for at prøve kræfter med det nordjyske, han skulle lige i form inden søndagens stafet.

Finaler DM-kort 2004 Svinkløv

14-08-04

Resultatliste D 40-A Banelængde: 2,992 KM Antal poster: 15

Plac	Navn	Klub	Tid
1	Maarup,Anne	Fif Hillerød	33:26 + 00:00
2	Hansen,Søs Munch	Ok Sorø	33:29 + 00:03
3	Aagaard,Lucia	Herning Ok	35:38 + 02:12

I alt 9 løbere

Resultatliste H 50-B Banelængde: 2,859 KM Antal poster: 13

Place	Navn	Klub	Tid
1	Thomsen, Henrik	Horsens Ok	40:48 + 00:00
2	I sen, Torben	Herning Ok	41:18 + 00:30
3	Gold, Ole	Farum Ok	41:52 + 01:04
4	Nielsen, Erik Dag	Herning Ok	42:13 + 01:25
5	Olsen, Lars	Ok Roskilde	45:05 + 04:17
6	Bang, Jørgen	Ok Esbjerg	49:18 + 08:30
7	Kjær, Søren	Ok H.t.f.	59:30 + 18:42
DSQ	Jensen, Hans Ole	Ok Sorø	1:15:56

Resultatliste H 45-A Banelængde: 3,629 KM Antal poster: 15

Place	Navn	Klub	Tid
1	Lund, Rolf	Helsingør Sok	32:56 + 00:00
2	Fogh, Nils Jørn	Ok Syd	34:39 + 01:43
3	Blok, Karsten	Ok Snab	34:50 + 01:54
4	Bruun, Jørgen	Aalborg Ok	35:21 + 02:25
5	Gadsbølle, Ole	Ok Esbjerg	37:35 + 04:39
6	Hansen, Laus Seir	Helsingør Sok	39:59 + 07:03
7	Madsen, Knud	Ok Sorø	40:23 + 07:27

I alt 25 løbere

Resultatliste H 40-B Banelængde: 2,992 KM Antal poster: 15

Place	Navn	Klub	Tid
1	Skovsted, Ivan	Skive Amok	48:34 + 00:00
2	Jensen, Henning G.	Århus 1900	49:53 + 01:19
3	Humble, Lars	Trænregimentets I f.	53:44 + 05:10
4	Mikkelsen, Claus	Ok Sorø	1:02:34 + 14:00

Resultatliste H 45-B Banelængde: 2,992 KM Antal poster: 15

Place	Navn	Klub	Tid
1	Larsen,Søren Peter	Fif Hillerød	32:12 + 00:00
2	Kristensen,Arne	Herlufsholm Ok	36:22 + 04:10
3	Jakobsen,Jan	Ok Øst	36:58 + 04:46
DSQ	Pedersen,John	Ok Sorø	49:51

I alt 12 løbere**Resultatliste D 21-A Banelængde: 4,497 KM Antal poster: 18**

Place	Navn	Klub	Tid
1	Fjordside,Yvonne	Ok Pan Århus	43:13 + 00:00
2	Hausner,Helene	Ok Øst	43:43 + 00:30
3	Bondesson,Anna-Karin	Pan Kristianstad	45:08 + 01:55
DSQ	Rost,Anette	Ok Sorø	1:12:37

I alt 38 løbere**Resultatliste H 35-A Banelængde: 3,855 KM Antal poster: 17**

Place	Navn	Klub	Tid
1	Hoffmann,Bjarne	Kolding Ok	29:28 + 00:00
2	Ødum,Jakob	Ok Øst	33:18 + 03:50
3	Markvardsen,Henrik	Tisvilde Hegn Ok	33:21 + 03:53
12	Rost,Jan Kuno	Ok Sorø	44:13 + 14:45

Resultatliste D 35-A Banelængde: 3,175 KM Antal poster: 15

Place	Navn	Klub	Tid
1	Jørgensen,Ulrika	Kolding Ok	30:04 + 00:00
2	Møller,Gitte	Kolding Ok	31:54 + 01:50
3	Krogh,Marianne Lyngø	Kolding Ok	36:06 + 06:02
4	Steffensen,Mette	Ok Øst	44:41 + 14:37
5	Smedegaard,Eva	Ok Sorø	52:44 + 22:40

Midgårdsormen 2004

Efter det spændende DM, drog vi alle af sted mod Kollerup, hvor der skulle løbes Stafet, vi havde et hold i Odin klassen. Nogle tog ind på skolen og badede og nogle tog til Vesterhavet og fik skyllet sveden af der. Vi mødtes alle igen ved stævnepladsen hvor den arrangerende klub havde fordelt teltene sådan, at vi lå i klynger klubmæssigt rigtig hyggeligt var det.

For dem der ikke helt er klar over hvad Midgårdsormen er kan jeg fortælle, at det er udelukkende stafetløb. Vi havde som sagt tilmeldt et hold i Odin klassen, som er en 10 mands stafet, desværre måtte John melde fra pga. af en forstuvet ankel, så aftenen inden blev der rykket lidt om på rækkefølgen af løberne.

02.45 søndag morgen eller lørdag nat, hvordan man nu vælger, at anskue det, blev vi vækket af god musik og en speaker der bød velkommen til midgårdsormen samt gjorde opmærksom på, at der nu kun var 15 min til første start. Det er en hel speciel oplevelse hvad enten man vælger, at ligge i sit telt og lytte til musik og speakning eller at stå op for at se et virvar af pandelygter i skoven. Vi lagde godt fra land kl. 03.15 med Knud som løb et godt natløb efterfulgt af Søs som ved mellemtiden fik en til, at vågne for hun havde løbet os op i rækkerne, desværre holdt det ikke helt til mål, men vi lå stadig fint. 3. turen var Eva, hun kom også godt af sted og løb et flot løb, desværre missede hun en post ved "meldeposterne" i forvirringen, denne post gav ikke kun Eva problemer, men flere syntes den lå "underligt". Jeg løb 4. turen, heldigvis var det ikke nødvendigt, at have pandelampe på. Herefter fulgte Claus og Hans-Ole som også løb op til deres bedste. Jan skulle ud på 7. turen nu skulle han have sin ilddåb ved midgårdsormen og et godt løb blev det til, så han kunne sende Annette af sted og hvis vi havde været med i konkurrencen, på en fornuftig placering. Annette gjorde det også godt og fik sendt vores yngste deltager af sted i det svære terræn nemlig Maja. "Desværre" for Maja gjorde hun det så godt, at hun kom ind inden nogen nåede ned for at heppe på hende, det må vi vente med til påskeløbene 2005 som har 1. etape i Kollerup.

Et rigtig godt arrangement af Mariager OK var det, god stævneplads, kanon terræn gjorde, at alle var i godt humør. Jeg håber vi ses til næste år, der skal vi kun til nordsjælland.

Tak for en god tur. Jan

Træningsløb for efteråret 2004

I samarbejde med Slagelse er der planlagt følgende træningsløb:

Dato	Arrangør	Skov	Mødested	Banelægger mv.
7 september	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus	
14 september	OK-Sorø	Sønderskov Nord	Klublokale	Hygge

Alle løb foregår om tirsdagen med start mellem 18.30 og 19.00 i foråret og mellem 18.00 og 18.30 om efteråret.

Max.tid på 1 time 15 min, således at alle er i mål senest kl 20.00

Der er 3 baner: lang, kort og begynder.


Der anvendes store skærme med klippetænger.

Så vidt muligt anvendes I OF-symboler

Der skal være væske.

Det er gratis for klubbernes medlemmer, øvrige betaler 15 kr. for kort.

X = Dato byttes evt. nærmere kommer !!!

UDLEJNING	REPARATION
<ul style="list-style-type: none">● Fræsere● Mestfjerner● Vibrator● Brændeflækker	<ul style="list-style-type: none">● Flæneklippere● Fræser● Motorsave
Torben Larsen SALG · SERVICE UDLEJNING Norgesvej 1 - 4180 Sorø 57 83 11 51	
 Forhandling af SEELAND JAGTUDSTYR	
Husqvarna SKOV&HAVE	

Klubmesterskab 2004.

Lørdag den 2 oktober 2004.

Program:

**Kl. 15.00 samlet afgang fra Sognefogedvej 15
4180 Sorø.**

**Der skal løbes på nyttegnet o-kort Horsebøg (voksne)
og Sognefogedvej 15 (børnene).**

Der er 2 klasser:

**De voksne
Og dem der ikke er det.**

Efter løbet er der bad og omklædning i klubhuset.

Kl. ca. 18.00 er der fællesspisning og præmieoverækkelse på Sognefogedvej 15.

**Kassemesteren siger vi har en god økonomi,
Så alt vil være gratis denne dag.**

**Sidste tilmelding til John (jpede@tdc.dk)
Senest d. 24 sep. 2004.**

**PS - Jeg kan godt bruge et par stykker til at hjælpe
!!!!**

**O-hilsen
John.**

LØBSOVERSIGT FOR 2004

For 2004 er angivet særligt interessante løb for medlemmerne i OK Sorø. Der er medtaget de løb i efteråret, hvor klubben betaler startafgift (gratisløb). De er markeret med G. Desuden er de løb, som vi selv skal arrangerer skrevet med fed skrift. Så mange som muligt bør medvirke ved afviklingen, så skriv datoen i kalenderen.

Tilmeldingen er sidste dag for tilmelding til Jørgen.

<u>Dato</u>	<u>Type</u>	<u>Skov</u>	<u>tilmelding</u>
G 18/9	Divisionsmatch	Valborup skov	10/9
25/9	DM stafet	Haunstrup pl.	
26/9	DM Klassisk	Rønhøj/Oudrup	
2/10	Klubmesterskab	Horsebøg	
10/10	Kredsløb	Kullen	
30/10	Høst Open	Varperne	8/10
31/10	Høst Open	Jomfrubjerget	8/10

 **STATOIL**
SERVICENTER
NÆR BUTIK

DERES LOKALE VVS-SPECIALIST

- VAND
- VARME
- SANITET
- ARMATURER
- BADEVÆRELSE
- NATURGAS

Tilbud uden forbindelse

SORØ VVS ApS
Apotekervej 21 - 4180 Sorø - Tlf. 57 83 20 90

Årstal	Revidering af kort			2004				2005			
	Målestoksforhold		Kort nr	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Skovene ved Sorø											
Sorø Sønderskov Nord	1:10:000	2003	Sorø -11-Ø	X							
Sorø Sønderskov Syd	1:10.000	1999	Sorø-12-Ø		X						
Bromme Plantage	1:10:000	2004	Sorø-02-Ø	X							
Grydebjerg Skov	1:7.500	2002	Sorø-01-Ø								
Horsebøg	1:5.000	2004	Sorø-05-Ø	X							
Feldskov	1:5.000	2003	Sorø-06-Ø								
Bulbro Skov		2001	Sorø-11a-Ø								
Terløse Skov		-	Sorø-07-Ø								
Kongskilde Friluftgaard		1990	Sorø-03-Ø		X	X					
Store Bøgeskov	1:10.000	2001	Sorø-14-Ø								
Alsted Skov		-									
Sorø By	1:5.000	2004	Sorø-09-Ø	X							
Sorøhallerne		2001	Sorø-11b-Ø								
Valdemarskilde Skovenen		2004	Sorø-13-Ø	X							
Stenlille Skovenen enemærket		1990	Sorø -04-Ø					X	X		



Sorø Afdeling
Storgade 14 A
4180 Sorø
Tlf.nr. 57 86 06 00