

# Klippedille

Organ for OK Sorø 36 årgang nr. 5 Oktober 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](mailto:j.k.rost@mail.dk)

**Ja, så gjorde de det igen vores stærke damestafet,  
en sølvmedalje ved DM Stafet og endnu engang tog  
Søs en 2. plads og sørme om ikke Mette hev en 3.  
plads hjem ved DM-klassisk, tillykke piger.**



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.***

***7/11 Opstart vintertræning, støt arrangementerne og mød op.***

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**

## Vintertræningsløb

Velkommen til en ny sæson med spændende udfordringer i vores skove i det SydVest- og Midtsjællandske område.

Vintertræningsløbssæsonen starter i år søndag d. 7. november og slutter med finaleløb lørdag d. 26. februar næste år.

Hele løbsprogrammet ses på næste side. Den nye baneinddeling ses nedenfor.

Håber vi alle må få en god og udfordrende sæson.

Med O-hilsen

Jesper Børsting

VTR-koordinator i Herlufsholm

### **Baner**

Sort, Lang 7½-10 km svær

Sort, Mellem 6-7 km svær

Sort, Kort 4-5 km svær

Sort, Mini 3-4 km svær

Rød 4-5 km mellemsvær

Blå 3-4 km let

Grøn 2-3 km begynder

Skygning kun tilladt på grøn-bane.

Såfremt du måtte have ros eller ris til sæsonens løb eller ideer til ændringer i løbsafviklingen, er du velkommen til at kontakte en af følgende kontaktpersoner.

<b>Klub</b>	<b>Navn</b>	<b>Adresse</b>	<b>Tlf.</b>
Haslev	Per Christensen	Dyrehavevej 4, 4140 Borup	57527072
HG	Jesper Børsting	Fællesejevej 16, 4700 Næstved	55739085
Holbæk	Henrik Nielsen	Gl. Nykøbingvej 1, 4560 Vig	59315660
Hvalsø	Kurt Madsen	Skovvej 16A, 4330 Hvalsø	46409332
O-63	Peter B Jensen	P C Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg	55375152
OCS	Ester Staffe	Rarsvej 23, 4200 Slagelse	58520797
OKR	Mogens Kristensen	Margrethehåbsvej 60, 4000 Roskilde	46326212
Sorø	Jørgen Jørgensen	Jasminvej 28, 4200 Slagelse	58535365

## VI NTERTRÆNINGSLØBENE 2004-05

<b>Dato</b>	<i>Klub</i>	<i>Skov</i>	<i>Startsted</i>	<i>Point/Bem.</i>
<b>Okt.</b>				
31	<i>Holbæk</i>	<i>Kårup</i>		<i>Langdistance</i>
<b>Nov.</b>				
07	Sorø	Bromme	Bromme Ll. sø	x
14	HG	Herlufsholm	Slagelsevej	x
21	OKR	Tølløse skov	Mosevej	x
28	Haslev	Korsør Lystskov	Traktørsted N i skov	x
<b>Dec.</b>				
05	VSKK	Eriksholm	P-plads i skoven	x
12	O-63	Klinteskov	Vejen til store klint	x
19	HG	Enø	Dansk Folkeferie	x
26	<i>Roskilde</i>	<i>Boserup</i>	<i>Høje P-plads</i>	<i>Juleløb</i>
<b>Jan.</b>				
09	<i>Holbæk</i>	<i>Kongsøre</i>		<i>Nytårsstafet</i>
16	O-63	Viemose	Skovfogedstedet	x
23	HG	Valdemarskilde	Parcelgårdsvej Øst	x
30	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	x
<b>Feb.</b>				
06	Hvalsø	Valborup	Skovvej N i skov	x
13	Holbæk	Kårup	VindekildeStrandvej	x
20	OCS	Slagelseskovene	Askvej	x
26	<i>Sorø</i>	<i>Kongskilde</i>	<i>Kongskilde</i>	<i>Finaleløb</i>
<b>Mar.</b>				
06	<i>De Barske</i>	<i>Næstved</i>	<i>HG-stadion</i>	<i>Troldens Fodspor</i>

Kun de med x-markerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.  
*Alle special løb har fælles start og andeledes baner.*

## Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

### **Point**

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdelles resultaterne i damer og herrer, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence:

- for Rød, Blå og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb afgørende for startrækkefølgen til finaleløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point finaleløb. I tilfælde af point lighed er finaleløb afgørende.

I sæsonen 2004-05 er der i alt 13 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

### **Finaleløbsprogram/Præmier**

Ved det afsluttende finaleløb, startes:

- for Rød, Blå og Grøn bane samlet kl. 14.00.

- for Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 14, hvorefter løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering og med den bedst placerede til sidst.

### **Program**

kl. 13-14 Indprikning

kl. 14 Samlet start (Rød, Blå, Grøn og Sorte/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Finalearrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe flere præmier til ungdomsløberne.

### **Pris**

25,- kr. uanset alder. Af startgebyret går 5,- kr. til afslutningsløbet/præmier, heraf kr. 300,- til adm. af point-

udregning. Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet. For 2004-05 OK Sorø v/Hans Ole Jensen, Giro 6411266.

### **Start**

Indprikning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Finaleløbet dog lørdag kl. 14.00.

### **Krav**

Der skal bruges IOF-symboler.

Der skal anvendes poststativer, gerne Sport-I dent.

Banernes kvalitet skal prioriteres højt.

Bemandingen skal være passende, så kø undgås.

Der bør være tilstrækkelig plads ved bordene til egen indprikning.

Der skal være bouillon eller lignende efter løbet.

Resultatformidling skal gå hurtigt og ophænges. Løbstid opgives i sekunder.

Evt. ændring af mødested skal meddeles snarest direkte til klubrepræsentanterne og ved opslag ved forudgående

løb, samt på det oprindelige mødested. Tjek evt. OK Roskildes hjemmeside som altid vil være opdateret med sidste nyt.

### **Resultater**

Resultater med pointudregning fremsendes senest den efterfølgende tirsdag til:

Janne Brundstedt, Dueholm 18, 4000 Roskilde. E-mail: [g7jb@danisco.com](mailto:g7jb@danisco.com)

Resultatliste ophænges ved hvert løb.

## DM-weekend, 2004-10-27

Som sædvanlig i september måned nærmede årets DM-weekend sig – DM-stafet lørdag i Haunstrup plantage og DM-klassisk søndag i Rønhøj/Oudrup plantage. For Mette, Søs og undertegnede var det for længst besluttet at vi traditionen tro stillede op med et hold i Dame 35 i håb om at vi kunne skaffe klubben og os selv en placering, der gav medaljer.

Traditionen tro var der til sidste øjeblik tvivl om vores deltagelse – idet undertegnede fredag eftermiddag kom hjem fra arbejde halvsøj med ondt i halsen og feber! Åååhh, neej – ikke lige nu hvor en af årets bedste weekender rent orienteringsmæssigt endelig var oprandt!

Rimelig nedtrykt ringede jeg til holdkammeraterne og meldte min mulige manglende deltagelse – og med en hurtig hold ændring, byttede vi rundt (fra 1. tur til 3. tur) så jeg ikke behøvede at afgøre min deltagelse så tidligt lørdag morgen. Nu er doping jo ikke tilladt – men et glas rødvin var dog også nok til at sikre en god nats søvn og lørdag morgen var udsigten til at gå glip af DM-stafetten værre end udsigten til at skulle løbe på pumperne – hovedpinepiller eller ej - Knud, ungerne og jeg blev lyn pakket – og turen gik til det jyske, nærmere betegnet egnen omkring Herning og de gamle brunkuls lejre, hvor vi skulle løbe.

Mette var startet på 1. turen da vi var på vej over Fyn, og da Søs på 2. turen kom forbi publikumsposten, nåede vi (til de omkringstående store for-



undring) lige at udveksle en melding om hvorvidt jeg forventede at løbe – Søs holdt dampen oppe resten af turen, så jeg fik lov at starte ud på 3. turen kun få sekunder efter nummer 3 (Farum). Det er jo en dejlig lun placering at lægge ud på til sidste turen og vel vidende at den fysiske form måske kun kunne holde i kort tid!, var det jo bare om at få det overstået og helst uden de store, lange omveje. I et sjovt, meget varieret terræn der skiftede mellem svært med mange små detaljer og rimelig let åbent terræn var det en stor fornøjelse, da Farum blev indhentet allerede ved post

1. Da jeg ikke så nogen af konkurrenterne i den sidste halvdel af løbet var jeg noget spændt på vores placering da jeg kom til opløbet. Dejlig melding fra Knud der stod og heppede først i opløbet og meldte at 2. pladsen var i hus. Det var bare fedt – og så skidt med at krudtet var absolut brugt op!

Søndag har undertegnede desværre ikke så meget at prale af – men til gengæld kunne både Søs og Mette igen i klæde sig over medaljer med hhv. sølv og bronze – "Hallo – godt gået". Maja S.M., Cecilie og Maya F. gennemførte deres første DM-konkurrencer og gennemførte alle 3 i det jyske hedeterræn – sejt piger.

Trætte drog vi østpå søndag eftermiddag med bilen fuld – 3 voksne, 5 børn og 1 hund. Traditionen tro fuldendte et McDonald stop på Fyn en skøn weekend – mætte af o-løb, godt selskab og frisk luft.

Eva Smedegaard



**Dansk miljøtoilet**  
udlejning og opstilling  
miljørigtig tømning

Ring og få  
et godt tilbud

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



# Resultater fra DM Stafet og DM Klassisk

## DM Stafet 25-09-04

### Stafet D35

<b>1</b>	<b>Kolding OK hold 1 (331)</b>	<b>2:03:13</b>	
	Gitte Møller	42:51-1	42:51-1
	Marianne Lynge Krogh	43:16-1	1:26:07-1
	Ulrika Ørnhagen Jørgensen	37:06-1	2:03:13-1
<b>2</b>	<b>Sorø hold 1 (329)</b>	<b>2:18:25</b>	
	Mette Filskov	51:26-8	51:26-8
	Søs Munch Hansen	43:30-2	1:34:56-3
	Eva Smedegaard	43:29-2	2:18:25-2
<b>3</b>	<b>Farum hold 1 (330)</b>	<b>2:21:09</b>	
	Helle M. Wildfang	43:12-2	43:12-2
	Lene Skielboe	51:02-4	1:34:14-2
	Bodil Karlsmose Kliem	46:55-5	2:21:09-3

## Klassisk

### D35 6.1km/14p

1	Helle M Wildfang	Farum OK	46:06
2	Marianne L Krogh	Kolding OK	51:06
3	Gitte Møller	Kolding OK	51:22
7	Eva Smedegaard	OK SORØ	58:21

### D40 5.1km/11p

1	Charlotte Thrane	OK Øst	37:51
2	Søs M Hansen	OK SORØ	42:21
3	Karen Jensen	OK Øst	44:23

### D45 4.5km/11p

1	Ayoe Berg	Odense OK	35:58
2	Dorthe Hansen	Silkeborg OK	39:07
3	Birgitte Birck	Allerød OK	40:53
3	Mette Filskov	OK SORØ	40:53

## Klubmesterskab d. 2/10 hos John

Lørdag d. 2/10 mødte ca. 12-13 løbere op hos John for at deltage i klubmesterskabet. Desværre var vi ikke så mange som vi plejer da flere af klubbens medlemmer havde søgt til sydligere himmelstrøg m.m..

Der var i sidste øjeblik blevet lavet om på planerne så i stedet for, at løbe i Horsebøg blev det til en tur rundt omkring Kongskilde, så blev John og Claus nye (næsten færdige) kort over området indviet. Ikke noget dårligt bytte af løbsområde. I sidste øjeblik dukkede Kristian op, han ville da gerne samle poster ind men da Einer ikke løb kunne han jo lige tage hans kort, mere om dette senere.

Der var 19 poster fordelt i området, vi havde 45 min. kom vi før ind fik vi bonus point kom vi senere ind var der strafpoint (hed det sig). Nå, men af sted vi kom, vi forsvandt stort set alle i hver vores retning. Efter godt 36 min. kom Kristian ind som første mand, Jan som anden efter 41 min og Jan J. kom ind 5min. senere, herefter dumpede folk ind nogle havde fuldt hus af klip, og andre havde "glemt" at klippe alle poster. Kåringen af klubmesteren ville først ske senere på aftenen.

Så til klubhuset det gik for, at gå i bad og så ellers komme tilbage til John og Else for at gå i gang med maden og få ungerne ud på deres løb. Børnenes løb foregik på Johns grund som var tegnet op som et rigtigt o-kort. Der var 4 børn nemlig Matilde, Jacob, Magnus og Peter som i ledsagelse af de voksne deltog i løbet. Vinderen af dette løb blev Jacob, der skulle dog ligesom for de voksne først være præmieoverrækkelse senere.

Menuen stod på grillet entrecote med pastasalat, kartoffelsalat, flütes, øl og rødvin. Sjovt nok var der flere til spisningen (24-25) end der var ude at løbe, dette er en tendens som også er set de forrige år måske der skulle laves lidt om, sådan at man må yde før der kan nydes..... og nej måske ikke.

Efter at have indtaget dette dejlige måltid var det tid til præmieoverrækkelse. Børnene fik alle præmier i form af reflekser og chokolade samt et flot diplom. Hos de voksne var der kun en præmie, nemlig æren af at blive klubmester og dermed også at skulle arrangere næste års klubmesterskab. John startede en længere udredning om hvem der IKKE kunne komme i betragtning og kom med mere eller mindre gode grunde til dette. Sjældent er det set, at dem der til sidst var tilbage og ikke var nævnt, sad og bed negle af bar nervøsitet, over måske, at skulle få æren. Spændingen blev udløst og mon ikke Kristian ærgrede sig over ikke at have taget børnebanen eller måske bare var kommet 30 sek. Senere. Kristian

Kærsgaard Hansen blev altså kåret som klubmester, hvilket man retfærdigvis må sige, var helt på sin plads efter sit hurtige gennemløb.

Vi ser frem til næste års mesterskab og håber at endnu flere vil bakke op om arrangementet.

Tak for en god dag og en stor tak til John og Else for at vi måtte komme.

Jan Rost

**STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS**



UDLEJNING	REPARATION
<ul style="list-style-type: none"><li>● Fræsere</li><li>● Mesfjerner</li><li>● Vibrator</li><li>● Brændeflækker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Flæneklippers</li><li>● Fræser</li><li>● Motorsave</li></ul>
<b>Torben Larsen</b> SALG · SERVICE UDLEJNING Norgesvej 1 - 4180 Sørg 57 83 11 51	
 Forhandling af <b>SEELAND JAGTUDSTYR</b>	
<b>Husqvarna</b> <b>SKOV&amp;HAVE</b>	

# 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>
30/10	Høst Open	Varperne	8/10
31/10	Høst Open	Jomfrubjerget	8/10



**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



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