



Klippedille

Organ for OK Sorø 37 årgang nr.

1 Marts 2005

<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

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:

30/4 Divisionsmatch, Nyrup Hegn

21/5 1 div. Match arrangerer vi, sæt allerede nu denne dag af til klubben.

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

Referat af bestyrelses møde d. 8 februar hos John.

Deltagere: Claus Mikkelsen, Kurt Stilling, Jan Rost, John Pedersen, Jan Jørgensen

Fraværende: Søs Munch Hansen, Hans Ole Jensen

- 1) Godkendelse af referat.
Godkendt.
- 2) Nyt fra DOF mm.
Claus deltager som repræsentant for Østkredsen kortudvalg d. 5. marts.
Læs evt. DOFs hjemmeside.
- 3) Divisionsløb.
Vi arrangerer divisionsløb d. 21. maj, se venligst andet sted i bladet.
- 4) Forårets træningsløb.
Ester og John har udarbejdet foreløbig løbs kalender, se terminer andet sted i bladet.
- 5) Generalforsamlingen.
John og Hans Ole taler budget. Regnskabet er afleveret til Kjeld.
Annette og Jan står for indkøb af ost mm.
- 6) Afslutning vintertræning.
Claus og Søs står for baner og afvikling. Anni, Henning, Birthe og Einer står for kaffe mm.
- 7) Påsken.
Mette og Jan taler mad, Jan sørger for at holde styr på hytten samt i det hele taget få koordineret tingene.
- 8) Økonomi.
Hans Ole er i Thailand sååååååå.
Vi har brugt 1000,-kr på leje af Vandmøllen i forbindelse med afslutningsløbet for vintertræningsløbene.

Vi har fået tilskud fra Sorø Spare og Lånekasse fond i alt 5000,- kr. til digitalt startur.

9)

Klippedille.

Jan har forsøgt at tage livet af sin computer så.....

Der satses på et blad inden påske.

Næste møde inden generalforsamlingen.

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

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Referat af Generalforsamlingen d. 1. marts 2005.

- 1) Valg af dirigent: Jens blev valgt.
- 2) Formandens beretning blev godkendt.
- 3) Kasserens beretning blev godkendt.
- 4) Budgettet blev fremlagt, dette viste at der ikke er grund for kontingent forhøjelse, enkelte poster blev dog fundet for små.
- 5) Der var ingen indkomne forslag.
- 6) Valg af bestyrelse, på valg var John, Søs, Jan J og Kurt alle blev genvalgt. Kjeld blev genvalgt som revisor, revisor suppleant blev Henrik.
- 7) Kontingent: Bestyrelsen foreslog at det forblev uændret hvilket blev godkendt.
- 8) Evt. Henning ønsker fremover klippedillen som PDF, Ninette vil gerne have den som papir kopi.
Der blev stillet foreslag om, at lægge klippedillen på hjemmesiden. Dette vil blive forsøgt.
Knud forespurgte på baggrund af vore gode økonomi, om ikke man skulle overveje at give tilskud til flere løb, da det ville kunne få flere ud at løbe.
Vintertræningsløbene blev diskuteret, diskussionen gik mest på kvaliteten af løbene. Da der er mange der deltager og ikke bare ser det som vintertræning, men som en konkurrence, burde man måske gøre lidt mere. Foretrykte baner, hurtigere resultat formidling med tider ikke kun point. Til sidst blev det nævnt, at man godt kunne lave link til krak kort hvor starten på de forskellige løb er. Hvis man er ny kan det godt være lidt svært at "tyde" hvor løbene starter.
Kristian fortalte lidt om multisport, og luftede tanken om at involvere klubben i et arrangement. Dette blev positivt modtaget. Knud og Kristian undersøger mulighederne nærmere.
John forelagde projekt "nyt klubhus". Da vores fremtid i de nuværende lokaler er lidt usikker bl.a. på baggrund af kommune sammenlægningen mente John, at vi burde være et skridt længere fremme end kommunen. John havde undersøgt hvor der kunne være mulighed for opførelsen af et sådan hus. Umiddelbart kunne vi få lov til, at opføre noget på Grønningen, men der er visse restriktioner. John vil undersøge disse nærmere, da stemningen blandt de 16 fremmødte

var at vi nok ikke skulle gå efter noget, som ikke havde de samme faciliteter som vi har nu.

Under dette lange sidste punkt blev der nydt et lille osterbord.

Jan

	Bestyrelsen 2004.	Bestyrelsen 2005
Formand	John Pedersen	John Pedersen
Kasserer	Hans Ole Jensen	Hans Ole Jensen
Bestyrelsesmedl.	Søs Munch Hansen	Søs Munch Hasen
	Kurt Stiling	Kurt Stilling
	Claus Mikkelsen	Claus Mikkelsen
	Jan Kuno Rost	Jan Kuno Rost
	Jan Jørgensen	Jan Jørgensen



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Klubaften – Banelægningskursus

FOR OCSLAGELSE – SORØ OK – HERLUFSHOLM OK

TIRSDAG DEN 5. APRIL 2005 KL. 19.00 – 21.30
PÅ CENTRALBIBLIOTEKET I SLAGELSE, STENSTUEGADE 3, 1

Alle, såvel nye som "gamle" orienteringsløbere, indbydes til et kursus i banelægning.

KURSUSLEDER PREBEN SCHMIDT, BREDDKONSULENT I DOF:

DET TEORETISKE FORARBEJDE

VALG AF START OG MÅL

SVÆRHEDSGRADER

ORIENTERINGSMOMENTER

DELSTRÆK

OPFANG

OG MEGET ANDET

TEORETISK GENNEMGANG OG PRAKTISK ØVELSE,

HVOR VI SELV PRØVER AT PLANLÆGGE ET LØB.

SOMMERENS BANELÆGGERE HAR SÅLEDES MULIGHED FOR AT PLANLÆGGE DERES EGET LØB.

KURSET KAN KØBES MED HJEM PÅ CD-ROM FOR KR. 40,-

DER BLIVER SERVERET KAFFE OG TE.

TILMELDING TIL ESTER TLF. 58 52 07 97 SENEST TORSDAG
DEN 31. MARTS.

Artic Midnight Orienteering

Kære OK-Sorø

Jeg vil gerne fortælle lidt om en sjov og spændende oplevelse jeg har haft i forbindelse med orienteringsløb.

Jeg er medlem i IOG, med adresse i Ilulissat i nordgrønland, i bunden af Disko-bugten. Jeg er blevet interesseret i orienteringsløb de sidste par år, men lærte om orienteringsløb for mange år siden mens jeg var på efterskole i Danmark.

Det er sådan at Ilulissat Orienteering Greenland holder et løb årligt, kaldt Artic Midnight Orienteering (AMO), i uge 25. Vi får gæster fra flere forskellige klubber rundt i verden.

Og sidste års løb var lidt af en oplevelse. Det var sådan at den første dag var med pointløb, som introduktionsløb. Og anden dagen var uofficiel grønlandsmesterskab, hvor det blev lidt tåget de tre-fire sidste poster.

Det var det, men tredjedagen! -Der var TÅGET. Det sidste store løb foregår midt om natten, -under midnatssolen. Men den nat vi skulle af sted var man i tvivl, om man skulle udsætte løbet pga tågen, man kunne ikke engang se midnatssolens omrids, der var bare nærmest mørkt. Men det blev afgjort at gæsterne som sidste år kom fra Danmark, Tyskland og Schweiz, kunne udsætte deres løb til næste morgen, og vi andre kunne "famle os frem" i tågen. Jeg havde meldt mig til 10 km-løbet (der er 5 km let, 5 km mellemsvær, 10 km, 15 km og 20 km meget svær, dvs. der er plads til alle, fra børn til gamle).

Og løbet blev skudt afsted. Det viste sig at vi skulle op på fjeldet noget af turen. De andre løb fra mig, og jeg kiggede meget på mit kort og terrænet, og fik mig selv op på toppen af fjeldet i god behold. På nedturen så jeg 2 skikkelser som jeg genkendte som min kæreste og en ven, som kiggede koncentreret på kortet. Jeg piftede lidt

til dem og vinkede til dem. Det viste sig så at det var 2 gæster fra Danmark. Derfra glemte jeg så alt om den lille sø som jeg ville frem til inden jeg kunne pejle mig frem til næste post. De erfarne ældre mænd må jo vide hvor vi er henne i verden.....!

Vi begyndte at begive os frem til posten sammen, troede vi. Efterhånden var vi 5-6 personer der løb lidt rundt frem og tilbage, og kunne ikke se nogen post nogen steder. På et tidspunkt kom en ven frem fra tågen og råbte min kærestes navn, og løb så videre på vej mod næste post. Jeg troede at den slags hurtige folk var langt fremme i løbet, men de var også faret vild kunne jeg se.

Efter 45 minutter, vi var ved at blive ret kolde, efterhånden var der en der fandt posten (det var post 6, det glemmer jeg nok aldrig), og så kunne vi endelig løbe videre. Så de sidste 4-5 poster var jeg sammen med en grønlandsk pige

og en dansk mandlig gæst. Efter sidste post, som var i byen, skulle vi mod målet som var ved idrætshallen.

Men gadens asfalt var lidt hård ved mine knæ, så vi kunne kun se røgen efter manden der fik turbo på. Klokken var nu lidt i 3 om morgenen. Turen løb jeg på under 3 timer, trods alt. Det var meget bedre end jeg havde turde håbe på fra starten. Og jeg fik tredjepladsen for kvinderne. Det var fantastisk og nærmest befriende at komme frem i målet efter sådan en tur.

Det var min sjove og for mig meget spændende lille historie.

Jeg håber at folk i Danmark efterhånden kommer til at kende vores ekstrem-orienteringsløb her i det høje nord. Jeg kan fortælle at byen Ilulissat (Jakobshavn) ligger ved udmundingen af verdens mest producerende gletcher i verden, som nu er en af Verden Arv. I kan se vores hjemmeside med billeder, fra deltagerne, program for AMO 2005 m.v. under www.balslev.anet.dk/iog

Deltagerne/gæsterne vælger at bo på hotel eller vandrehjem, men der er altid nogen der vil bo hos private. Det er som regel hos nogle af klubmedlemmerne her, man finder plejeforældre. Så, hvis I er med på en god oplevelse, kombineret med løb og ferie er vores smukke natur nok lige sagen.

Med venlig hilsen
Malene Simonsen



25 km med høje knæløftninger.....

Ja, det blev rent faktisk til et løb med høje knæløftninger som nogle af klubbens medlemmer deltog i d. 6 marts. Nærmere betegnet, så var det HG som havde inviteret til løbet "I troldens fodspor" som er et langdistance løb.

I år havde man valgt, at bruge Valdemarskilde ved Slagelse, i sig selv et rigtigt godt valg for det er en rigtig god skov at løbe i. Den korte bane var på ca. 15 km og den lange bane var på ca. 25 km. Banerne var for det meste lagt ud på o-kort men for begge baners vedkomne, så sluttede de af på et luftfoto, den lange bane havde derudover en sløjfe på nogle km på et Geo-dæisk kort fra en ubestemmelig årgang.

Løbet skulle vise sig at blive hårdere end forventet, da man udover de lange baner, skulle løbe i snedybder op til 20-25 cm, derfor de høje knæløftninger.

Jeg syntes selv, at jeg havde trænet nogenlunde, dvs. jeg havde løbet både lørdag og søndag weekenden inden og så en tur til på ca. 14 km om tirsdagen.

Starten gik og det tog lige et øjeblik at vælge den rigtige vej (5 første poster var valgfri). Vi var ca. 5 der tog den samme runde på de første poster, det gik meget godt indtil 6. posten var overstået, så skulle vi ud i det åbne militære øvelses terræn. Det var meget hårdt, at løbe i den dybe sne. Heldigvis gik turen ind i skoven efter 10. post. På vej til den 12. post satte jeg dem med nogle hundrede meter, jeg var åbenbart bedre løbende på skovvej end de andre (lå her nummer 3) men de kom op igen ved væskeposten.

De næste mange kilometer/poster lå vi 7 mand og vi skiftedes til at føre, men vi kom stort set samlet til post 22 som var vores sidste væskepost, desværre for mig løb 4 mand videre uden at drikke. Jeg turde ikke satse, så jeg skulle lige hælde et par kopper ned og væk var de. Nu lå vi så 3 løbere lidt efter dem, men indhente dem kunne vi ikke. Ved den 31. post hentede vi så en af dem, meeeeen så skete det, der sker, når man ikke er i form til at løbe i så krævende terræn, den ene læg satte sig "krampe" lige som jeg skulle sætte af over en træstamme. Øv, det eneste der nu var at gøre var, at sænke farten og passe på ikke at komme ud i ydre positioner med benet, så jeg måtte desværre slippe dem.

I mål kom jeg dog, men føj hvor var jeg træt i benene efter sådan en tur på ca. 25 km og 34 poster.

Jan

Resultater fra "I troidens fodspor"

Lang bane

1.	Michael Sørensen	Tisvilde Hegn	2:26:27
2.	Yeuhen Kandybey	Farum OK	2:31:07
3.	Tim Falck Weber	Tisvilde Hegn	2:46:26
9.	Jan Kuno Rost	OK Sorø	2:52:42

Kort bane

1.	Helge L. Pedersen	Farum OK	1:40:18
2.	Ole Lind	Ballerup OK	1:43:10
3.	Jørgen Skaarup	Ballerup OK	1:45:41
4.	Gregers Jørgensen	Ballerup OK	1:50:45
5.	Kåre Sørensen	OK Sorø	1:53:52
11.	Morten Hass	OK Sorø	2:02:04
12.	Eva Smedegaard	OK Sorø	2:02:16
25.	Annette Rost	OK Sorø	2:23:32

Sorø Trælasthandel a/s

Industrivej 6-8, 4180 Sorø

Tlf. 5783 0038

Fax 5783 4376

www.soroe-traelast.dk

soroe@soroe-traelast.dk



Dansk miljøtoilet
udlejning og opstilling
miljørigtig tømning



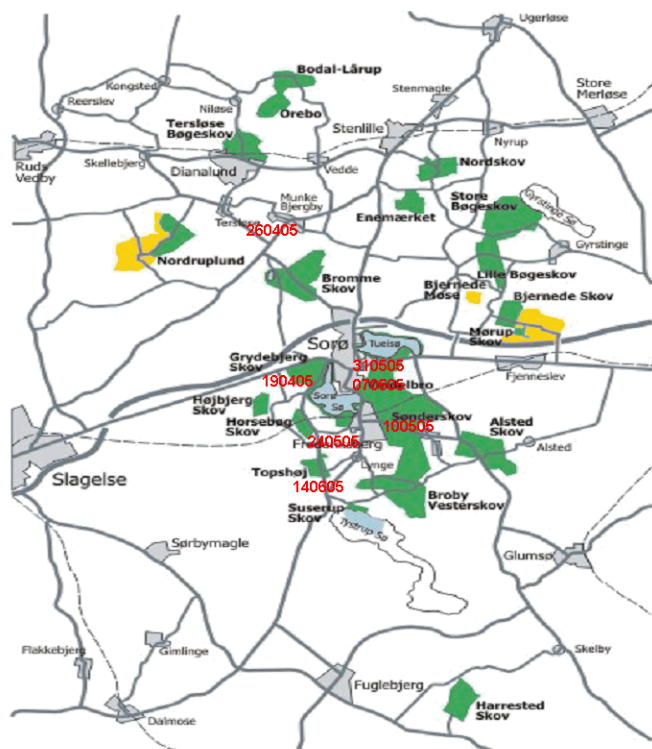
Ring og få
et godt råd

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

Træningsløb 2005.

Dato	Arrangør	Skov	Mødested
12 april	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus, sæsonstart
19 april	OK Sorø	Horsebøg	Parnasvej
26 april	OK Sorø	Bromme	Bromme Lillesø
3 maj	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus
10 maj	OK Sorø	Broby Vesterskov	Suserupvej
17 maj	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus
24 maj	OK Sorø	Kongskilde	Slettevej
31 maj	OK Sorø	Sønderskov midt/syd	OK Sorø's klubhus
7 juni	OK Sorø	Sønderskov Nord	OK Sorø's klubhus
14 juni	OK Sorø	Kongskilde	Søbredden, pølser m.m.
21 juni	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus
28 juni	OCS	Slagelse Lystskov	Arnehavehus

Sommerferie.



Alle løb er om tirsdagen:

Start: 18.30 og 19.00

Max. tid 1 time og 15 min.

Der er normalt flg. baner:

Lang bane ca. 7 km.

Kort bane ca. 4 km.

Beg. bane ca. 3 km.

Der anvendes store skærme og klippetænger.



Og så er vintersæsonen færdig

Vintertræningsløbene har været en ubetinget succes for OK Sorøs løbere. Med 40 forskellige løbere, der har startet, har rigtig mange været i skoven - dejligt at se.

5 sejre er det blevet til - godt gået og tillykke til:

Grøn beg. D	2) Ida Jørgensen
Grøn beg. H	1) Narmer Rolf Fogh, 2) Isak Fogh, 3) Jonas Fogh, 4) Jacob Smedegaard
Blå let H	3) Henning Hansen
Blå let D	1) Maja Smedegaard, 2) Cecilie Smedegaard, 4) Anni Hansen
Blå mellem H	2) Einer Nielsen
Blå mellem D	2) Birthe Nielsen
Sort Mini D	1) Hanne Fogh
Sort Mini H	4) Claus Mikkelsen
Sort Kort	1) Henrik Lawaetz
Sort Mellem	2) Annette Rost, 3) Søs Munch Hansen, 4) Eva Smedegaard
Sort Lang	1) Jan Rost, 4) Kristian Kærsgaard

Foruden disse 1 til 4 pladser er det blevet til mange gode placeringer i det store felt.

Forårssæsonen er så småt begyndt og flere har allerede været ude og teste formen.

I Påsken drager 30 løbere til Jylland for at løbe påskeløb - et meget flot deltagerantal.

God tur til jer alle.

2 store løb som alle skal med til. *Klubben betaler startafgiften !!!!!!!*

SM-Stafet i Ny Tolstrup d. 16 april

Her må vi kunne stille med flere hold - et damehold - 2 H35 - 1 H50 - 1 HD12 - et par åbne baner..... *Meld dig blot under fanerne til John Pedersen senest d. 5 april* - så vil vi sætte nogle jævnbyrdige hold.

Husk Ny Tolstrup ligger kun 45 min. Kørsel fra Sorø og kortet er tegnet sidste år til EM i orientering.

Divisionsturnering i Nyrup Hegn d. 30 april.

Her skal vi forsvare vores oprykning til 4 division - alle mand skal ud af busken.

Vi arrangerer fællestransport for alle løbere og evt. heppere, så lad os få en god dag ud af det.

Husk og tilmelde dig til Jørgen Jørgensen (58535365) senest d. 19 april. Så vil Jørgen sørge for at sætte " vinderholdet ".

Og husk så at forårstræningsløbene starter d. 12 april i Slagelse Lystskov med start ved Arnehavehus. Se i øvrigt andet sted i Klippedille.

Håber vi alle ses i skoven.

Bestyrelsen.....





27 feb. 2005.

Orienteringsklubben SORØ

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Dansk Idræts-Forbund.
Og Sorø Sportsråd.

Formandens beretning for året 2004.

Året 2004 var pigernes år.

Søs, Mette og Eva hentede tilsammen 12 DM medaljer hjem.

Bedst gik det for Søs og Mette, der begge vandt DM-guld ved DM-Nat I Ål Plantage i Vestjylland..

Når disse 3 dameløbere bliver fremhævet, vil være forkert ikke at nævne Annette Rost. Annette har flere gange vist, at hun ånder de 3 rutinerede i nakken – Annette mangler lige de ”gamles” erfaring.

På spindesiden har vi i løbet af året fået tilgang af 5 dameløbere – det tegner godt for fremtiden – det må styrke bredden på sigt.

På herresiden har vi ligeledes fået 5 nye tilgange – løbere som allerede ved Vintertræningsløbene har vist deres kunnen og vilje.

Tættest på medaljer har Knud Madsen været med en 4 plads ved DM-Lang I Stråsø Plantage, ikke langt fra Holstebro.

Arrangementer 2005.

DM-Biathlon.

I foråret arrangerede vi DM i Biathlon i Bromme Plantage for Antvorskov kaserne. Med 6 ugers varsel lykkedes det os at tegne Bromme Skov, lave individuelle baner og stafetbaner. Vi fik stor ros for arrangementet og en slat penge til klubkassen – en stor tak til Claus Mikkelsen og Knud Madsen for en kæmpe indsats.

B-løb i Sorø Sønderskov.

Søs Munch Hansen var banelægger på de almindelige baner og Mette Filskov og Eva Smedegaard på børnebanerne. John Pedersen var stævneleder.

En stor tak til alle der hjalp til på dagen.

Specielt tak til Hans Ole Jensen, der tilbragte natten inden løbet med Sport Ident.

Klubmesterskab.

Blev afviklet i Kongskilde Frilufsgård, med efterfølgende fest hos John.

Kristian Kærsgaard blev en værdig klubmester og har dermed retten til at være banelægger i 2005.

Sorø Sø rundt

Blev afviklet for 31` gang. – denne gang med stor tilslutning.

Stævneleder var John Pedersen, men med den faste trop, med Flemming Andersen i spidsen, var det en smal sag.

Forår og efterårs træningsløb.

Blev igen i 2004 afviklet i samarbejde med Slagelse.

Vi havde et godt og stabilt deltagerantal. Vi fortsætter succeen i 2005.

Vintertræningsløb.

I lighed med de forgående år havde vi et frugtbart samarbejde med naboklubberne og glædeligt var det at se at 40 forskellige løbere fra klubben deltog.

Klubtur.

Åres tur, Påskeløbene var igen en succes – 26 fra klubben deltog i et kanonarrangement i Østjylland.

Kort.

Bromme Skov, Horsebøg og Frilufsgården er blevet rev. I 2004.

Mr. O-kort – Claus Mikkelsen var igen i 2004, den drivende kraft.

Claus sikrer at vores kort har en ensartet kvalitet – den vi alle sætter pris på.

Klubhuset.

Efter mange års mang.vedl.hold, har vi i 2004 fået malet klubrummet og forgangen.

Vores fremtid på Skolevej er desværre, efter min opfattelse ikke langvarig, så

Jeg mener, at vi skal satse anderledes – herom senere på generalforsamlingen.

Økonomi

Jeg vil her henvise til regnskabet, som ved blive fremlagt af kasseren.

Afslutning

Som afslutning på denne beretning, vil jeg gerne takke alle dem som gør det muligt at drive OK Sorø.

En stor tak til Stiftelsen Sorø og dens personale. Uden deres store flexibilitet og imødekommenhed, var der ingen orienteringsklub i Sorø.

På det finansielle område vil jeg gerne takke vores annoncører og en speciel tak til Norda, Sparekassen Sjælland og Sportsmaster for deres økonomiske bidrag.

Til klubbens medlemmer skal der også være ros.

Vi er ca. 80 medlemmer. Af dem er der en flok, der brænder meget for sagen –

Løbere som organiserer – tegner kort – står for driften o.s.v. – men der er også

En stab af hjælpere, der aldrig siger nej, når de store arrangementer løber af stablen.

Tak skal i have alle sammen !

John Pedersen

Formand

OK Sorø.

LØBSOVERSIGT FOR 2005

For 2005 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 arrangere 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.

Dato	Type	Skov	tilmelding
24/3	Påskeløb	Kollerup	
25/3	Påskeløb	Svinkløv	
26/3	Påskeløb	Vester Torup	
G 16/4	SM stafet	Ny Tolstrup	
G 30/4	Divisionsmatch	Nyrup Hegn	

Se flere løb på www.dk.orientering.org

DERES LOKALE VVS-SPECIALIST

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

Tilbud uden forbindende

SORØ VVS ApS

Apotekervej 21 - 4180 Sorø - Tlf. 57 83 20 90

STATOIL

SERVICENTER

NÆR BUTIK