



# Klippedille

Organ for OK Sorø 37 årgang nr.

3 Oktober 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](mailto: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:

Opstart af vintertræningsløb d. 30 Oktober.

Endnu en gang et stort tillykke til vores dameløbere, som igen har vist os andre hvordan det skal gøres (Se diverse indlæg).

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. 28 september hos John.

Deltagere: Claus Mikkelsen, Søs Munch Hansen, Hans Ole Jensen, Jan Rost, John Pedersen

Fraværende: Kurt Stilling, Jan Jørgensen.

1. Punkter til evt.  
Sportident, Nyt logo
2. Godkendelse af referat.  
Godkendt
3. Sorø sø rundt.  
Separat møde til evaluering af brugen af sport ident samt om vi skal flytte løbet 1 uge frem. Grunden til dette er, at løbet altid falder sammen med DM.
4. Vintertræningsløb.  
6 nov. i grydebjerg se separat indlæg andetsteds i bladet.  
18 dec. I bromme, mangler endnu tilladelse.
5. Store løb i 2006.  
19/3 Regional løb i Grydebjerg, 13/8 3 + 6 division i Kongskilde, Sorø sø rundt
6. Klubhuset.  
Det blev besluttet, at holde en rengørings dag d. 19/11 i klubhuset. Se indlæg andet sted i bladet.
7. Bestyrelsen 2006.  
Søs, Kurt og Jan J. er på valg. Søs vil gerne vige pladsen for andre, så hvis man skulle have lyst så.....
8. Faste poster.  
1x10 og 1x15 poster er modtaget og ligger hos Jan R. 1-15 vil blive forsøgt sat i Feldskoven og ved Frederiksberg skole. Hans Ole og John kigger på hvordan vi får informeret om dette nye tiltag på vores hjemmeside.  
Claus kigger på Sorø hallen i forbindelse med udsætning af poster på Grønningen.

9. Klubmesterskab + fest d. 6 november.  
Se andet sted i bladet.
10. Kørsel/ tilskud til løb.  
Bestyrelsen har valgt at der skal laves nye regler, som skal gælde et år ad gangen. John kigger på dette.
11. Klubtrøjer.  
Eva er i gang med et større arbejde omkring klubdragter samt overtrækstrøjer.
12. evt.  
Sportident: Det er stadig muligt, at købe brikker gennem klubben prisen er 100 kr. og kan købes hos Hans-Ole.  
Logo: I forbindelse med de nye dragter, er der blevet udarbejdet et par forslag til et nyt logo. Bestyrelsen blev dog enige om, at Hanne skulle prøve, at lave et som relatere lidt mere til Sorø.
13. Næste møde.  
8 dec. hos Jan og Annette, til lidt mad.

## STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

\*\*\*\*\*

### RENGØRINGS DAG I KLUBHUSET

Kom og vær med

Lørdag d. 19. november

Klokken 13-17

Klubben giver en pizza når vi er færdige

Tilmelding til Jan Rost, [j.k.rost@mail.dk](mailto:j.k.rost@mail.dk)

\*\*\*\*\*

\*

# Hej Alle Ungdomsløbere i OK Sorø

Efter mange års dvale har vi nu besluttet at starte op med en samlet information til ungdomsløberne i OK Sorø om ungdomskurser, konkurrencer mv. Den personlige information der har været udsendt fra DOF til jer som ungdomsløbere vedr. specielt kurser ophører fremover. Informationerne vil blive formidlet dels her i Klippedillen – men så vidt muligt allermest via E-mail. Du vil være på listen over ungdomsløbere i OK Sorø hvis du er medlem af klubben og er mellem 0-18 år.

Der vil som en start blive lavet en liste over ungdomsløbere i OK Sorø. Listen bliver i første omgang lavet ud fra vores samlede klubliste. På denne liste kan du enten være aktiv eller passiv. Hvis jeg ikke hører fra dig på et eller andet tidspunkt er du passiv – du skal altså aktivt melde dig som interesseret for at få status som aktiv. Informationer vil gå til dem der har status aktiv.

Giv mig et ring/mail på tlf. 30796363/ eller 57820610 eller [smedegaardmadsen@stofanet.dk](mailto:smedegaardmadsen@stofanet.dk)

For at give jer en fornemmelse af hvilke informationer det f.eks. kunne dreje sig om følger her hvad der er aktuelt lige nu på ungdomsfronten i DOF og Østkredsen specielt:

## **Ungdomskurser 2005:**

DOF/Østkredsen arrangerer nogle rigtig gode ungdomskurser, hvor flere Sorø løbere har deltaget. Det er en god måde at få lært noget nyt på – og ikke mindst få nogle gode week-entture. Derudover bliver ungdomskurserne betalt af klubben, så det er et rigtig godt tilbud.

På følgende link kan I løbende selv se hvad der er planlagt, og jeg vil per mail informere jer når jeg får besked om nye kurser: <http://www.ukurser.dk/>

Der er følgende planlagt i 2005:

Minikursus (H/D10)  
Ingen planlagt

[U1-kursus 29-30.10 - Øst](#) (H/D11-12)  
Tilmeldingsfrist d. 21/10-2005

[U2 kursus 25-27.11 - Øst](#) (H/D13-14)  
Tilmeldingsfrist d. 7/11-2005

[U3 kursus 18-20.11 - Øst](#) (H/D15-16)  
Tilmeldingsfrist d. 3/11-2005-10-09

Ungdomskursus (H/D17-20)

Ingen planlagt

Tilmelding til: Eva Smedegaard på tlf. 30796363/ eller 57820610 eller [smedegaardmadsen@stofanet.dk](mailto:smedegaardmadsen@stofanet.dk)

### **Sjællands cup 2005:**

Sjællands cup 2005 er en løbende konkurrence i Østkredsen hvor de såkaldte kredsløb giver point til en samlet stilling i Sjællands Cuppen. Denne konkurrence slutter med det sidste kredsløb i år om 14 dage i Tisvildehegn. Løbende har man i hele året kunne følge stillingen – og OK Sorø har også løbere med. Vi har flere løbere i top 10 i flere af klasserne. Se på dette link: [http://www.okr.dk/loeb/kreds/sj\\_cup\\_05.htm](http://www.okr.dk/loeb/kreds/sj_cup_05.htm)

### **Vintertræningsløb 2005/2006:**

Efter årets konkurrencer er det mest aktuelle vintertræningsløbene, hvor vi hver søndag i løbet af vinterhalvåret kan få udfordringer i skoven omkring os. Disse kommer i klippe-dillen når listen er klar. Det starter i begyndelsen af November. Der er ligeledes en løbende konkurrence for de løbere der deltager i flere løb. Pointstillingen også i ungdomsklasserne kan følges henover vinteren.

**Dansk miljøtoilet**  
udlejning og opstilling  
miljørigtig tømning

Ring og få  
et godt tilbud

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

□

**Vintertræningsløb**

Dato	Klub	Løbsområde	Startsted	Point / bem.
30 okt	Holbæk	Kårup	Vindkilde Strandvej	Langdistance
6 nov.	Sorø	Grydebjerg	Parnasvej, P-plads	Point / OK Sorø KM
13 nov.	HG	Herlufsholm	Adm. Rådmandshaven	Point
20 nov.	O-63	Klinteskov	Afm. fra Campingpladsen	Point
27 nov.	Holbæk	Kongsøre	Sandskredet	Point
4 dec.	Slagelse	Korsør lystskov	Sommerlyst m. i skov	Point
11 dec.	Haslev	Kongskilde	P-Plads v. stranden	Point
18 dec.	Sorø	Bromme	Bromme Lillesø	Point
26 dec.	Roskilde	Boserup	Høje P-Plads s. kant skov	Juleløb
8 jan.	Holbæk	Grevinge	Se DOFs hjemmeside	Nytårsstafet
15 jan.	HG	Glumsø Østerskov	Nord i skov	Point
22 jan.	Roskilde	Tølløse	Renseanlæg Mosevej	Point
29 jan.	Hvalsø	Eriksholm	Kommer senere	Point
5 feb.	Slagelse	Slagelseskovene	Askvej	Point
12 feb.	VSKK	Grøntved Overdrev ?	Kommer senere	Point
19 feb.	HG	Feddet	Campingspladsen	Point
26 feb.	O-63	Viemose	Skovfogedstedet	Point
4 marts	Roskilde	Ny Tolstrup	Sognegården	Finaleløb
12 marts	De barske	Næstved	HG-Stadion	Troldens fodspor

**Vintertræning fortsat...**

Løbet den 6. nov. bliver arrangeret af Kristian Kærsgaard, OK Sorø og er samtidigt klubmesterskab for OK Sorø.

Løbet den 18 dec. i Bromme bliver arrangeret af Hanne Fogh og Søs Munch Hansen.

Baner:

Sort Lang 7,5 - 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. Start imellem 10 og 11. Finaleløb kl 14. Resultater + sidste nyt vil blive opdateret på OK Roskildes hjemmeside.



OK Sorøs klubmesterskab d. 6 nov. 2006 kl. 10.00



Afholdes i år med følgende program:

kl. 10 Løb for alle i Grydebjerg, afvikles samtidigt med vitertræningsløb.  
Man løber i sin normalklasse. Klubmesterskabet bliver da udregnet efter et mere eller mindre retfærdigt snedigt system.

Efter løbet er der omklædning i klubhuset.

kl. 12. 30 Vil klubben være vært ved et traktement, der afholdes hos Formanden på Sognefogedvej 15 i Sorø.

Ind imellem vil der være haveløb for de små på kortet Lyngø Bæk.

Banelægger til løbet i Grydebjerg er Kristian Kærsgaard, mens løbet på Lyngø Bæk kortet er lavet af John Pedersen.

Af hensyn til indkøb m.m. skal du tilmelde dig til John, senest d. 30 okt. enten pr. tlf eller mail.

Der vil blive bekendtgjort en stor overraskelse på dagen !!!!!

Kom og vær med..... det er gratis.

Hilsen



Bestyrelsen.

**Et knus fra formanden.**



Så blev det tid til endnu et DM, nemlig DM kort. Der er efterhånden så mange discipliner at kæmpe om DM i, så kollegaerne på arbejde tror, at man kan blive Danmarksmester hver weekend.....

Afsted i Mads Nedergårds bil fra København og til det smukke Nordsjælland, hvor vi på turen lige fik vendt alle ungdomsminderne,- og så lige 2 km. fra parkering til stævnepladsen, det er god opvarmning. Det blev bare 3 gange 2 km, da det viste sig, at jeg havde glemt mine o-sko i bilen på P-pladsen !

Men den lange opvarmning gav bonus, jeg blev 2'er i første gennemløb, som foregik i et åbent let løbeligt terræn, og så var det bare om at lade op i det smukke vejr på stævnepladsen, til vi skulle løbe finale. Opladningen bestod bl.a. i at bruge en masse penge i O-butikken og snakke familietræf med min storebror, der bor på Fyn,- man kan jo ligeså godt kombinere familie og o-løb.

Finaleløbet foregik i en anden del af skoven, det var små korte stræk på tværs af stier og med høj koncentration hele vejen, et bom på vej til en enkelt post, så jeg måtte gennem en mose med høje brændenælder, men ellers et fejlfrit løb og jeg kunne kalde mig Danmarksmester i D 45. Og så kom det, som alle Dameløbere over 40 år løber efter, som de tænker på, på hver eneste træningstur året rundt : Et knus fra formanden! Han kan bare det med at dele dameknus ud, Ole Husen. Søs blev en flot nr. 2, så hun fik et sølvknus.

Nu skulle vi så videre til Midgårdssormen, hvor vi stillede med et Odinhold. Flot stævneplads, hvor vi fik en lille smule søvn inden kl. blev 3.30 og jeg skulle løbe 1. nattur. Nu vidste jeg jo, at der ikke var noget medaljeknus at løbe om, så jeg tog den med ro og brugte en del tid på at fouragere ude i skoven. Heldigvis var der andre til at løbe holdet op i rækken, så vi endte på en flot 10. plads.

Og så var det på tide at vende næsen mod København, så vi kunne komme hjem og træne til alle de andre DM'er !

Venlig hilsen  
Mette.

## **DM-Forlang**

Hvor: Jægerspris Nordskov. Hvornår: Søndag d. 18. september, 2005, kl. 11:36. Hvad: H45, 17,2 kilometer.

Et DM-Lang starter ikke først, når man er troppet op på målstregen og tager sit kort for at begive sig mod første post på banen - men lang tid i forvejen. Dels med en vurdering, om man overhovedet kan bringe sig i form til løbet og dernæst om en tilmelding kan 'betale' sig, og i øvrigt en masse andre faktorer.

Det første er man jo til dels selv herre over, hvis man ellers kan holde sig fri af skader og sygdom. Hvorvidt det kan betale sig i forhold målsætning etc. er mere op til startlisten og konkurrenterne og hvordan løbet i øvrigt formes på dagen. Mht. andre faktorer, er det jo f.eks. ikke hver dag man får mulighed for at tage kampen op mod Jægerspris Nordskov - en skov hvor orienteringsløbet kan udvikle sig til den rene kampsport - så selvfølgelig skulle jeg med. Jeg havde godt nok ikke fået løbet lange ture, men havde en del o-løb i benene, så jeg følte mig egentlig rimeligt forberedt. Et kig på startlisten fastlagde målsætningen: en sjetteplads ville være OK.

Sidste weekends DM-Klassisk gav en 11. plads på en 10'er som målsætning, men hvis-og-hvis-og post 20-og havde jeg bare..-og så videre. Der var dog cirka tre gange så mange på startlisten. Desværre gav det løb også det svar, at formen nok ikke var så god som jeg kunne have håbet på, derfor gik de taktiske overvejelser mest på, at der skulle der lægges langsomt fra land i Jægerspris og orienteres ultra sikkert. Overvejelsen om bare at blæse derudaf, og se hvor langt det kunne holde, kom ligesom ikke i spil.

Dagen oprinder. Pragtfuld morgen, op og på med de korte bukser, godt vejr til et DM. Ungerne får fri fra o-løb, og i stedet lastes bussen med John, Kåre, Mette samt Eva og undertegnede. Mette fandt det hurtigere at tage over Sorø til Jægerspris. Søs fandt selv derop, hvilket muligvis kostede en placering ? Undervejs samles Ridderen af Hvalsø op.

Vel ankommet til stævnepladsen må de korte bukser byttes ud med lange - en pivstorm og støvregn omkranser skoven. Godt vi tog telt med.

De sidste forberedelser gøres og arrghhh, jeg havde glemt min møjsommeligt smurte madpakke - dagens første knæk ! Elendige stævnekiosker har efterhånden lært en at forberede sig hjemmefra, og dagens kiosk var desværre ingen undtagelse, men so-be-it, op og hamstre lidt boller med ost fra kiosken, man ved jo aldrig om der er noget tilbage ..., smart træk skulle det vise sig. Det værste jeg i nyere tid har været ude for i den henseende, var til DM-Kort sidste år i Svinkløv, hvor kiosken var løbet tør for øl !! Skamløst.

Fødderne bliver grundigt tapet ind - den detalje er ikke just med til at gøre o-løb billigere - og jeg beslutter at tage definitionsholderen med alligevel, alle sekunder skal spares.

Løbet. På vej til start tjekkes kompasset, og nord vender ikke i den retning, som jeg havde tænkt mig. Et dårligt tegn, jeg har prøvet det masser af gange, det lyder lidt mærkeligt men det betyder at jeg ligesom ikke kan få skoven 'ind i hovedet'?! Luppen justeres under (tommelfinger)kompassets remme, vel stramt synes jeg, men hvad gør man ikke for at kunne se kortet, så tommelfingeren må mangle forsyninger i de par timer. Desværre er synet nu også blevet en (afgørende) faktor i o-løb.

En moppedreng af et kort lægges ud, og de sidste sekunder tikker ned: Off!

Allerede på vej til post 1 sker det, som ikke må ske: jeg falder, en gren svirper op og jeg får et jag i venstre læg. Er det en fiber eller bare et 'trælår' på læggen? Det må de næste minutter vise, så jeg humper videre. Posten bliver fundet fint. En snedig lille slugt i en tæthed 1- det tegner godt for det videre forløb. Post 1-2: ligepå, ikke mange andre muligheder synes jeg. Følger kanten af en bakke mod posten tæt til posten. Fejllæser en tæthed og går vinkelret på posten, får rettet op med mit 'forrædderiske' kompas og går igen direkte mod posten. Bliver forvirret af en løber med et fortvivlet ansigt i modløb. Er jeg kommet for langt? Lader tvivlen løbe af med mig og taber et par minutter. Sh., det må ikke ske igen. 2-3: ligepå, en digeende i en tæthed 1. Jeg havde på forhånd besluttet, at gå ligepå så meget som muligt, da formen ikke er til de lange løbestræk udenom. Konstaterer, at i forhold til den sidste tæthed må det have været en anden korttegner... 3-4, 1 kilometer og ingen problemer, en anelse til højre for stregen og ud på marken. 4-5 ligepå, en spang (ikke tegnet) og en for stor indhegning forvirrer mig, men kommer helskindet igennem trækket, men taber et minut mere. 5-6 ligepå, nord om en knold og ned i posten. 6-7 et langstræk på 1,5 km, ser strækket udenom (i alt kun ca. 1,9 km), men nevermind ligepå. Hænger fast i nogle væltede bøgetræer krydret med bregner efter 300 meter, kommer igennem og kæmper videre i bregnerne yderligere 700 meter - begynder efterhånden at tvivle på konceptet. Et lille svaj ved posten, og jeg kan sætte yderligere minutter ind på tabskontoen. 7-8 én mulighed, ligepå. 8-9, 1650 meter, ligepå, men fortryder en fjerdedel henne i strækket - trænger til lidt luft og napper en utydelig sti som skal føre mig i en bue nord om stregen til posten. Begynder at læse på et senere stræk, kommer ud på en skovvej, jeg fejlagtigt bedømmer som den jeg skal have ned mod posten. Opdager det efter 400 meter, og der er nu kun et temmelig håbløst stræk til posten, som jeg finder næsten 14 minutter efter at forladt 8'eren - ikke særlig suverænt, og krydser oveni købet stregen to gange undervejs. 9-10 ingen problemer. 10-11 et lille pjat-

tet stræk på en kilometer, ligepå, ser slet ikke et oplagt stræk udenom på sti. Finder dog posten fint.

11-12, 200 meter stik nord i diffus etter til en sten med passage af dige midtvejs. Mister kortkontakt undervejs på det lille stræk, og har efterhånden fået pakket kortet så meget sammen, at jeg ikke umiddelbart kan se hvor nord er?! Finder diget, på med kompasset, og løber stik syd. Tommelfingeren har efterhånden taget en blålig farve... Finder en mose (syd for diget) med en post, som jeg tolker som en lysning nord for diget. Mens jeg står og undrer mig over den våde lysning kommer Mette brasende, hun ligner en der er på jagt efter guld, og jeg undlader høfligt at anmode om hjælp. Får dog tydet signaturen og brøleren går op for mig, ikke just et nemmere stræk fra nu af. Et minut senere står jeg ved stenen, som posten rager et godt stykke op over. Taber 5 minutter, måske det var tid at ændre målsætning?

12-13, 1,5 km, ikke mere ligepå nu, op på god skovvej en kilometers tid og så angribe posten nordfra. Missionen lykkes, men skovvejen tapper mine kræfter. 12 kontroller tilbage og jeg er ved at være mør - det kunne godt have ventet lidt...

13-14 ligepå vil være selvmord, derfor lidt venstre om for at undgå de værste bregner. Spidder posten og også den næste. 15-16 nyt langstræk, 1420 meter, man kan løbe udenom, men mine øjne kan ikke se så langt, så ligepå. Tæt på posten er jeg så fokuseret på mit vejvalg uden om en indhegning, at jeg ikke ser, der går en fin sti igennem forhindringen. Mens jeg står omklamret af bregner passerer en hel hær af folk i spraglede dragter forbi ude på stien. 16-17, her har jeg været før - mellem 6 og 7. Desværre kun ét vejvalg, ligepå. Kommer dog fint igennem, pånær at jeg undervejs mister min definitionsholder i kampens hede (håber ikke der er et dyr, som ser sig sultent på den, da jeg havde den hængende i et par sikkerhedsnåle).

17-18, jeg er træt, og har endnu ikke set *resten af banen*, ligepå og højre om en indhegning. Føler at jeg har rimeligt styr på strækket og posten som må kunne ses på lang afstand - ikke just viser det sig, går lige forbi og mister yderligere point. 18-19, har endnu ikke set på uret, men føler at det måske ikke er så ringe endda. Går i krig med strækket i hælene på et par D45, må dog opgive at følge med. De vælger udenom og jeg følger det velkendte koncept. Da jeg klipper posten er de allerede langt væk. 19-20, sti halvdelen af vejen og lidt nulleri, fin post. 20-21, der er et par bregner i vejen, må derfor søge højre om. Kompasset svigter, men bliver reddet af en grøft bag ved posten.

21-22: *piece of cake*, ligepå gennem mosen, smal sag. Bliver distraheret så meget af brændende grøntsager, at jeg alligevel ender ude på den oplagte sti højre om. Ind igen, og nu fortæller mine øjne at posten ligger i en lav-

ning i en tæthed, ..så ind i tætheden. Ud igen, og frem med luppen: 'høj i tæthed'. Et stræk der normalt ville tage 3 minutter forvandles lynhurtigt til et stræk på 6 minutter. 22-23, 'hurtigt' ud på stien, nu er der kun en én ting der trækker: Mål og erstatningen for den glemte madpakke.

Giver alt hvad jeg har, mens jeg overhales af et par H65 (eller derover ?). Holy Moses, håber jeg er i lige så god form til den tid... Det bevidste sti-vejvalg fører mig sikkert til posten, og jeg klipper i samme tid som de to. 23-24, man træder ind i køen mod målposten, og lader sig suge med. 24-25 ditto. Post 25-Mål, kigger på uret for første gang under løbet. *Er vi lige under de to timer som vindertiden forskriver ??*

2 timer og 27 viser uret, og de sidste kurver mod målgang føles noget stejle. Alt i alt 2:28:47, slået med  $36\frac{1}{2}$  minut af suveræne Rolf Lund, hvoraf det halve minut lægges i opløbet.

En ringe trøst er det, at det næste år er H50 som må *trækkes* med Rolf, og dermed må finde sig i banelængder der kan matche reglementet (se appendix).

Læggen ? Den klarede det, men måtte finde mig i at bruge et ben resten af dagen.

Madpakken ? Den er spist nu, og den smagte godt.

Taktikken ? Selv om jeg valgte den defensive taktik, førte den ikke til succes, mm. det er en succes bare at gennemføre. Et studie af mellemtider, viser at absolut ingen af mine ligepå-vejvalg kunne betale sig, men ingen tvivl om, at de var sjovere.

Målsætningen ? Den skal rettes til.

John ? H50 14,0 km, 21 K nr. 12 2:04:50  
#1: 1:39:07, Steffen Alm

Ridderen ? H50 14,0 km, 21 K nr. 9 1:56:18  
#1: do.

Kåre ?	H35	19,3 km, 29 K	nr. 13	3:00:48
#1: 1:57:58, Jens Knud Maarup				
Mette ?	D45	9,8 km, 17 K	nr. 7	1:26:01
#1: 1:18:35, Lene Jensen				
Søs ?	D45	9,8 km, 17 K	nr. 2	1:19:31
#1: do.				
Eva ?	D35	12,0 km, 21 K	nr. 4	1:44:13
#1: 1:38:09 Marianne Lynge K.				
Knud ?	H45	17,2 km, 25 K	nr. 11	2:28:47
#1: 1:52:09 Rolf Lund				

Bedømmelse af løbet (ud fra H45): Rigtig god bane i en for årstiden meget spændende skov. En sammenligning af Eva's bane med min, afslører et betydeligt mere varieret baneforløb, med fire stræk i nærheden af 1,5 km mod kun et stræk. Kortet havde et par mangler, men ikke afgørende. Temmeligt imponerende arbejde at rekognoscere og rentegne så stort et område (én mand ifølge oplysninger på megakortet!).

Det tog næsten ligeså lang tid at skrive om det lange løb, som det tog at gennemføre det, men forhåbentlig til glæde for ikke mindst den hårdt prøvede redaktør, samt for eventuelle læsere ...

Knud,

- en træt mand i H45.

- på gensyn Jægerspris, til revanche en anden god gang...

### **Appendix:**

(m. forbehold for regnefejl)

I henhold til DOF reglement skal banelængder afpasses de forventede vintertider (gennemsnittet af de tre bedste løbere i hver klasse).

## Klasser til DM-Lang, vindertider og forventede vindertider i Jægerspris Nordskov:

Klasse	Forv. vindertid	Vindertid (g.snit)	+ / -	Klasse	Forv. vindertid	Vindertid (g.snit)	+ / -
D -16	85 min	73 min	- 12 min	H -16	85 min	74 min	- 11 min
D17-20	90 min	79 min	- 11 min	H17-18	110 min	124 min	+ 14 min
D21	110 min	128 min	+ 18 min	H19-20	110 min	115 min	+ 5 min
D35	100 min	98 min	- 2 min	H21	150 min	160 min	+ 10 min
D40	100 min	88 min	- 12 min	H35	125 min	128 min	+ 3 min
D45	90 min	80 min	- 10 min	H40	110 min	109 min	- 1 min
D50	85 min	95 min	+ 10 min	H45	110 min	118 min	+ 8 min
D55	80 min	81 min	+ 1 min	H50	100 min	103 min	+ 3 min
D60-	70 min	67 min	- 3 min	H55	100 min	99 min	- 1 min
				H60	100 min	101 min	+ 1 min
				H65	100 min	86 min	- 14 min
				H70	80 min	93 min	+ 13 min
				H75	70 min	79 min	+ 9 min
				H80-	60 min	60 min	bingo

Nu skal man tage statistik med et par gram salt, men som kan ses på nogle af tiderne, er der nogle som har haft brug for ekstra ressourcer, mens andre har *badet sig igennem*. Ingen knubbede ord til banelægger og -kontrol herfra - de kan jo næppe sjusse sig frem til hvem der tænkt sig at stille op. I de to primære klasse, H- og D21 eksempelvis, led stævnet under fraværet af mange af de bedste.

## Løbedragter/overtrækstøj

Da en del af de flittige løbere efterhånden har slidt deres tøj op og da enkelte stadig optræder i andres klubbers løbetøj, er det besluttet at få indhentet tilbud på nye løbedragter.

Da vi, som af de mange indlæg kan se, høster en del medaljer vil vi denne gang også få lavet nogle overtrækstrøjer. Sådan at vi kan være repræsentable når vi færdes nedfor og på sejrsskamlerne.

Skulle man være interesseret kan man henvende sig til Eva Smedegaard på [smedegaardmadsen@stofanet.dk](mailto:smedegaardmadsen@stofanet.dk)

## SOMMER O-LØB 2005

Allerede sidste år talte Hans-Ole og jeg om at tage til Canada for at deltage i Veteran-VM; løbene skulle være i nærheden af Edmonton, hvor Hans-Ole har en Onkel og tre fætre, så vi ville kunne besøge dem også...

Vi tilmeldte os løbene og fik bestilt flybilletter, og så fik vi kontaktet dels Hans-Oles familie og dels min canadiske veninde Gabi. Og så var det bare at vente til det blev sommer!!

Da vi skulle rejse, var jeg desværre stadig ikke i stand til løbe pga. en langvarig fiberskade, som jeg fik i påsken. Vi var derfor indstillede på at bruge tiden til noget mere sightseeing og familiebesøg, hvis jeg alligevel ikke kunne løbe.

Vi startede ferien med at køre fra Calgary til Rocky Mountains, hvor vi vandrede en tur ved Lake Louise, der er en utrolig smuk sø omgivet af bjerge, skov og gletschere. Det var en god start på ferien og turen, der gik videre ud til vestkysten; Vancouver og Vancouver Island, alle steder gennem smukke landskaber med mange bjerge og floder. Heldigvis er vejene i Canada meget gode, så selv som chauffør er der tid til at nyde den pragtfulde udsigt.

På Vancouver Island var vi ude på hvalekspedition i en 12 personers motorbåd. Det var en flot tur gennem skærgård osv. Vi så en enkelt hval, der kom op for at trække vejret, og derudover så vi havørne, sæler, hvalrosser og havoddere....en rigtig flot tur på trods af at jeg var lidt søsyg!!!!

Turen gik nu tilbage til fastlandet, idet vi ville køre til Lake Williams, hvor vi skulle møde Gabi, der var oppe og løbe Canadiske Mesterskaber. Vi kørte gennem Mount Whistler, hvor der er et stort alpint skiområde, og hvor der skal være OL vistnok i 2012. Vi tog diverse lifter til toppen og nød den flotte udsigt, inden vi gik noget af vejen ned af bjerget...

I nærheden af Lake Williams fandt vi den campingplads de fleste deltagere boede på, og vi fik slået vores telt op...Gabi mødte vi dog først næste dag ude på stævnepladsen, idet hun boede et andet sted. Da vi ikke var tilmeldte til løbet, købte vi en åben bane på 3.5 km, og det var her, at jeg fandt ud af , at jeg godt kunne løbe lidt igen...jubiiii!

Så var det tid til mere sightseeing i blandt andet Weels-Gray nationalpark, hvor vi så mange flotte vandfald og var ude og ride en tur i Westernsaddel. Det var også her vi mødte flere andre danskere, en af dem var Jørgen Jørgensen fra Viborg, der også skulle løbe veteran- VM. Han var ude og træne tidligt om morgenen og her mødte han en bjørn; noget vi andre var lidt nervøse for!!! Heldigvis var denne bjørn travlt optaget af at spise, så det var et fredeligt møde!!



Vi var derefter i Jasper Nationalpark, som også er utrolig smuk; bjerge, gletschere, vandfald osv.

Nu var det tid til familie besøg og til at slappe lidt af efter den lange køretur i bjergene.

Hans-Ole's familie var utrolig søde, og de var meget glade for at få besøg fra Danmark, så vi blev forkælede og vist rundt i området. De kendte ikke noget til o-løb, men syntes det var meget spændende, så spændende at Fran, der er skolelærer vil prøve at arrangere o-løb for sine elever!!

Så var det blevet tid til veteran-VM, der bestod af to kvalifikationsløb og et finaleløb, derudover var der tre prøveløb, og da jeg nu var i stand til at løbe, så deltog vi i det hele!!! Terrænerne var noget anderledes end i DK, hvilket gjorde det spændende og lidt svært. Heldigvis gik det bedre og bedre for mig efterhånden som ugen gik, og jeg endte meget overraskende med at få en bronze medalje, hvilket især Hans-Ole og ikke mindst hans familie var meget stolte over!!! Selv var jeg også glad, men jeg var nu allermest glad for, at jeg nu kunne løbe igen!!!!

Hans-Ole gennemførte sit 3. veteran-VM!!!

Hvis der er nogen, der har lyst til at se de kort vi løb på så kontakt os!!!

Vi sluttede ferien i Calgary, hvor vi boede nogle dage hos Gabi og hendes mand inden turen gik tilbage til DK efter en dejlig ferie i det smukke Canada!!!

SØS

## **En DM Weekend på Fyn**

### **DM-stafet 10/9-2005:**

Lørdag morgen d. 10/9 2005- vejret er pragtfuldt, solen skinner og o-taskerne er pakket. Bussen drager vestpå til Holstenshus på sydfyn, hvor der skal løbes DM stafet. Sorø stiller med 3 hold i DM-klasserne H/D12, D35 og H40 og et hold i åben klasse - så der er faktisk mange med fra klubben.

Opgøret i D35, hvor OK Sorø fik en bronzemedalje, var ret spændende. De første 3 hold lå helt tæt på de første 2 ture. Først på 3. turen rykkede Kolding med Ulrika Ørnhagen på 3. turen fra Farum og OK Sorø, der jo så delte hhv. sølv og bronze. Opgøret i H/D12 kendetegner sig ved at der både er drengehold, pigehold og blandede hold. For OK Sorø blev holdet sat med Cecilie på 1. turen, Narmer på 2. turen og Maya på sidsteturen. Med en stabil indsats fra alle 3 løbere fik holdet en flot 7. plads i en række med mange stærke hold. Mandeholdet i H40 holdt også stabile kilometertider og besatte ligeledes en 7. plads. I åben bane havde holdet desværre et uheld på 1. turen, hvor der blev klippet fejl. Alle løb ellers rigtig gode tider.

Efter en hård dag i en hård skov, blev de samlede resultater for vores hold således:


Resultater fra Konkurrencen	
<b>D35:</b> 3 OK Sorø Lag 1 02:40:27 52:16 Eva Smedegaard 56:27 Mette Filskov 51:44 Søs Munch Hansen	<b>H40</b> 7 OK Sorø Lag 1 03:00:53 1:05:48 John Pedersen 54:43 Knud Madsen 1:00:22 Mads Nedergaard
<b>H/D12</b> 7 OK Sorø Lag 1 01:56:36 33:21 Cecilie Smedegaard Madsen 41:23 Narmer Rolf Fogh 41:52 Maya Filskov 400	<b>Åben bane:</b> 1:02:48 Kåre Sørensen DSQ Missed 158 47:08 Maja Smedegaard Madsen 43:50 Hanne Fogh

### DM individuelt 11/9-2005

Dagen efter stafetten kom turen til DM-individuelt, som foregik i Brahetrolleborg. Med 13 startene fra OK Sorø var vi også der pænt repræsenteret, specielt skal det nævnes at vi havde 5 ungdomsløbere med. DOF måtte af med 2 medaljer i DM-individuelt. Det blev til guld medalje til Søs og bronzemedalje til Eva. I ungdomsklasserne kæmpede alle på nogle hårde baner - der både var relativt lange og svære. Alle gennemførte - og det er rigtig godt gået.

Resultater ra konkurrencen		
D12: 23 Mad- sen,Ceciliesmedegaard 32 Filskov,Maya	D35 3 Smedegaard,Eva 15 Fogh,Hanne	H40 25 Nedergaard,Mads
D12 12 Fogh,Narmer Rolf 36 Fogh,Isak Mikkel	D45 1 Hansen,Søs Munch 8 Filskov,Mette	H45 11 Madsen,Knud
D14 29 Madsen,Maja Smede- gaard	H35 DSQ Sørensen,Kåre	H50 16 Pedersen,John



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>● Flæneklippere</li> <li>● Fræser</li> <li>● Motorsave</li> </ul>
<p><b>Torben Larsen</b>            SALG · SERVICE            UDLEJNING            Norgesvej 1 · 4180 Sorø            57 83 11 51</p>	
	
<p><b>Husqvarna</b>            SKOV&amp;HAVE</p>	

**Sorø Trælasthandel a/s**

Industrivej 6-8, 4180 Sorø

Tlf. 5783 0038

Fax 5783 4376

[www.soroe-traelast.dk](http://www.soroe-traelast.dk)

[soroe@soroe-traelast.dk](mailto:soroe@soroe-traelast.dk)



**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

