



Klippedille

Organ for OK Sorø 38 årgang _____ nr.

3 September 2006

<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

EFTERLYSNING:

Indlæg søges, nyt nummer af klippedillen kommer snart
med bla. Vintertræningsløbene.

Så kom ud af busken hvis i har nogle gode oplevelser i vil dele
med os andre.

Bestyrelsen:	John Pedersen (formand)	5783 1718
	Hans Ole Jensen (kasserer)	5826 5565
	Eva Smedegaard	5782 0610
	Kåre Sørensen	5782 2258
	Claus Mikkelsen	5852 3078
	Kurt Stilling	5814 0107
	Jan Rost	5819 4307
Tilmelding	Jørgen Jørgensen	5853 5365

Referat af bestyrelses møde d. 11/9-06 i klubhuset.

Deltagere: Claus Mikkelsen, Kåre Sørensen, Hans Ole Jensen, Jan Rost, John Pedersen, Kurt Stilling, Eva Smedegaard

1. Nyt fra DOF.

John informerede lidt om kredsudvalgsmøde, Claus deltog også i dette møde.

2. Vintertræning.

Vi skal lave 2 løb, det første d. 12/11 i Grydebjerg, det andet d. 17/12 i Sorø Sønderskov. Kåre finder banelæggere mm. til disse 2 løb.

3. Midgårdsormen 2008.

Vi har haft "følere" ude hos en del af medlemmerne og alle er positivt stemt. Så vi står stadig ved den beslutning vi har taget og går efter at arrangere Midgårdsormen 2008.

4. Divisionsturneringen.

John orienterede om, at der havde været lidt misforståelser om, hvorvidt vi skulle løbe om oprykning eller ej. Der er dog ingen ændringer sket i reglementet, så vi skal IKKE ud og løbe i Buresø skoven om oprykning, desværre.

5. Klubmesterskab.

John og Eva finder en dato. Der vil blive forsøgt, at finde en dato, så vi kan løbe klubmesterskab om lørdagen, og så tage ud og løbe vintertræning om søndagen. Vi venter spændt.

6. Økonomi.

Der er en del udestående indbetalinger fra medlemmerne, Bestyrelsen ser gerne at man får bragt orden i sagerne. Via o-service kan man se hvor meget den enkelte skylder. Vi nærmer os jo 2007 og så kommer der jo et ekstra kontigent oven i, hvis ikke kontoerne bliver nulstillet inden længe.

Hvis ikke man helt har styr på o-service står Hans-Ole til rådighed. Han vil med glæde oplyse om status på kontoen.

7. Fusion med OCS.

Der skal være møde d. 20/11 om en eventuel fusion med OCS. Der er fra bestyrelsen et ufravigeligt punkt, og det er, at vi fortsat hedder OK

Sorø, da vi mener vi har et godt navn, her tænkes på forholdet over for stiftelsen og sponsorer.

Mere herom senere.

8. Tilbageblik: Træningsløb/div. Turnering/faste poster/Sorø Sø rundt

Træningsløb: Indtil videre er alle træningsløb forløbet godt, med gode baner samt spændende alternative løb i form af stafettræning. Stafettræningen er alle enige om har været rigtig gode. Der har ved træningsløbene også været "nye" medlemmer på opgaven, hvilket også er forløbet rigtig godt, rart at se at, det ikke kun er tordenskjolds soldater der, skal i gang hver gang.

Div. Turnering oprykning eller ej, til næste år skal der sættes en person til at sætte holdet strategisk rigtig.

Faste poster: Der er sat faste poster ud ved Kongskilde, der mangler dog 10 poster. Disse poster kommer d. 13/9, Kåre sørger for udsætning.

9. Eventuelt.

Sorø sø rundt er d. 8/9 i 2007. Der var ved det nyligt afholdte løb lidt problemer med udskrivning af diplomer, dette er dog nu i orden. Der blev talt lidt om andet tidstagningsudstyr, dette er dog temmelig dyrt. Medlemmerne blev bedt om at se sig om efter priser.

Kort: Der har i enkelte tilfælde været problemer med vores kort, da der florere forskellige udgaver af de samme skove. Bestyrelsen er enige om at de gældende kort ligger hos Claus. Har man kort liggende med rettelser på, skal disse sendes til Claus. Skal man lave træningsløb eller andre arrangementer, må man rekvirere den sidste "revision" hos Claus. Hvis ikke dette overholdes, er det svært at styr kortene.

Claus vil kigge på hvordan vi får et system op og stå. Indtil da, er det før nævnte "lov".



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

AKTIV SOMMER FOR LØBERE FRA ORIENTERINGSKLUBBEN I SORØ.

Århus har i august måned været vært for Verdensmesterskaberne i orienteringsløb, med Kronprins Frederik som protektor. Sideløbende med mesterskaberne deltog ca. 2000 orienteringsløbere i et 6-dages etapeløb, heraf var der 22 løbere fra OK Sorø.

Det blev til nogle spændende løb med mange udfordringer i de svære terræner med mange bakker i skovene omkring Silkeborg og Århus. Selv om det var ukendte skove for de lokale løbere, fik OK Sorø flotte placeringer med hjem.

I klassen H 10 kæmpede Peter Hansen, Jacob Smedegård Madsen og Isak Fogh med deltagere fra hele verden og især skal fremhæves en 2. plads til Jacob Smedegård på 3.etapen samt en 3. plads til Isak Fogh i finalen.

Også Narmer Fogh i klassen H 12 samt Cecilie Smedegård Madsen og Maya Filskov i klassen D 14 og Maja Smedegård Madsen i D 16 klarede strabadserne i de jyske skove flot.

I klassen D 45 med 50 deltagere løb de 2 tidligere landsholdsløbere Søs Munch Hansen og Mette Filskov fra OK Sorø op til deres bedste, og de to kvinder tog henholdsvis 2 og 3 førstepladser med hjem til klubben. I klassen D 40 løb Eva Smedegård sig til en flot 1. plads på 5. etapen.

Efter løbene i Silkeborg drog 12 løbere videre til Læsø, hvor de deltog i et multisports arrangement, hvor de på 4 dage dystede med løbere fra Danmark, Sverige og Norge i sportsgrene som havkajaksejls, cykelløb, byløb, skydning, svømning samt et afsluttende natorienteringsløb i det smukke, åbne landskab med enge og klitter ved Rønnerne på Læsø. Her imponerede de 3 seje piger Maya Filskov, Maja Smedegård og Cecilie Smedegård med deres udholdenhed i det svære løb, der havde start kl. 03.00 om natten.

Efterårets træningsløb er allerede startet og godt i gang, se andet steds i bladet. Efter efterårsferien starter Ungdoms - og Begynder træningen atter op, med start fra Klubhuset på Skolevej hver lørdag kl. 12 -13.

"LANGT FRA HOVEDVEJEN"

"Har du glemt mig?"

Hvordan skulle jeg kunne glemme ham, når han står foran mig, kun i underbukser ?

Men dét, der ville have været latterligt eller lummert til klasseforældrerådsmødet, er bare en almindelig scene: Jan Rost, der efter træningsløbet, rykker efter et lovet indlæg til "Klippedillen" ! Godt det er naturen, det er O-løb, dét her !!!

Måske var det fordi turen gik igennem Odense, at jeg fik H.C. Andersens historie: "Klokken", "i hovedet". I hvertfald blev den ved at dukke op som en stemning i løbet af dagen. (Nu er jeg glad for at det ikke blev én med Tina Turner, der blev min "baggrundsmusik"!)

Det var i slutningen af august, at vi skulle til Langesø, på Fyn, for at løbe om DM-Mellem. Narmer, Isak og jeg, (Jonas blev klogeligt hjemme hos far), fulgtes med Kåre, med toget, for at spare den dyre bro. (De andre betalte klogeligt den dyre bro!). Bussen fra Odense til Morud havde netop stop i Langesøskovene, og tiderne stemte, så der også var "råd" til en tog forsinkelse. Helt nøgternt. Desværre var ikke kun søen lang hér, men også skoven. Stævnepladsen lå i syd og vi forlod bussen i nord... Hvorfor kan de busselskaber da ikke få tilegnet sig lidt banelægningsteknikker, så busserne ku´ komme ud i lidt mere inspirerende vejvalg: ("Ja, de der skulle til stævnepladsen kan stige af næste gang !"), i stedet for altid bare den hovedvej, "langt fra alting".

Nå, men den lille flok drog mod syd, til fods og "klokken" begyndte at "klemte" inde i mit hoved. Det var Fyn, det var septemberlyset og det var den lidt usikre vandring, mod et ukendt mål, der bare hele tiden synes at fjerne sig, i samme takt, som man prøver at nå det!

Isak tog det roligt og sakkede bagud. Narmer stemte i klokkeklangen med en (an-) klagesang.

Heldigvis blev dén "melodi", afbrudt af en lille bilmotor. To Aalborg-kvinder var kørt for tidligt af motorvejen og havde derfor ikke mødt afmærkningen til stævnepladsen. Vores held. Ind med drengene og: "Farvel, vi ses!". Så kunne vi få fart på! Og det var nødvendigt, for knap 1½ time til start, svandt hurtigt til ½. især da vi nåede ud af skoven, og her endelig stødte på pile til O-løb, som vi venligt fulgte, ad små bugtede veje, ud over blidt bakkede fynske agerjorde. Det var nu nok som om klokkeklangen forsvandt herude, men der var jo pile som lovede O-løb forude...Så pludselig dukkede den op, ud af et sving, som en sælsom luftspejling, (ikke klokken), en bil! Intet fatamorgana, men en virkelig, og endda med én af de så symbol ladede, små, rød-hvide, nylonskærme, dinglende i front, i forruden!

Her burde klokken have ringet rigtig højt, men ok, det var jo ikke vejs ende, bare en vigtig mellemstation, vi var reddet, i allersidste øjeblik, skæbnen ville os det godt, for ud kom fingeren! (Ikke den nu så moderne, som man heldigvis ikke kendte på Andersens tid, men den go'e krumme "blaffertommel"!). I bilen sagde de noget besynderligt, som understregede det skæbnebetonede, nemlig at de først lige havde hængt O-skærmen op igen. De havde haft den nede, af frygt for alt for mange "blaffertomler"... (fantasien løb igen: Jeg så i ånden, hvordan myriader af sultne tigger-O-nødlidende hang afkræftede i grøftekanterne og strakte deres krogede fingre bønfoldende frem mod den lille bil, der slet ikke kunne hjælpe alle dem.). De to arrangør-herrer, for det var de, fortalte os desuden at de pile, vi fulgte, ville have ført os 7½ km ad Korup til, hvor der var bad og omklædning!!!

Så omstændeligt skrev vel selv den gode Andersen ikke, men han havde også trænet. Og dermed er vi endelig nået frem til stævnepladsen!!! 6-7 min. før start!!!

Med endnu et overnaturligt held, blev drengene lynhurtigt lokaliseret på pladsen og militærisk anråbt, de skulle jo have deres udstyr, fra tasken. jeg skulle have pigsko på og

mens Kåre var så viis at stille sin taske ind i HG's "lune" klubbelt, beordrede jeg Isak og Narmer til at fragte vores "ned til OK Sorø". Hvilket viste sig blot at være længere nede ad den skrånende, (og snart, ind i vores taske, rindende), pløjemark. Det strålende nye, himmelblå klubbelt lå dovent, hjemme på centralungdomsskolen, og godtede sig, for mens jeg indså at der ikke var tid til at få linser i øjnene, lød, (nej, ikke klokken), men den første respektindgydende rumlen fra himlen: Torden om lidt. Med Torden følger regn. Kraftig regn. Og parret med "hinkestensbriller", så skulle der nok være et nyt problem under opsejling. Men det føltes ikke slemt, jeg tænkte kun: "Det er kort dét hér, dét er 4 km., jeg er hjemme inden regnen!".

Kun et stenkast til start.

Ér kaldt ind!: "Ku' ik' vær' bedre!". Tisse? "Ind i krattet!". Brystnummer? "Totalt overflødig!!!"

Afsted!

Klokken kalder, kan aldrig nåes!

O-løb er da så vidunderligt symbolsk!

At orientere sig, i livet, i sig selv, udover sig selv, at filtrere sig ud af et tætmasket net, en underskov af velmenende og vildledende misinformation, at vælge vej, én fører ud i skidtet, én fører ind i gylden kanel. Når klokken, i det virkelige liv, er lige så opnåelig, som den kiste med guld, der står og venter hvor regnbuen ender, så tilbyder O-løb igen og igen en overkommelig og afgrænset model af virkeligheden. Her finder man hvad man søger, måske med problemer, men man finder og samler guld. Man når frem til forløsningen. Når målet. Pragtfuldt.

Og tordenbygen skyllede ned. Midt på banen. Mine fingre kørte som vinduesviskere skiftevis på inder- og ydersiden af brilleglassene, i den totalt flydende skov. Jeg fjumrede noget, men blev reddet af, at det eneste gangbare, sidst på banen, alligevel var de udenom-på-sti-vejvalg, som jeg var tvunget til at ta'. (Stjerne kunne skimtes nedenfor "dykkerbrillerne"). Og så var der jo klokken. En særlig, surreal stemning over mig, som ikke ville lade mig fortvivle eller forsvinde. På trods af, at den også lod nogle parallelle tanker flyde med vandstrømmene...

Pludselig var jeg igen den lille pige med de våde (svovlstikke-) briller, der strøg sit eneste "guld", ved at løse opgaven.

Pludselig var jeg tilbage, og vandt endda en sølvmedalje, og kom i "Sorø Avis", som jeg spændt og utålmodigt gennemsøgte, den følgende onsdag. Jeg håber du kan se vores fine resultater, et andet sted her i "dillen". Søs og Mette var også oppe at betræde forskellige trin på skamlen, flot akkompagneret af Odenseklubbens lurblæserduo!

John mente det var "noget være noget", at han måtte hente mig i "ølteltet", da det var min tur, for sejrsceremonien, var jeg, helt i dagens ånd, selvfølgelig også ved at forpasse...

Men der var ingen øl indblandet!

Til slut vil jeg fortælle at jeg løb Orientering fra jeg var 12, til jeg var i starten af tyverne, ca. fra 1980-90, og jeg vandt en del medaljer. De skulle dengang bruges til at fylde i et umætteligt og bundløst hul af forvirring, sorg, angst og lede. Det er der siden blevet brugt mange kræfter på at få kastet til. Nu hvor der efterhånden er vokset et blødt lag mos hen over stedet, sikke en fornøjelse det så er, sammen med mine 3 drenge, at kunne vende tilbage til denne her fabelagtige sport, jeg altid har elsket!!!

Tak til jer, vi ses til mange skoveventyr endnu.

Tænk at klokken kalder ude fra den mest ufremkommelige, mørke del af skoven.

Ikke fra hovedvejen gennem et overbelyst og -asfalteret programerklæringslandskab.

Der var orientering i Andersen.

Kærlig O-hilsen Hanne.

Efterskrift: Toget blev forsinket på hjemvejen, man begrundede via højtalerne, at dette skyldtes "personalemangel". Kåre bekendtgjorde højt, at han godt ville kunne påtage sig kaffebrygningen!...SÅ kom vi afsted! Men i Sorø var den sidste bybus kørt. Narmer, Isak, mor, (trætte), og medaljen (stolt), vandrede igen med deres tornystre ud af hovedvejen: "Én,to,Én,to". De mødte ingen gamle kællinger med forklæder, men stødte istedet på et af civilisationens overbelyste, og dejlige, slikhuse.....Klokken hørtes ikke længere.....

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

Morten Hass indbyder til:

1-MANDS-STAFET - AFSLUTNING PÅ SOMMERTRÆNINGEN

Sommerens sidste træningsløb bliver - som sædvanlig - lidt usædvanligt. Ligesom efteråret har stået i stafetternes tegn, bliver årets sidste løb også en stafet - en 1-mands-stafet.

Starten går kl. 18.15, 600 m sydøst for OK Sorøs klubhus, i retning mod Kristiansminde

Registrering sker PÅ STARTSTEDET (altså IKKE i klubhuset), fra 17.40 til 18.10.

DER ER SAMLET START, SÅ KOM I GOD TID!

Reglerne er enkle:

- * Der er kun en løber på hvert hold
- * Løberen løber selv alle ture på holdet
- * Der er gaflinger, i form af at løberen tager kortet til hver ny tur fra en pose, i tilfældig rækkefølge
- * Alle poster SKAL klippes i kanten af kortet
- * Ved skifte lægges det brugte kort i en anden pose

Holdene (løberne) kan vælge mellem tre klasser:

I. Begynder/let - 6 poster

II. Kort, mellemsvær - 7 poster

III. Mellem, mellemsvær/svær - 10 poster

Da mørket sænker sig tidligt, er der ingen lange klasser, de friske kan altså løbe til...

Der er INGEN fidus-elementer på nogen af banerne - forhåbentlig vil stafet-elementet alligevel skabe et fornøjeligt kaos, især omkring skifteområdet...

Vinder af hver klasse er den løber, der først har gennemført alle ture på sit hold.

Med O-hilsen
Morten Hass



lige til at sætte op på
opslagstavlen !!

Træningsløb 2006

Dato	Arrangør	Skov	Mødested
19 sep	OK Sorø	Bromme Plantage	P-plads Kalundborgvej.
26 sep	OK Sorø	Sorø Sønderskov midt / syd	OK Sorøs klubhus afslutning.



Alle løb er om tirsdagen:

Start: 18.30 - 19.00 om foråret
Start: 18.00 - 18.30 om efteråret
Max. tid 1 time og 15 min.

Der er normalt flg. baner:

Lang bane svær ca. 7 km.
Kort bane svær ca. 4 km.
Kort bane mellemsvær ca. 3 km.
Beg. bane ca. 3 km.

Der anvendes store skærme og klippetænger.

Ungdoms- og begyndertræningerne

Der er træning lørdage d. 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 alle løb afvikles fra kl. 12.00.

CUP og KUM

Hermed er også listen over løb der tæller til diverse CUP og KUM udtagelse.

<http://dk-orientering.dk/log/subpages/200612allkrsost.pdf>

Der kan være gode chancer for Ungdoms CUP'en.

Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2006

Kurser og sommerlejr:

Gruppe Kursusweekender Sommerlejr

Junior 17.-19.nov

Ungdom 3 17.-19.nov

Ungdom 2 24.-26.nov

Ungdom 28.-29.oktober

Mini 30.sep, 28.okt,25.nov

Deltager betaling til kurserne kan ses på B&U's hjemmeside:

<http://www.dkorientering.dk/buu/buuokon.asp>

Deltager betaling til Minikurser er således:

Kursusafgiften er på 25 kr. pr. deltager den første gang man deltager på kurserne i 2006.

Ungdomspokalløb - Sjællands Cup'en

1. oktober Tisvilde Hegn

15. oktober Lille Hareskov / Jonstrup Vang

22. oktober Danstrup-Krogenberg Hegn

Sjællands Cup'en afvikles i følgende ungdoms klasser: H/D-10, H/D11-12,

H/D13-14, H/D15-

16, H/D17-20. Østkredsens Ungdomspokal følger Sjællands cup'ens resultat i klasserne fra

H/D10 – H/D16.

Løbere tildeles point som følger:

Nr. 1 får 50 point, nr. 2 får 47 point, nr. 3 får 45 point, nr. 4 får 43 point, nr. 5 får 41 point og

herefter reduceres pointsummen med 1 point pr. lavere placering. Der henvises til Østkredsens reglement for B-stævner/Kredsløb/Sjællands Cup'en, bilag 2.

Sorø Trælasthandel a/s

Industrivej 6-8, 4180 Sorø

Tlf. 5783 0038

Fax 5783 4376

www.soroe-traelast.dk

soroe@soroe-traelast.dk



DM mellem 2006

13 løbere fra klubben deltog d. 26/8 ve DM mellem, klubben eller jeg skal måske sige damerne hev en guld, en sølv og en bronze medalje med hjem, de kan bare de damer.

Opsummering af klubbens resultater.

19	Filskov,Maya	D14	59:09
3	Filskov,Mette	D45	34:54
2	Fogh,Hanne	D35	38:48
8	Fogh,Isak Mikkel	H12	26:10
7	Fogh,Narmer Rolf	H12	26:05
1	Hansen,Søs Munch	D45	30:46
13	Hass,Morten	H35	1:02:59
20	Madsen,Cecilie Smedegaard	D14	1:00:52
DSQ	Madsen,Knud	H45	28:40
30	Mikkelsen,Claus	H40	1:15:32
6	Pedersen,John	H50	38:38
5	Smedegaard,Eva	D40	37:07
12	Sørensen,Kåre	H35	1:01:55

DM Lang 2006

13 løbere var også af sted d. 11/9 for, at deltage i DM lang, her var det igen damerne der løb med opmærksomheden. En gang guld og en gang bronze blev det til, flot piger.

27	Maya Elise Filskov	D-14	1:40:08
26	Cecilie Smedegaa Madsen	D-14	1:33:36
3	Hanne Fogh	D35	58:16
5	Eva Smedegaard	D40	49:04
1	Mette Filskov	D45	49:38
6	Søs Munch Hansen	D45	57:47
14	Narmer Rolf Fogh	H-12	25:58
7	Isak Mikkel Fogh	H-12	22:40
9	Kåre Sørensen	H35	1:24:53
	Mads Nedergaard	H40	Fejlkl.
28	Jan Koue Larsen	H40	1:59:34
63	Knud Madsen	H45	2:34:28
	John Pedersen	H50	Fejlkl.

DM Stafet 2006

Klubben deltog i år med 4 hold. Desværre lykkedes det kun for vores damer i D35 at hive medaljer hjem, men det gjorde de til gengæld også i form af en guld medalje.

Drengen i D/H-12 gjorde det rigtig men desværre for dem var konkurrenterne en del ældre, vores drenge er kun 9 og 10 år, så om et år eller 2 så...

D/H-12 (18)

1	110 OK Øst Birkerød 1	47:15
2	109 FIF Hillerød	47:22
3	108 Tisvilde Hegn OK 1	48:45
5	114 OK Sorø	54:34
	Narmer Rolf Fogh	11 15:01
	Isak Mikkel Fogh	09 19:25
	Jakob Emil Smede Madsen	09 20:08

D13-16 (5)

1	162 OK Øst Birkerød	1:35:29
2	161 Silkeborg OK	2:02:00
3	163 Aalborg OK	2:07:43
4	164 OK Sorø	3:19:32
	Cecilie Smedegaa Madsen	13 59:17
	Maja Sophie Smed Madsen	15 1:06:31
	Maya Elise Filskov	13 1:13:44

D35 (13)

1	201 OK Sorø	1:55:52
	Eva Smedegaard	40 39:22
	Mette Filskov	47 38:34
	Søs Munch Hansen	46 37:56
2	203 Horsens OK	1:57:35
3	210 Farum OK 1	1:57:45

H35 (7)

1	307 Farum OK	2:30:10
2	301 FIF Hillerød	2:31:22
3	304 Ballerup OK	2:47:21
5	303 OK Sorø	3:01:17
	Morten Hass	39 1:03:41
	Kåre Sørensen	39 57:09

4. divisionsløb d. 2/9 i Rørvig Sandflugtsplantage

2. afdeling af divisionsløbene var henlagt til det, efter min og mange andres mening herlige terræn i Rørvig. Efter forårets suveræne sejr var der lagt op til en gentagelse og alle mødte op i god form efter sommerens mange løb.

Det skulle dog vise sig at, det ikke helt gik som planlagt, da vi måtte se os slået af både Holbæk og PI København. Lyngby blev igen slået, men det hjalp ikke, vi måtte "nøjes" med en samlet 2. plads.

Men kigger man ned over resultatlisten vil man se at, vi manglede de 2 ældre, eller jeg skal måske hellere sige garvede løbere på bane 2. De plejer jo at være garant for en topplacering. Der manglede også en del af vore unge løbere. Derudover var der heller ikke lagt nogen form for strategi til løbet, så alt i alt en flot præstation af de deltagende løbere.

Igen klarede vores damer sig strålende men..... ser man på H35A på bane 1, så fik de endelig vist, at de også kan.

Slutstilling: 1) Holbæk OK 8 point (352); 2) OK Midtvest 8 point (338); 3) PI København 8 point (297); 4) Lyngby OK 0 point.

Til sidst et citat fra Kåre efter han var blevet slået med sølle 8 sekunder, hvor det kommer fra, kunne han ikke lige huske:

"Dagsformen er vigtig, der er aldrig nemme modstandere....."

På en dag hvor marginalerne ikke er på min side, skal man huske at der er en dag i morgen, for alt andet lige, er det svært at forudsige om man løber højre eller venstre om træerne.....Nu skal vi se fremad....."

Det er vigtigt at vi agerer som et hold og trækker i samme retning....."

Udvalgte resultater af løbet d. 2/9 i Rørvig:

1	Holbæk OK	-	Lyngby OK	68 - 31
2	Holbæk OK	-	OK Midtvest	60 - 49
3	Holbæk OK	-	Politiets IF-København	50 - 54
4	Lyngby OK	-	Politiets IF-København	33 - 58
5	Lyngby OK	-	OK Midtvest	35 - 65
6	OK Midtvest	-	Politiets IF-København	52 - 53

Fort sættes....

Bane 1 8.0 km 26 K

1 Jan Kuno Rost	OK Midtvest	63:31
2 Kåre Sørensen	OK Midtvest	63:39
3 Mads Nedergaard	OK Midtvest	68:28
4 Torkil Hansen	Politiets IF-København	74:23
5 Thomas Christiansen	Holbæk OK	75:25

Bane 2 A 5.3 km 17 K

1 Bruno Stub	Politiets IF-København	42:19
2 Jørn Eriksen Lind	Politiets IF-København	44:58
3 Preben Klavsén	Holbæk OK	50:27
9 Kurt Nielsen	OK Midtvest	56:32
12 Per Christensen	OK Midtvest	60:21
15 Jan Koue Larsen	OK Midtvest	65:34
16 Hans Ole Jensen	OK Midtvest	67:47
17 Claus Mikkelsen	OK Midtvest	74:41

Bane 2 B 5.5 km 20 K

1 Elin Nørgård Kracht	Politiets IF-København	46:50
2 Eva Smedegaard	OK Midtvest	52:57
3 Hanne Fogh	OK Midtvest	53:15
4 Rita Breum	Politiets IF-København	55:12
5 Anette Rost	OK Midtvest	58:04
7 Berit Hansen	OK Midtvest	94:22

Bane 3 A 4.8 km 17 K

1 Finn Blom Christensen	Lyngby OK	56:31
2 Tage Frydendal	Holbæk OK	57:38
3 Erik Jakobsen	Politiets IF-København	62:19
6 Steen Lund	OK Midtvest	71:56
8 Kurt Stilling	OK Midtvest	77:43
9 Leif Kajberg	OK Midtvest	106:12

Bane 3 B 4.9 km 17 K

1 Mette Filskov	OK Midtvest	40:34
2 Søs Munch Hansen	OK Midtvest	42:29
3 Nina Henriksen	Holbæk OK	58:30

Bane 4	3.9 km	14 K	
1 Anne Jensen		Politiets IF-København	45:09
2 John Jensen		Holbæk OK	57:25
3 Ester Staffe		OK Midtvest	58:06
6 Birgit Andersen		OK Midtvest	75:41

Bane 5	4.8 km	16 K	
1 Peter Hald		Holbæk OK	51:40
2 Sebastian Bang		Politiets IF-København	54:06
3 Alex Petersen		OK Midtvest	55:01
8 Jens Chr. Frederiksen		OK Midtvest	73:33
10 Jan Sørensen		OK Midtvest	81:41

Bane 6	4.0 km	13 K	
1 Line Stub		Politiets IF-København	38:26
2 Camilla Rath Nielsen		Politiets IF-København	47:26
3 Lone Hald		Holbæk OK	49:53
7 Birgit Christensen		OK Midtvest	72:40
8 Gitte Pedersen		OK Midtvest	107:25
Maja Sophie Smed Madsen		OK Midtvest	Fejlkl.

Bane 7 A	3.1 km	13 K	
1 Alexander Schou		Holbæk OK	31:20
2 Narmer Rolf Fogh		OK Midtvest	32:16
3 Stig Nielsen		Holbæk OK	35:23
5 Daniel Rasmussen		OK Midtvest	38:38

Bane 7 B	3.2 km	13 K	
1 Nikita Bang		Politiets IF-København	27:27
2 Lene Bruun		Politiets IF-København	31:07
3 Tanja Klavsén		Holbæk OK	32:30
Sidsel Skjold		OK Midtvest	Fejlkl.

Bane 8	2.5 km	14 K	
1 Nicolai Schou		Holbæk OK	23:11
2 Anders Frydendal Jensen		Holbæk OK	24:24
3 Isak Mikkel Fogh		OK Midtvest	25:55
7 Peter Hansen		OK Midtvest	
	46:46		

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

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