



Klippedille

Organ for OK Sorø 38 årgang _____ nr.

4 Oktober 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

Husk nu vintertræningsløbene, se listen i bladet.
29/10 er første gang.

| | | |
|--------------|----------------------------|-----------|
| 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 |

Orienteringsklubben Sorø



Klubmesterskab for OK Sorø.

Afholdes d. 25 og 26 nov. 2006 i Roskilde og omegn.

Program:

Lørdag kl. 13 - 13. 30 Start på løb i Boserup v. Roskilde
m. 3 baner arr. OK Roskilde.

Efter løbet samles vi alle i OK Roskildes klubhus, hvor vi skal være fælles omkring madlavning m.m.

Vi vil vise billeder fra WM2006 og vores guld piger vil fortælle om deres vej til guldet ved DM 2006.....baner m.m.

Til dem der vil overnatte, er der mulighed for at blive i klubhuset.

Om søndagen er der vintertræningsløb i Hedeland, ikke langt fra Roskilde.

Eva, sidste års klubmester, står for løbet. (OK Roskilde for banerne).Madlavning står vi alle for.

Tilmelding til Eva senest 12 nov. 2006.

Til løb

Til løb + mad

Til løb + mad + overnatning



Efterårets træningsløb

Efterårets træningsløb sluttede med et fantastisk arrangement, som Morten Hass stod for. Løbet som var en énmands stafet gik ud på, at man fik et kortudsnit med start/mål og en post ude i terrænet, man skulle så igennem min. 5 kortudsnit/stafetter alt efter hvilken bane man havde valgt. En fantastisk intens løbsform at deltage i, da man nok uden at tænke over det løb en anelse hurtigere end man måske havde gjort da man hele tiden blev pacet af de andre løbere, problemet var bare, at man kunne ikke vide sig sikker på om de havde samme post. Alt i alt et rigtig godt initiativ. En stor tak til Morten for det store arbejde. En tak skal også gå til Kåre som diskede op med et herligt måltid efter løbet.

I alt må man sige at vores træningsløb har været rigtig gode og initiativerne har været mange. En stor tak til de øvrige som har bidraget i løbet af foråret og efteråret med deres indsats.

Vi fører jo en start liste i vores bog for hvert træningsløb vi arrangerer, ud fra denne er nedenstående (gode) statiske materiale hentet.

Antal løb indskrevet: 10

Antal startende noteret: 334

Gennemsnit pr. løb: 33,4

OK sorø har haft de fleste starter, blandt de flittigste kan nævnes Kåre, Isak, Narmer, Jonas, Hanne, Magnus, Anni, Henning, Birthe, Einer, Kristian, Annette og undertegnede.

Udover vores egne løbere havde vi oså besøg af elever fra Gerlev idrætshøjskole.



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Medaljestatistik for løbsåret 2006.

| | Guld | Sølv | Bronze |
|---------------------|------|------|--------|
| DM-Sprint | | | |
| Eva Smedegaard | | | X |
| John Pedersen | | | X |
| DM-Mellem | | | |
| Mette Filskov | | | X |
| Hanne Fogh | | X | |
| Søs Munch-Hansen | X | | |
| DM-Stafet | | | |
| Eva Smedegaard | X | | |
| Mette Filskov | X | | |
| Søs Munch Hansen | X | | |
| DM-Lang | | | |
| Mette Filskov | X | | |
| DM-Ultralang | | | |
| Hanne Fogh | | X | |
| Søs Munch Hansen | | X | |
| Mette filskov | | | X |



VINTERTRÆNINGSLØBENE 2006-**07**

| Dato | Klub | Skov | Startsted | Point/bem. |
|-------|--------|----------------------------|--|------------------|
| 29.10 | HOK | Annebjerg | Syd i skoven | 2 m/k stafet |
| 04.11 | VSKK | Rørvig Sandflugts plantage | P-plads ved vandet | VTR-baner - SI |
| 05.11 | HG | Fruens Plantage/Hovedmosen | Bents Hoved, ved Ny Præstøvej | X - SI |
| 12.11 | Sorø | Grydebjerg | Panasvej | X |
| 19.11 | O-63 | Kulsbjerg | Afm. på vej 59. Vordingborg - Kalvehave | X |
| 26.11 | OKR | Hedeland | Amfiteatret (KRAK 163 E3) | X |
| 03.12 | OCS | Korsør Lystskov | Sommerlyst | X |
| 10.12 | VSKK | Grøntved Overdrev | Maglesøvej mellem Igelsø-Algestrup | X |
| 17.12 | Sorø | Sorø Sønderskov | Klubhuset, skolevej | X |
| 26.12 | OKR | Boserup | Høje P-Plads | Juleløb |
| 07.01 | HOK | Annebjerg | Anneberg vandrehjem | Nytårsstafet |
| 14.01 | HG | Enø | Afm. fra Græshoppebroen i Karrebæksminde | X |
| 21.01 | OKR | Haraldsted | Naturskolen | X |
| 28.01 | HG | Glumsø Østerskov | S i skoven | X |
| 04.02 | Hvalsø | Højbjerg | Gyldenløvshøj | X |
| 11.02 | Haslev | Bakkely skov | Bakkely gård | X |
| 18.02 | HOK | Eriksholm | Munkholmbroen | X |
| 25.02 | O-63 | Oremandsgård skove | Afm. på vej 265 Præstø-Kalvehave | X |
| 03.03 | OCS | Slagelse Lystskov | Søndermarksskolen | Finaleløb |
| 04.03 | HG | Næstved | | Troldens Fodspor |

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle special løb har fælles start og anderledes baner. Baner

| | | |
|------------|--------------|-----------|
| Svær | Sort, lang | 7½-10 km. |
| - | Sort, mellem | 6-7 km. |
| - | Sort, kort | 4-5 km. |
| - | Sort, mini | 3-4 km. |
| Mellemsvær | Rød | 4-5 km. |
| Løb | Blå | 3-4 km. |

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 opdeles resultaterne i dame og herre, 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 alene 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 2006-07 er der i alt 14 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. 14.00, hvorefter løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering og med den bedst placerede til sidst. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

Program

kl. 13-14 Indprikning

kl. 14.00 Samlet start (Rød, Blå, Grøn og Sort/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 forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Pris

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

300,- til adm. af pointudregning. Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet.

For 2006-07 OCS v/Ebbe Kaiberg. Bankkonto 0570-000-05-8408.

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-Ident.

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. ændringer 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..

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

Sælges:

Grundet stop med, at løbe orienteringsløb (Anni/Henning) , sælges 2 stk. sportident brikker. Pris 50,- kr. pr. stk. (orange type).

Kontakt venligst redaktøren hvis i er interesseret.

Hej OK Sorø ungdomsløber

Så vil der igen være en række arrangementer specielt rettet mod ungdomsløberne i OK Sorø. Der er følgende træningsmuligheder planlagt pt. vinteren over:

Ungdomstræning:

Følgende Lørdage vil der være arrangeret løb med forskellige orienteringstekniske momenter fra klubhuset Skolevej/ Frederiksberg:

d. 11/11, 18/11, 2/12, 9/12

Mødetiden er præcis kl. 12:00 hvor vi starter med samlet instruktion. Vi er færdige omkring kl. 14:00

Klubmesterskab 2006:

Lørdag d. 25/11 vil der ikke være ungdomstræning, men derimod er der klubmesterskab ved Roskilde med mulighed for at deltage i socialt arrangement med overnatning og vintertræningsløb søndag formiddag. Tilmelding kan ske til Eva Smedegaard, separat til dette arrangement - senest 18/11-2006.

Vintertræningsløb:

Derudover er der mulighed for at løbe vintertræningsløb i vores "nærskove" mod løbere på dit niveau i en gennemgående konkurrence. Der er baner for alle. Løbende foregår søndag formiddag hele vinteren med første konkurrence i november. Se Klippedillen der kommer i uge 43 for liste over alle løbene. Yderligere information kan gives af undertegnede.

Hvis du ikke på nuværende tidspunkt er indmeldt i klubben kan dette ske ved henvendelse til undertegnede. Herefter modtages Klippedillen (Klubbladet) og DOF's medlemsblad løbende.

På følgende links kan du i øvrigt holde dig orienteret om hvad der foregår løbende på landsplan:

<http://www.dk.orientering.org/>

<http://www.dk.orientering.org/loeb/termin.cgi>

<http://www.o-service.dk>

Vi glæder os til at se dig i klubhuset til o-teknisk træning.

Mvh

Ungdomstrænerne Mette Filskov og Eva Smedegaard

Telefonnr.:

Mette: 24871986

Eva: 30796364/57820610

DM Ultra-lang.

7 løbere deltog ved DM ultra-lang i Als Nørreskov. Igen var det vores damer der førte sig frem og hev 2 sølv og en bronze medalje hjem. Endnu engang tillykke til Hanne, Mette og Søs.

Men som man kan se af reultaterne kan knægtene også.

D35, 12.1 km.

| | | | |
|---|------------------|------------------------------|-----------------|
| 1 | Hinge,Heidi | FIF Hillerød | 1:40:42 + 00:00 |
| 2 | Fogh,Hanne | OK Sorø | 1:40:53 + 00:11 |
| 3 | Prokhorova,Tanya | OK HTF | 2:11:05 + 30:23 |

D45, 9.7 km

| | | | |
|---|------------------|---------------------------|-----------------|
| 1 | Berg,Ayoe | Odense OK | 1:14:34 + 00:00 |
| 2 | Hansen,Søs Munch | OK Sorø | 1:16:18 + 01:44 |
| 3 | Filskov,Mette | OK Sorø | 1:19:51 + 05:17 |

H35, 18.8 km

| | | | |
|-----|----------------------|------------------------------|-----------------|
| 1 | Hansen,Peter Reibert | FIF Hillerød | 1:51:33 + 00:00 |
| 2 | Fenger-Grøn,Jesper | Kolding OK | 1:57:06 + 05:33 |
| 3 | Krogsgaard,Keld J. | FIF Hillerød | 2:02:58 + 11:25 |
| DSQ | Sørensen,Kåre | OK Sorø | |

Åben 3, 4.9 km

| | | | |
|---|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Nielsen,Solveig B. | OK HTF | 50:17 + 00:00 |
| 2 | Midtgaard,Trine | OK Roskilde | 51:57 + 01:40 |
| 3 | Bertelsen,Marie B. | OK HTF | 1:00:01 + 09:44 |
| 4 | Fogh,Isak Mikkel | OK Sorø | 1:04:36 + 14:19 |
| 9 | Sørensen,Jan | OK Sorø | 1:27:54 + 37:37 |

Åben 4, 3.1 km

| | | | |
|---|------------------|-------------------------|---------------|
| 1 | Fogh,Narmer Rolf | OK Sorø | 35:17 + 00:00 |
|---|------------------|-------------------------|---------------|

Sorø Trælasthandel a/s
Industrivej 6-8, 4180 Sorø
Tlf. 5783 0038
Fax 5783 4376
www.soroe-traelast.dk
soroe@soroe-traelast.dk



DM-lang (Ultra)

Er `Ultra` et ord der kunne slettes fra Nudansk Ordbog? De udtalelser der kommer fra diverse orienteringsløbere tyder på, at der er mange der ville fryde sig godt og grundigt hvis det skete. Jeg tror at vi i mange år fremover, kommer til at skulle spørge, hvilket løb der menes, når der bliver sagt `DM-Lang`. "Mener du `klassisk` eller `den lange`". Det er selvfølgelig fint at man bruger de samme betegnelser i alle lande. Men der er helt sikkert nogle følelser forbundet til disse navne. Selv har jeg ikke været med i sporten så længe at jeg har en rodfæstet mening om hvad `DM-Lang` bør stå for. Det jeg tænker når jeg hører `Ultra-Lang` er noget med ekstrem sport. Altså løb tværs over Indlandsisen eller 4 gange Iron Man. Det kan blive så ekstremt at det ikke har meget med sport at gøre, men drejer sig om overlevelse. Under alle omstændigheder kunne jeg godt have tænkt mig et mere fantasifuldt navn som der er fundet til `Troldens fodspor` og `Jættemilen`.

Men under alle omstændigheder blev der holdt DM Ultra Lang på Als den 24. september i Als Nørreskov. Og ret skal være ret. Mange løbere døjede med at løbe den lange distance. Så for mange løbere var det `ultra`. Det er en skov der minder om vores egen Sorø Sønder-skov, og der var mange flotte resultater. Dette til trods for diverse udsagn inden løbet som: "sæsonnen er forbi for mit vedkommende" og "vi kom alligevel forbi Als".

| | |
|-----|-------------------|
| 3 | Filskov, Mette |
| 2 | Fogh, Hanne |
| 4 | Fogh, Isak Mikkel |
| 1 | Fogh, Narmer Rolf |
| 2 | Hansen, Søs Munch |
| 9 | Sørensen, Jan |
| DSQ | Sørensen, Kåre |

Hvad der ikke fremgår af ovenstående er at Hanne, på trods af den flotte placering som nr. 2, samtidig indtog sidstestolen. Men det kommer alt sammen an på hvordan man ser på det. Hanne vandt sølvmedaljen og den anden løber i D35 blev næstsidst!

Åben3 var godt besat. Det var en svær bane og det er imponerende at Isak holdt dampen oppe og kom hjem i en flot 4. plads. Arrangørerne havde håbet på større felter. Men der er altså ikke mange der ligesom Jan og Mette `lige kommer forbi`. Men det var godt at der var nogle seje damer der kunne sikre, at mindre flatterende resultater hurtigt kan komme i glemmebogen. Helt spildt var turen for mit vedkommende dog ikke. Jeg fik nemlig erfaret at en sten godt kan være `gravet ned` eller nærmere `gravet` ud, så den ligger gemt nede i et hul. Utroligt så meget besvær de Sønderjyder gider have, bare for at narre mig!
Kåre

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