

Klippedille

Organ for OK Sorø

39 årgang

nr.

3 Oktober 2007

www.oksorø.dk

Redaktion: Jan Kuno Rost, Lodshusvej 17, 4230 Skælskør

Tlf. 58 19 43 07 Mail: j.k.rost@mail.dk

Så lykkedes det, vi er rykket op i
3. division, takket være nogle flotte
præstationer ved op/nedryknings
matchen.



Tjek vores nye hjemmeside www.oksorø.dk

(ved problemer <http://www.xn--oksor-zua.dk>)

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

Divisionsløb 6/10 i Hvalsø

Så lykkedes det for OK Midtvest, som er et samarbejde mellem OK Sorø, Slagelse og Haslev, at rykke op i 3. division.

En fantastisk dag med solskin og gode baner blev kronet med nogle rigtig flotte præstationer, ser man ned over resultatlisten, så ser man bl.a. en Knud Madsen som trods en nyligt overstået fodskade og en nyligt brækket arm, løb igennem bane 2A på en sikker førsteplads, flot. Damerne førte sig igen frem, med flotte præstationer på både bane 2B og 3B. Men, men det er ikke kun de "gamle" der kan også de unge piger og drenge viste hvordan det skal gøres, se f.eks. bane 6, her var Cecilie og lærke aldeles suveræne det samme kan man sige om Jakob og Peter på bane 8, her var der kun en enkelt fra Holbæk der kunne følge med.

Match Klub 1

Klub 2

1	KFIU	-	Holbæk OK	97 - 86
2	KFIU	-	Herlufsholm OK	89 - 91
3	KFIU	-	OK Midtvest	84 - 90
4	Holbæk OK	-	Herlufsholm OK	87 - 100
5	Holbæk OK	-	OK Midtvest	86 - 94
6	Herlufsholm OK	-	OK Midtvest	85 - 92

Bane 1 9.2 km 23 K

1	Jan Kuno Rost	OK Midtvest	71:52 H35-
2	Martin Johansen	KFIU	77:53 H35-
3	Kåre Sørensen	OK Midtvest	79:15 H35-
4	Thomas Christiansen	Holbæk OK	80:22 H35-
5	Arne Kristensen	Herlufsholm OK	80:23 H35-
6	John Pedersen	OK Midtvest	83:11 H35-

Bane 2A 6.5 km 19 K

1	Knud Madsen	OK Midtvest	46:53 H45-
2	Claus Børsting	Herlufsholm OK	48:55 H40-
3	Jesper Børsting	Herlufsholm OK	50:35 H40-
4	Henrik Nielsen	Holbæk OK	51:22 H45-
7	Kristian Kærsgaard	OK Midtvest	60:26 H40-
12	Asger Wehner Rasmussen	OK Midtvest	66:24 H40-
25	Claus Mikkelsen	OK Midtvest	88:10 H40-

Bane 2B 6.5 km 19 K

1 Hanne Fogh	OK Midtvest	55:11	D35-
2 Annette Rost	OK Midtvest	63:48	D35-
3 Ann-Dorthe Lisbygd	Herlufsholm OK	67:38	D21-
4 Birgit Petersen Børsting	Herlufsholm OK	73:30	D35-

Bane 3A 5.4 km 14 K

1 Ebbe Kajberg	OK Midtvest	52:36	H55-
2 Ole Galle	Holbæk OK	54:16	H55-
3 Jimmy Hoen	KFIU	55:25	H55-
8 Steen Lund	OK Midtvest	68:26	H55-
14 Leif Kajberg	OK Midtvest	120:59	H60-

Bane 3B 5.4 km 14 K

1 Søs Munch Hansen	OK Midtvest	47:26	D45-
2 Mette Filskov	OK Midtvest	51:27	D45-
3 Eva Smedegaard	OK Midtvest	55:34	D40-
4 Charlotte Nørbak	KFIU	72:48	D40-

Bane 4A 3.8 km 11 K

1 Niels Lyhne	Herlufsholm OK	45:52	H65-
2 Roger Key	KFIU	62:00	H65-
3 Bent Børsting	Herlufsholm OK	62:20	H65-

Bane 4B 3.8 km 11 K

1 Merete Ravnshøj Andersen	Herlufsholm OK	60:41	D50-
2 Lise Kolte	KFIU	62:07	D50-
3 Else Neergaard	OK Midtvest	62:50	D50-
10 Birgit Christensen	OK Midtvest	112:09	D50-

Bane 5 4.8 km 16 K

1 Kurt Nielsen	OK Midtvest	50:26	H35-B
2 Peter Hald	Holbæk OK	53:48	H35-B
3 Per Christensen	OK Midtvest	53:49	H35-B
6 Hans-Ole Jensen	OK Midtvest	58:44	H35-B
10 Jan Sørensen	OK Midtvest	66:41	H35-B
11 Kurt Stilling	OK Midtvest	67:04	H35-B
13 Jens Chr. Frederiksen	OK Midtvest	71:17	H35-B

Bane 6 4.1 km 14 K

1 Cecilie Smedegaa Madsen	OK Midtvest	44:40	D-14
2 Lærke Vejsnæs	OK Midtvest	46:42	D-14
3 Sarah Youssef	OK Midtvest	61:52	D-16B
4 Vibeke Christensen	OK Midtvest	69:40	D-20B
7 Kirsten Petersen	OK Midtvest	73:44	D35-B
Maya Elise Filskov	OK Midtvest	Fejlkl.	D-14

Bane 7A 3.1 km 10 K

1	Søren Lerche Rasmussen	OK Midtvest	24:54	H21-C
2	Mads Klavsén	Holbæk OK	26:38	H-20C
3	Jacob Møller	Herlufsholm OK	28:51	H-20C
4	Jens Frandsen	OK Midtvest	29:26	H21-C
8	Gert Olsen	OK Midtvest	47:45	H21-C
10	Jens Petersen	OK Midtvest	57:24	H21-C

Bane 7B 3.1 km 10 K

1	Lykke Berg	Herlufsholm OK	36:49	D21-C
2	Sif Binder Larsen	Holbæk OK	38:38	D-20C
3	Tanja Klavsén	Holbæk OK	39:17	D-14B
5	Katrine Ege Erner	OK Midtvest	45:16	D-14B
6	Sidsel Skjold	OK Midtvest	52:55	D21-C
10	Gitte Bergmann	OK Midtvest	61:22	D21-C

Bane 8 2.6 km 11 K

1	Jakob Emil Smede Madsen	OK Midtvest	16:00	H-10
2	Peter Hansen	OK Midtvest	17:02	H-10
3	Anders Frydendal Jensen	Holbæk OK	17:52	H-10
9	Johanna Pickering	KFIU	26:51	Beg
10	Jonas Emil Fogh	OK Midtvest	27:21	Beg
20	Rikke Olsen	OK Midtvest	37:56	Beg

UDLEJNING	REPARATION
<ul style="list-style-type: none">● Fræsere● Mestfjerner● Vibrator● Brændetækker	<ul style="list-style-type: none">● Flæsklippere● Fræser● Motorsave
Torben Larsen	
SALG · SERVICE	
UDLEJNING	
Norgesvej 1 - 4180 Sorø	
57 83 11 51	
	
Forhandling af SEELAND JAGTUDSTYR	
Husqvarna	
SKOV&HAVE	

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

O-ringen 2007 i Mjölby

Ni o-løbere fra OK Sorø drog sidst i juli til O-ringen, verdens største orienteringsløb, over 5 etaper. Flemming, Thomas og Lærke var taget i forvejen for at etablere Camp Sorø. Morten og Kåre kørte i den soranske bil. Hanne, Narmer, Isak og Jonas skulle med toget, men drengene blev lidt forsinket på en mellemlanding fra Ægypten. Mandag morgen kunne alle imidlertid nyde det massive skybrud, der forvandlede teltlejr, stævneplads og skove til rivende floder. Heldigvis fik Hanne organiseret en barbecue-restaurant på en bænk, strategisk placeret under et halvtag i industrikvarteret.

Orientering i Sverige er lidt anderledes end i Danmark. Uvist af hvilken grund havde svenskerne pløjet det typiske vejnet man finder i en skov, og strøet klippeblokke rundt mellem træerne. Ikke mindst morænebakkerne, som enhver dansk o-løber kender, var camoufleret som noget, der mere mindede om Rocky Mountains. Det må have været dyrt, men et arrangement med 14.000 løbere har åbenbart økonomi til den form for luksus.

Mødet med svenske højdekurver viste sig at være en udfordring for flere soranske løbere, men der var flotte præstationer. Først og fremmest gennemførte alle løbere alle fem etaper. Ikke mindst Narmer kom imponerende igennem fem dages svensk mellemsvær. Isak opnåede flere flotte placeringer i klassementet, og Jonas markerede sig med nogle fabelagtige spurttoppør. Morten satte formentlig personlig rekord i bomprocent, men fandt til egen overraskelse alle poster. Kåre blev stadig bedre løbende ugen igennem og klatrede støt i klassementet. Hanne løb så godt, at hun på fjerde etape en overgang stod øverst på resultatavlen, men blev så indhentet af en række formentlig dopede lokale løbere. Lærke løb en række flot kontrollerede etaper på trods af en fødselsdagsfest først på ugen. Thomas satsede hårdt fra start, og klatrede i klassementet ugen igennem. Og Flemming løb en række gode og flydende løb, usvækket af en enkelt sort dag.

Terrænerne var især de første tre dage meget udfordrende for den danske lejr. Kortene Bockarp, Hallarna og Vifolkavallen var klassisk svensk klippeskov, hvor der kun var udbygget stinet omkring målet. Samme stævneplads blev brugt på de tre første etaper. Fjerde og femte dag var præget af, at stævnepladsen var flyttet til et idrætsstadion, der gjorde det nødvendigt med +1km's byløb og en række mere uinteressante skovstrækninger. Men det var formentlig prisen for at holde alle etaper i cykelafstand fra campingen. Arrangørerne havde lovet gå afstand, men med 2-3 km til stævneplads og 2-3 km fra stævneplads til start, var det ikke et attraktivt tilbud. Heldigvis havde så mange løbere medbragt cykler, at det var muligt at finde parkering tæt ved begge stævnepladser.

Alt i alt et fint arrangement, der gav appetit på flere svenske løb året igennem, og selvfølgelig på O-ringen 2008 i Dalarna.

Morten

O-tur til Italien, sommeren 2007

Regn, storm, hagl og solskin. Vejret og det hårde terræn var en sværere prøvelse end tirsdagstræningsløbene, som til tider ikke er lige nemt. De fleste af os kom lige et par dage før løbene begyndte, og allerede der var de første prøvelser med vejret, der hurtigt skiftede fra høj sol til lyn og torden.

De første 2 etaper startede med høj solskin over de store gule enge, som alle var ude på, efter en lille klatretur i de høje bjerge og klipper. Da alle så var kommet ind, begyndte det at pisse ned, som man siger på godt dansk. De fleste løb op i madteltet, inden de kørte videre, og fik en af de varme retter man kunne købe, som f.eks. pasta med kødsovs eller grøntsager, pommes frites og meget andet. Den eneste hviledag vi havde, brugte vi meget forskelligt. De fleste tog ud til et fort imens resten gik inde i den lille by. Lidt oppe ad dagen kom vejrguderne dog til sig selv og lod os få et lille brusebad, inden vi flygtede tilbage til campingpladsen.

De 3 næste dage begyndte et par af klubbens løbere at falde fra, flere blev disket og nogle blev skadet.

3. og 4. etape tilbragte vi ved søen Lago di Lavarone, som lå nær campingpladsen. Vi fik endnu en gang vores sag for, da vi fandt ud af at de to første dage var vand i forhold til de bjerge vi var i nu. Der var klipper og sten over det hele, og stüperne var så store, at man næsten var bange for der ville komme stenskrud.

Selv om nogle endte i top 10, var det trods alt ikke kun det vi var kommet for, de fleste flygtede til Garda søen eller andre feriesteder.

Hilsen
Maya Filskov.

DERES LOKALE VVS-SPECIALIST

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

Tilbud uden forbindende

SORØ VVS ApS

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

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

DM Stafet 8/9-2007

Så skete det vi alle i havde gået og ventet på, vores 3 drenge i D/H-12, vandt deres første DM, i skarp konkurrence med bl.a. deres "rivaler" fra Tisvilde, et stort tillykke til de 3, Isak, Jakob og Narmer. DM stafet og DM lang var henlagt til den svære og udmattende Klinteskov.

I D-16 blev det til en 6. og 7. plads, D-35 havde fejlklip, D-45 tog en 5. plads. Herrerne stillede ikke med hold på grund af skader og Sorø sø rundt arrangementet, Kåre og Jan stillede dog op på åben, men måtte udgå da der manglede en 3. mand, de lå ellers nr. 2.



DM Lang 9/9-2007

På 2. dagen af DM weekenden, var det igen en af drengen der førte sig frem, Isak hev en flot 1. plads hjem på bane H-10, Jakob tog en 4. plads på samme bane. På bane H-12 tog Narmer en 13. plads, på D-14 deltog lærke, Cecilie og Maya, det blev til henholdsvis en 10, 15. Og 21. plads. På D-16 deltog Maja, hun kom ind på 21. pladsen, på D-35 tog Annette sig af 7. pladsen, i D-40 kom Hanne ind på en flot 4. plads, Eva tog 10. pladsen og i D-45 tog Søs sig af 3. pladsen, Mette hev en 8. plads hjem på samme bane. Herrerne havde følgende placeringer, H-35, Jan på 16. pladsen, H-40, Mads på 15. pladsen og Kåre på 17. pladsen.

Adventurerace

Skandia pension med Kåre Ravnskov, Thomas Labo og Per Jessen sikrede sig natten mellem lørdag og søndag en suveræn 1. plads i Danmarks største adventurerace.

DTU Adventurerace er et udholdenhedsløb hvor man på hold af 3 personer gennemløber en række forskellige discipliner på tid. I år bød DTU adventurerace på følgende discipliner: O-løb hvor der skulle løbes efter en kompasurs og en meterafstand, MTB-cykling indeholdende en tur på det blå spor i Rudeskov. Her skulle findes 9 poster med hver sin del af et matematik stykke. Som belønning for at have regnet rigtigt fik vi længde og breddegrader til de næste 4 poster, som førte til endnu et o-løb. Da vi var færdige med o-løbet skulle vi igen på cyklerne og ud på et MTB o-løb. Så en kort cykel tur ned til Grib sø hvor der var en svømmeforhindrings bane i Grib sø herefter MTB, freesbee golf, MTB, reb øvelse hen over en vej, Bike and run (2 cykler og en løber), træklating, økse kast, mere bike and run, en kano etape, bike and run, en afsluttende vægklating.

I alt ca. 100 m på cykel, godt 20 km rent løb, 45 km bike 'N Run, 8 km kano og så det løse, træklating, økse kast, løb med 30 kg sandsæk osv.

Løbet startede kl. 12.00 lørdag formiddag med det største felt nogensinde i Danmark, ca. 120 hold stillede til start. Efter 13.34 timer kom team løberen i mål og et minut senere kom Skandia pension ind. Løberen har siden trukket sig fra løbet og Skandia pension bliver derfor de endelige vindere.

Venlig hilsen Kåre

Velkommen

OK Sorø byder følgende nye medlemmer velkommen og håber i må få mange gode og sjove oplevelser i skoven.

Henrik Fredslund
Casper Laurent
Vibeke Winther med familie

Fastlæggelse af Vintertræningsløbene for 2007-2008

Ikke alle løbstilladelser er på plads, men det er overvejende sandsynligt, at også de sidste tilladelser vil blive givet. Derfor fremsendes endelig plan for 2007-2008, med forbehold for at de sidste tilladelser må falde på plads. Med planen fremsendes regler for klasseinddeling og generelle bestemmelser samt kontaktperson-liste.

Referat af VTR –møde afholdt d. 22.08.07 i OK Sorø's klublokale

Pkt. 1 Evaluering af sæsonen 2006/07.

Der var enighed om, at det havde været en god sæson med stor deltagelse. I alt deltog 282 forskellige løbere, med i alt 1042 starter, svarende til 74 løbere pr. løb. Dette svarer til en fremgang på 15 % i forhold til året før.

Løbsterrænerne har været ok. Altid dejligt med nye terræner, hvor O-63 efter flere års fravær havde Kulsbjerg på løbslisten. Vi skal dog passe på med for mange løbsterræner uden skov (Hovedmosen, Kulsbjerg, Hedeland, Enø). Fornuftigt, at Haslev byttede Bakkely ud med Broby Vesterskov.

Der har været tale om rimelig nye kort af god kvalitet

Gennemførelsen af løbene har været OK. Hele 6 løb blev afviklet med SI. Følgende blev særligt fremhævet;

O-63 i Oremandsgård - Veltilrettelagt.

OKR i Haraldsted og HG på Enø - Gennemført fornuftigt trods uvejr.

VSKK i Grøntved - God ide med adventsgaver.

Finaleløbet var et godt arrangement, med flot fremmøde (ca. 80) og spændende afslutning på de sorte baner.

Flotte præmier.

Med Køge's indtræden i samarbejdet glæder vi os til at prøve nye terræner.

Eneste kritikpunkt er den fri startret, som flere gange afstedkom, at småskadede typisk yngre løbere stiller op og fik de 100 point på ex. sort kort.

HG udlån af SI-udstyr sker via Frede Scheye kr. 300,- (40 enheder, start, mål, printer) + kr. 10,- pr. pind. Bortkomne pinde erstattes med kr. 250,-.

Pkt. 2 Vintertræningsløb 2007-08. Vedlagt.

En del løb er ikke endelig på plads. Såfremt disse løb ikke måtte falde på plads, hører i nærmere herom.

Bemærk, at i forhold til de på mødet aftalte terræner er der enkelte ændringer.

Pkt. 3 Klasseinddeling og generelle bestemmelser. Vedlagt.

Der er sket følgende ændringer i forhold til sidste sæson:

Ændring af farvekoder så mellemsvær benævnes gul og let benævnes hvid.

Skygning tillades på banerne grøn, hvid og gul.

Skygning foreligger, når en erfaren deltager følger en uerfaren deltager for at skabe tryghed. En skygge må først gribe ind, når der er begået en alvorlig orienteringsteknisk fejl, hvorved deltageren har mistet orienteringen.

Startafgift ændres til kr. 10,- for løbere under 16 år + kr. 25,- øvrige.

Til finaleløbet vil det i tilfælde af pointlighed være 6 bedste løb der er afgørende.

Ophængning af resultater kan erstattes ved indlæggelse på hjemmeside samme dag.

Pkt. 4 Eventuelt.

OK Sorø kører en serie natløb til efteråret, hvor alle er velkomne. Mail er sendt rundt herom.

Drøftelse af temperaturen i klubberne.

Vestsj. OK stillede forslag om en gennemgående konkurrence på hverdagsaftener i forårs månederne i form af byløb (sprint) mhb på reklamere for sporten. Bjørn arbejder videre med tanken, og sender oplæg til næste års møde.

Skulle du finde fejl i medsendte materiale så kontakt mig venligst omgående.

Med O-hilsen

Jesper Børsting

VTR-koordinator i Herlufsholm

Kontaktpersoner til VTR-løbene 2007-2008.

Klub	Navn	Adresse	Tlf.	E-mail
Haslev	Per Christensen	Borupvej 94, 4140 Borup	57527072	pbv@mail.dk
Herlufsholm	Jesper Børsting	Fællesejevej 16, 4700 Næstved	55739085	jesperborsting@post.tele.dk
Holbæk	Henrik Nielsen	Anders Larsensvej 121, 4300 Holbæk	59315660	Henrik.jannie@gmail.com
Hvalsø	Kurt Madsen	Skovvej 16A, 4330 Hvalsø	46409332	kurtmadsen@dbmail.dk
Køge	Leon Jørgensen	Sløjen 16, 2670 Greve	43903285	Leon_jorgensen@hotmail.com
O-63	Peter B Jensen	P C Skovgårdsvej 6, 4760 Vordingborg	55375152	bentepeter@webspeed.dk
OC Slagelse	Steen Lund	Møllevangen 19, 4281 Gørlev	58855564	annemarieogsteen@mail.dk
OK Roskilde	Mogens Kristensen	Margrethehåbsvej 60, 4000 Roskilde	46326212	abrmhk@almbrand.dk
Sorø	Jørgen Jørgensen	Jasminvej 28, 4200 Slagelse	58535365	Jbji@mail.dk
Vestsj. OK	Bjørn Jørgensen	Kikhøjparken 58, 4300 Holbæk	59441732	Bjoernvognbjerg@webspeed.dk

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2007-08

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
28.10	Vestsj.OK	Kårup	Afm. vej 225	Kredsløb - SI
04.11	Sorø	Grydebjerg	Parnasvej	X
11.11	Haslev	Korsør Lystskov	Skovlyst	X
18.11	HG	Rønnebæk Ovedrev	Rønnebæksholm Gods	X - SI
25.11	HOK	Annebjerg	Skaverupvej S i skov	X - SI
02.12	O-63	Møns Klint		X - SI
09.12	Sorø	Sorø Sønderkov	Skolevej	X
16.12	Vestsj. OK	Brorfelde		X - SI
26.12	OKR	Boserup	Høje P-Plads	Juleløb
06.01	HOK	Eriksholm	Bredetved skydebane	Nytårsstafet
13.01	OKR	Tølløse	Rensningsanlægget	X
20.01	HG	Glumsø Østerskov	N i skov	X
27.01	Hvalsø	Ny Tolstrup	Gl. skovridergård	X
03.02	OCS	Slagelse skovene	Arne Have hus	X - SI
10.02	OKR	Åstrup	Vejen Nr. Hvalsø-Vester Såby	X
17.02	Køge	Lellinge		X
24.02	O-63	Stensby	Peders Værfts	X - SI
01.03	HOK	Holbæk Fælled	Bjergmark skolen	Finaleløb
02.03	HG	Hedeland		Troldens Fodspor

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.
Alle speciel løb har andre baner.

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort	4-5 km.
-	Sort, mini	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Generelle bestemmelser

Der er fri start ret 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 damer og herrer, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Gul, Hvid 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 6 bedste løb afgørende.

I sæsonen 2007-08 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 Gul, Hvid 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 (Gul, Hvid, 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

kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige. Af startgebyret går 5,- kr. til afslutningsløbet/præmier, heraf kr. 300,- til adm. af pointudregning. Afgiften fremsendes straks til arrangør af finaleløbet. For 2007-08 HOK v/Preben Klavsén. Giro 1551 5523656.

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. Alternativt lægges på nettet samme dag.
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..

Resultater

Resultater med pointudregning fremsendes senest den efterfølgende tirsdag til:
Janne Brunstedt, Dueholm 18, 4000 Roskilde. E-mail: g7jb@danisco.com
Resultatliste ophænges ved hvert løb.



Natløb Træning

Information om de kommende træningsløb. Som noget nyt laver vi en serie natløb. Kom og prøv det!!!!!!!!!!!! Det er ikke så farligt som det lyder.

Dato	Skov	Start	Løb	Baner
16. oktober	Grydebjerg/ Parnasvej	18.30 – 18.50	Natløb	6 km svær 3 km svær 4 km mellemsvær 2 km let
23. oktober	Kongskilde/ Frilufsgård	18.30 – 18.50	Natløb	6 km svær 3 km svær 4 km mellemsvær 2 km let
<i>26. – 28. oktober. Klubtur til Høst-Open, Bornholm. Tilmelding hos Kåre</i>				
30. oktober	Feldskov/ Smedeparken	18.30 – 18.50	Natløb	2,5 km. Svær/mellemsvær 4 km Svær/mellemsvær 2 km let
4. november	Grydebjerg		VTR- løb	www.oksorø.dk
9. december	Sønderskov		VTR- løb	www.oksorø.dk

Hvis du gerne vil i skoven inden det bliver mørkt kan det måske arrangeres. Send en mail til Kåre ks@alimentas.dk eller ring på 30 13 33 27. Så undersøger jeg med banelæggeren, om det kan lade sig gøre.

Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 18.11.2007 på Rønnebæk - Overdrev

Mødested/Parkering:	P-plads ved Rønnebæksholm. Afmærkning fra Ny Præstøvej.
Afstande:	P-SP 100 m. Følg afmærkning. SP-Start 100 m. Følg afmærkning.
Kort:	Rønnebæk - Overdrev, tegnet 2007. Ækv. 2,5 m. 1:10.000.
Postdefinition:	IOF symboler.
Terræn:	Tidligere militært øvelsesområde. Næsten helt åbent område med enkelte mindre og tætte beplantninger. I den østlige og midterste del af kortet, er der dog mindre skovbeplantning med vekslende gennemløblighed. Relativt få veje og stier. Svagt kuperet med mange detaljer. Bemærk, at der i øvelsesområdet er flere huller, lavninger, mindre moser og gamle kampvognsspor, som ikke er medtaget på kortet. Kun de mest markante detaljer er medtaget, af hensyn til kortets læsbarhed.
Løber råd:	Der er ujævnt, vådt og dårlig sigt pga højt græs i hele øvelsesområdet. Så pas på omvridning.
Baner;	
Grøn (begynder)	2,9 km 8 p.
Sort, mini (svær)	4,4 km. 10 p.
Hvid (let)	3,2 km. 9 p.
Sort, kort	5,2 km. 14 p.
Gul (mellemsvær)	4,2 km. 10 p.
Sort, mellem	6,5 km. 16 p.
Sort, lang	7,7 km. 23 p.
Kontrolenheder:	Der løbes med Sport-ident.
1. start:	Kl. 10.00. Indprikket kort udleveres så længe lager haves. Herefter er der egen indprikning. Du påfører selv din starttid på opslag ved start. Der vil være tidsfremkald.
Væske:	Forefindes kun ved mål.
Postmarkering:	Der benyttes sport-ident spyd forsynet med 1 kliptang. Eksempel er opsat ved start.
Målprocedure:	Efter målgang aflæses brik.
Resultater:	Ophænges.
Startafgift:	Kr. 10,- for børn u. 16 år. Øvrige kr. 25,-. Kontant på dagen.

Vinterens O-træning – tekniklørdag og torsdagstrim

Sommerens tekniktræning har sat gang i klubben. Der tales kompas, skridttælling, grov- og finorientering og SSU som aldrig før. Der er kommet mange nye, og de ser ud til at være kommet godt i gang. Også her i vinter vil træningsudvalget holde pulsen oppe:

- Tekniktræningen fortsætter som tre gang **lørdagsteknik** i løbet af vinteren.
- Vi starter et ny gang **torsdagstrim** med løbe- og styrketræning for alle.
- Søndage er der som altid **vintertræningsløb** hos vore naboklubber
- Nye i klubben vil få en **o-teknisk prøvetime** straks når de henvender sig.

Lørdagsteknik vil foregå i en af de lokale skove. I løbet af en halv lørdag får man prøvet tre små teknikbaner, hver på 2-3 km's længde, der hver træner en bestemt o-teknik. Der ved skulle tekniktræningen give en smagsprøve på teknikker, som man så kan afprøve til søndagens vintertræningsløb. Den første lørdagsteknik bliver lørdag den 17. november i Grydebjerg.

Torsdagstrim starter ved klubhuset på Skolevej kl. 18.30. Kåre, der vil være torsdagstræner, har lovet en to-trinsraket for torsdagen. De første 20-30 minutter vil vi træne styrke, bevægelighed, smidighed og balance. Derefter er der løbetræning på en måde, så alle kan være med på deres niveau, med tilbud om intervaller for de mest ambitiøse. Første torsdagstrim bliver torsdag den 8. november. *Pigetræningen holder evaluering torsdag den 1. november. Her beslutter vi bl.a. om vi fortsat skal lave pigetræning (en anden dag end torsdag) eller skal "nøjes" med torsdagstræningen som bliver for alle.*

Vintertræningsløb foregår i forskellige skove på Vestsjælland, arrangeret af vore naboklubber og os selv. Løbene er træningsløb som vore egne tirsdagsløb, men med et større udvalg af baner. På hver bane kan man vælge at deltage i en gennemgående pointkonkurrence, der afsluttes med et finaleløb til marts. Løbene er en mulighed for at prøve kræfter med fremmede skove, og for at afprøve nye o-teknikker udenfor løbssæsonen. Første løb er 4/11.

O-teknisk prøvetime er et nyt tilbud til nye, der starter i klubben. Ligesom man får en gratis prøvetime i et fitnesscenter, når man vil starte, rykker træningsudvalget nu ud til nye løbere, straks når de henvender sig og giver dem en personlig o-teknisk intro. De nye skal lære tommelfinger-metoden, at læse og retvende kortet, og at følge en plan for strækket inden de går alene i skoven.

Hold øje med kalenderen på klub-hjemmesiden www.oksorø.dk, der er træning forude !

Til sommersæsonen 2008 pusler træningsudvalget foreløbig med følgende ideer:

- Torsdagsteknik; tekniktræningen får sin egen dag, tirsdage bliver almindelige baner
- Årets tekniktroje, som du får ved at løbe mindst 10 tekniktræninger i årets løb
- Let bane til tirsdagsløbene ("the missing link" mellem begynder og mellemsvær)
- Kontrolnumre på posterne på begynder og let bane til tirsdagsløb

Og lidt sladder: Eva og Mette er blevet ledere af Østkredsens o-tekniske ungdomskurser på årgangen U3, og har planer om at sende nordsjællænderne ud i Sønderskovens brombærkrat.

TRU/Kåre, Mette, Eva og Morten

TØSETRÆNING.

Nu har vi haft Tøsetræning hver torsdag i knapt et år og vi, Eva og Mette, foreslår en evalueringsaften torsdag d. 1. november kl. 18.00 fra klubhuset.

Vi starter med en mindre løbetur, efterfulgt af bad, sauna og spisning af medbragte delikatesser til fælles bord, hvorefter vi evaluerer, tænker nye tanker og tager beslutning om OK Sorøs Tøsetrænings videre fremtid.

Mød op og giv dit besyv med.

Kærlig hilsen
Eva og Mette.

Tekniklørdag

Grydebjerg Skov (Mødested: Parnasvej Nord)
Lørdag d. 17/11 - 2007 kl. 13.00 – 16:00

Træningsudvalget indbyder til vinterens første tekniklørdag for løbere på alle niveau'er. Vi byder på tre små teknikbaner på 2-3 km, så du kommer rundt om tre vigtige o-teknikker uden at skulle løbe en o-marathon.

- **Kompas og skridt** – få styr på dit skridttal og få skærpet sigtesansen
- **Sidste Sikre Udgangspunkt** – lær at skifte gear, når strækket går fra let til svær
- **Indlæsning** – følg med i terrænet, når du løber sammen med andre.

Der vil, for løbere der søger ekstra udfordring, være mulighed for at få banerne på kurvekort.

Husk et kompas og varmt skiftetøj til ventetiden mellem løbene.

Tilmelding senest 14/11-07 til Morten (morten.hass@yahoo.dk) eller Eva (Smedegaardmadsen@stofanet.dk)

Og så har vi fået overrakt Midgårdsormen

Det måtte redaktøren så gøre da formanden og 1. stævneleder for Midgårdsormen 2008 John var kørt mod Sjælland.

Vi er allerede godt i gang med forberedelserne til dette løb. Så afsæt allerede nu lørdag d. 30 og søndag d. 31 august i 2008. Der vil til dette løb være brug for, at alle giver en hjælpende hånd, både op til og under afviklingen af løbet.

