

# Klippedille

Organ for OK Sorø

39 årgang

nr.

4 December 2007

[www.oksorø.dk](http://www.oksorø.dk)

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)



Tjek vores nye hjemmeside [www.oksorø.dk](http://www.oksorø.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

## UNGDOMSTUR MED ENKELTE ÆLDRE DELTAGERE TIL BORNHOLM.

Sidste i oktober drog 10 ungdomsløbere i følgeskab med nogle af klubbens ældre og garvede løbere til Bornholm for at deltage i 2 dages løbet Høst åbent.

Kåre havde lejet en kæmpehytte til 10 personer (vi var 17 i alt...), men da de 5 drengeløbere blev stoppet op på hemsen og de 5 pigeløbere delte et værelse på 9 m<sup>2</sup>, var der plads til at vi gamle kunne få en seng hver. Dette influerede dog ikke på resultaterne, for ungdomsløberne lå alle i den rigtige ende af resultatlisterne begge dage, mens nogle af os andre brugte længere tid på at udforske de spændende terræner.



1. etape foregik i et militært øvelses terræn, der dels var helt åbent og detaljerigt og dels åben skov med mange kurvedetaljer. Begge typer var hurtigt løbet, men samtidig skulle man holde øje med de små detaljer og postplaceringerne, der var meget tætte, - nogle af posterne stod med 20 meters mellemrum i terrænet, så det var med at holde tungen lige i munden og holde øje med sin egen kurs og stole på sin egen vej til posterne.

Efter løbet drog vi hjem til hytten til fælles madlavning, vejvalgsindtegning og kortspil. Jeg tog en lille afstikker til nabohytten, hvor OK Øst boede. Der var 60 års fødselsdag for Ole Sommer og i hytten, der var af samme størrelse som vores, var der ca. 50 mennesker til stående reception med indtagelse af chips, lagkage, vin og kaffe.

2. etape var noget mere orienteringsmæssigt interessant med større kurver og iblandet lidt klipper, men også her letløbet. Personligt havde jeg så ondt i ryggen, at jeg knap kunne kravle igennem banen, men jeg nød alligevel det anderledes terræn. Igen løb alle de unge nogle gode løb, det er skønt at der er så mange aktive ungdomsløbere i klubben, - det er jo dem, der skal lave baner og arrangementer, når vi andre er blevet trætte, så jo flere unge i klubben, jo bedre.



Og så kunne vi vende næsen hjem mod Sorø igen, en god O-oplevelse rigere. Det kan klart anbefales at deltage i Høst Åbent næste år, - så skal vi måske bare leje 2 hytter.

Mette.

**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

## Klubmesterskab d. 9/12-2007

I forbindelse med VTR løbet i Sorø Sønderkov blev der afholdt det årlige klubmesterskab. Flemming og Thomas Vejsnæs havde lagt nogle rigtig gode baner til dagen og Annette, Magnus, Søs og undertegnede stod for henholdsvis salg af kort, beregning og indkøb til arrangementet som skulle være umiddelbart efter afviklingen af VTR løbet.

Vejret var ikke det bedste, det holdt nok nogen fra, at møde op i alt var der 85 løbere, hvoraf de 16 var fra Sorø og dermed deltog i klubmesterskabet.

Vinderne blev Morten Hass hos mændene og Hanne Fogh hos damerne. Kriteriet var en den bedste kilometertid, Morten lå på lige under 7,6 Km/min. og Hanne kom flot igennem på 8,1 km/min.

Arrangementet foregik i klubhuset hvor der var gløg og æbleskiver.





## Foreløbig stilling i VTR-løbene

Nr	Navn	Klub	Saml	4/11	11/1 1	18/1 1	25/1 1	2/12	9/12	16/1 2
Sort Lang, mænd										
1	Thomas Conrad Larsen	O-63	535		100	96	79	90	83	87
2	Jesper Børsting	HG	459	98	95	B	90	86		90
3	Kåre Sørensen	Sorø	399	99		100		100		100
4	Morten Hass	Sorø	393	100			98	mkl	100	95
5	Knud Madsen	Sorø	384	92		99		94		99
10	Jan Rost	Sorø	286	97		94	95			
12	Kristian Kjærsgaard	Sorø	193	96	97			mkl		
27	Kåre Ravnskov	Sorø	49	49						
Sort Lang, kvinder										
1	Hanne Fogh	Sorø	600	B	100	100	100	100	100	100
2	Eva Smedegaard	Sorø	390	100		99		95		96
Sort Mellem, mænd										
1	Jørgen Kristensen	OKR	583	100	100	94		100	96	93
2	Kim Folander	O-63	525		100	82	82	96	79	86
3	Finn Kofoed-Dam	Sorø	524	91	97	85	79	mkl	90	82
6	Flemming Vejnæs	Sorø	345		93	81	80		B	91
11	Kresten Nerengård	Sorø	293	74	88	0	60		71	
22	Jan Larsen	Sorø	170		94				76	
44	John Pedersen	Sorø	0	mkl						
Sort mellem, kvinder										
1	Kirsten Juda	OKR	379		100	85			94	100
2	Anette Binder Larsen	HOK	323	67	91		72		93	
3	Anette Rost	Sorø	300	100		100	100		B	
4	Mette Filskov	Sorø	100					100		
5	Eva Smedegaard	Sorø	100						100	
6	Cecilie Smedegaard	Sorø	98						98	
Sort kort, mænd										
1	Bjarne Pedersen	OKR	592	97	100	100	100		95	100
2	Henrik Fredslund	Hval- sø	469	88	97		95		92	97
3	Niels Henrik Holscher	O-63	389	95	100	94		100		
10	Henrik Lawaets	Sorø	293	96					99	98
12	Jørgen Jørgensen	Sorø	283	93	96		94			
16	Claus Mikkelsen	Sorø	260				88	88	84	
17	Kurt Stilling	Sorø	256	68	91	97				
25	Jens Frederiksen	Sorø	151		82	69				
28	Flemming Vejsnæs	Sorø	100	100						
42	Hans Ole Jensen	Sorø	77						77	
46	Bo Hede	Sorø	68						68	

Sort kort, kvinder

1	Birgit Børsting	HG	600		100	100	100	100	100	100
2	Merete Andersen	HG	428	80	93	82		93	80	
3	Tine Meyhoff Petersen	HG	307			75	78	86	68	
8	Søs M. Hansen	Sorø	194	100					94	

Sort Mini, mænd

1	Kurt Dose	Køge	479		100		93	93	95	98
2	Svend Fladberg	Køge	454		100	73		90	91	100
3	Steen Baunehøj	OKR	400	100		100	100	100		
12	Claus Mikkelsen	Sorø	91			91				

Sort mini, kvinder

1	Birgit Andersen	OCS	340	78	86			100	76	
2	Lena Hansen	HG	316	77	79	83			77	
3	Anne Marie Hansen	OKR	279		100	96				83
6	Cecillie Smedegaard	Sorø	197	99						98
10	Lærke Vejsnæs	Sorø	100	100						
15	Else Neergaard	Sorø	94	94						

Gul mellemsvær, mænd

1	Bjark Bo Christensen	HOK	556		89	100	86	87	94	100
2	Jens Frandsen	Sorø	488	93		95	100	100	100	
3	Henrik Boesen	OKR	426	69	88		84	97		88
4	Narmer Fogh	Sorø	381	92	83	55	68			83
10	Ejner Nielsen	Sorø	143		66				77	
13	Jan Sørensen	Sorø	97	97						
15	Peter Hansen	Sorø	89							89
17	Bo Hede	Sorø	88	88						

Gul mellemsvær, kvinder

1	Anette L Christensen	HOK	393		96	100	100			97
2	Maj-britt Kristensen	OKR	376		100	92		-afl	98	86
3	Annita Nøhr-Nielsen	OKR	212			75	62	mkl		75
6	Birthe Nielsen	Sorø	181		92					89
8	Anne Frandsen	Sorø	99							99

Hvid let, mænd

1	Isak Fogh	Sorø	490	100	100	99		93		98
2	Jakob Smedegaard	Sorø	396	96		100		100		100
3	Kåre Børsting	HG	370				92	91	100	87

Hvid let, kvinder

1	Jytte Hougaard	OKR	569	78	100		100	100	98	93
2	Kristine Børsting	HG	464	90			84	90	100	100
3	Malene Karberg	HG	323	45	88	94		96		
14	Annette Frederiksen	Sorø	49		49					

Grøn begynder, mænd								
1	Jonas Fogh	Sorø	487	99	100	88	100	100
2	Laurits Conrad Larsen	O-63	300	60	75	80		85
3	Frederik Hass	Sorø	195					95
5	Magnus Rost	Sorø	183	91		92		
Grøn begynder, kvinder								
1	Marie Hansigne Larsen	O-63	313	58	75	80		100
2	Louise Larsen	O-63	256		75	81		100
3	Kristine Børsting	HG	100					100

UDLEJNING	REPARATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fræsere</li> <li>● Mestfjerner</li> <li>● Vibrator</li> <li>● Brændfjætkker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Flæneklippere</li> <li>● Fræser</li> <li>● Motorsave</li> </ul>
<h2>Torben Larsen</h2> <p>SALG · SERVICE UDLEJNING Norgevej 1 - 4180 Sorø</p> <p><b>57 83 11 51</b></p>	
	
	
<p><b>SKOV&amp;HAVE</b></p>	

**STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS**

## VINTERTRÆNINGSLØBENE 2007-08

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
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 Klavsen. Giro 1551 5523656.

## Start

Indprikning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Finaleløbet dog lørdag kl. 14.00.

## Herre jule-tur

Vi mødes den 28/12 kl 14 i klubhuset til julemavestatus!

Vi Løber en tur

Vi tager nogle kager og øl med

Vi bestiller nogle pizzaer og kører med klatten.

Alle kvalificerede er velkomne

Kåre

## Lidt om det kommende år

Vi laver tekniktræning lørdag den 19/1 og den 23/2. Begge dage i Grydebjerg. (Tid, sted og tilmelding? Eva melder tilbage om det)

Den 24/1 og den 28/2 er der natløb i Sønderskoven i stedet for Torsdagstrim. Start kl. 18.30 fra klubhus

I marts måned starter tirsdagstræningen. Vi lægger ud med natløb og sprint den 4. marts og den 11. marts. (Ingen træning den 18. marts og den 25. marts pga. påskeløb.)

Kåre

