



Klippedille

Organ for OK Sorø 41 årgang nr. 2 Juli 2009
www.oksorø.dk

Redaktion: Jan Kuno Rost, Lodshusvej 17, 4230 Skælskør
Tlf.22434874 Mail: j.k.rost@mail.dk

Lørdag d. 20 juni lykkedes det Louise Peitersen at genvinde DM-Sprint for døve. Løbet blev afviklet i Hasle Bakker ved Århus. Louise vandt også DM-mellem i Grenå plantage.

Stort tillykke fra klubben til Louise.

Tjek løbende vores hjemmeside for nyheder www.oksorø.dk

Bestyrelsen:	John Pedersen (formand)	5783 1718
	Hans Ole Jensen	5826 5565
	Maja Smedegaard	5782 0610
	Henrik Lawaetz (kasserer)	5783 4941
	Claus Mikkelsen	5852 3078
	Morten Hass	2974 1337
	Jan Rost	2243 4874
Tilmelding	Jørgen Jørgensen	5853 5365

Kalender

Tirsdagstræning starter kl 18.30

Ungdomstræning starter kl. 18.00 – altid fra klubhuset

Se nærmere mødetid/sted mv. på www.oksorø.dk - kalenderen

Medlemmer uden internet kan ringe til Morten 29741337

Juli		
11.-12. juli	Skawdysten	Kirkemilen
Uge 29	Junior-sommerlejr	Sverige
18-24.juli	O-ringen	Eksjö, Småland
August		
Ti 11. aug	Tirsdagstræning m. mad!	Slagelse, Spejderhus, Teglgårdsvej
On 12. aug	Ungdomstræning	Feldskov
Lø 15. aug	Tekniklørdag-Kortkontakt	Sønderskov Ø
Sø 16. aug	Hareskovstafetten	Tokkekøb Hegn
Ti 18. aug	Tirsdagstræning	Korsør Skov
On 19. aug	Ungdomstræning	Sønderskov V
21.-23.aug	U2-kursus (13-14 år)	Østkredsen
Sø 23. aug	Kredsløb (Mellem)	Grøntved Overdrev
Ti 25. aug	Tirsdagstræning	Borup Vesterskov
On 26. aug	Ungdomstræning	Feldskov
Lø 29. aug	DM Mellem	Gødding Skov
Sø 30. aug	Midgårdsormen	Frederikshåb Vest
September		
Ti 2. sep	Tirsdagstræning	Store Bøgeskov
On 3. sep	Ungdomstræning	Sønderskov V
Lø 5. sep	Tekniklørdag-Kompas/Skridt	Feldskov
Sø 6. sep	Kredsløb	Kongsøre
Ti 8. sep	Tirsdagstræning	Slagelse Lystskov
On 9. sep	Ungdomstræning	Feldskov
Lø 12. sep	DM Stafet	Velling-Snabegård
Sø 13. sep	DM Lang	Linå Vesterskov
Ti 15. sep	Tirsdagstræning	Tersløse Bøgeskov
On 16. sep	Ungdomstræning	Sønderskov V
Sø 20. sep	Divisionsmatch Op/Ned	Store Dyrehave
Ti 22. sep	Tirsdagstræning-Fest	Sorø Sønderskov
On 23. sep	Ungdomstræning	Feldskov
Sø 27. sep	Kredsløb	Jonstrup Vang
Ti 29. sep	TeknikNat	Sønderskov N
On 30. sep	Ungdomstræning	Sønderskov V

Oktober		
Ti 6. okt	TirsdagsNat	Horsebøg
On 7. okt	Ungdomstræning	Frederiksberg
Ti 13. okt	TirsdagsNat	Kongskilde N
Sø 18. okt	Kredsløb	Tisvilde Hegn
Ti 20. okt	TirsdagNat	Bulbro
On 21. okt	Ungdomstræning	Frederiksberg
24.-25. okt	Höst Open	Plantag./Bolsterbj.
24.-25. okt	Smålandskavlen	Klubtur
On 28. okt	Ungdomstræning	Frederiksberg
30/10-1/11	U3-kursus (15-16 år)	Østkredsen

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

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Divisions match 17/5-2009 ved Stenholt Vang

Søndag 17. maj deltog ca. 40 løbere fra OK Sorø i den anden divisionsmatch i 3 div. Trods sejre v. Eva Smedegaard, Jørgen Jørgensen, Hanne Fogh og Else Neergaard lykkedes det ikke at vinde alle 3 matcher. Vi vandt over KFIU og OK73, men Ballerup var en for stor mundfuld.

Ved oprykningssmatchen i efteråret, skal vi være mere skarpe og fylde mere ud på alle baner, hvis vi skal gøre forhåbning om oprykning til 2 div.

Specielt herrerne på bane 1 og 2 bør nok gå i skarp træning både hvad angår kondition og orientering.

1	Ballerup OK	-	KFIU Orientering	119 - 66
2	Ballerup OK	-	OK 73	114 - 64
3	Ballerup OK	-	OK Midtvest	106 - 78
4	KFIU Orient.	-	OK 73	90 - 80
5	KFIU Orient.	-	OK Midtvest	75 - 100
6	OK 73	-	OK Midtvest	68 - 98



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Det vilde Vesten.

9. maj 2009 – endelig oprandt dagen for løbet, som har været målet for de sidste 2 års træning:

WILD WEST.

Dette sagnomspundne løb, som kræver stærk psyke, gode ben, kvindemod og ikke mindst evnen til at koncentrere sig om skridt og kompas var endnu engang målet for mig. Og kan man ikke oppebære alle disse evner alene over lang tid, må man alliere sig med løbekammerater, hvorfor jeg naturligvis havde følgeskab af Eva Smedegaard.

Løbet skulle i år foregå ved Viborg bl.a i områderne Hald Ege og Dollerup Bakker. Vi havde hørt rygter om, at natdelen ville være lettere end vanligt, da der til denne del af løbet skulle løbe på o- kort...

Velankomne til Hald Ege skole kl. 20 lagde vi os straks i soveposerne for at hvile / sove inden starten kl. 02.00 om natten. Således udhvilede stod vi op kl. 24 og pakkede madpose, som ville blive bragt ud til en post ca. 12 km inde i løbet. Efter fælles navneopråb i skolegården gik vi alle 100 deltagere i gåsegang til starten.

Og hvilken start ! Vi blev placeret rundt om en kæmpehøj med fuldmånen lysende og så var det ellers afsted på de 28 km.

O-kortet var fra 1966 1:20.000 og der var da også et par stier, der passede... faktisk løb vi næsten fejlfrit til post 14, der så MEGET let ud på kortet. Da vi nærmede os området løb vi ind i en del høje grendiger, der gjorde sigtbarheden lav. På det tidspunkt var vi ca 25 løbere, der alle havde en idé om, at posten nok var lige omme bag det næste grendige. Efter 20 minutters leden besluttede Eva og jeg os for at løbe ud til et forbudt område med bebyggelse, som helt sikkert var i overensstemmelse med kortet. Tilbage mod posten med skridt og kompas og vi endte samme sted som før. Nu var alle de andre løbere bare væk, altså havde de fundet posten. Eva og jeg kiggede på hinanden,- så lød et råb i nærheden :” Annemette, posten er her”, vi løb i retning af råbet og mødte 2 løbere, der havde fundet posten bag et grendige.

Af sted de næste 6 poster inden madposten, hvor vi måske var de sidste p.g.a. vores bom,- og hvilken glæde , da vi i gryningen så ca 30 spisende løbere ved madposten. Selv om det ikke var helt lyst, besluttede vi os for at smide pandelamperne, og så var det ellers af sted ud over et åbent bakket område i følgeskab med bl.a. Ebbe Kajberg fra Slagelse og Jan Frederiksen og Lars Vindegård fra Roskilde. Banen var drejet så perfekt, at vi løb mod øst, da solen steg op, det var et smukt syn, som helt overskyggede endnu et bom ! Vi havde nu skiftet kort til ”rigtige” Wild West kort”, så nu var kompas, skridt og kurvelæsning vigtigste redskaber og selv med den bevidsthed tillod vi os at slappe af, for på kortet var der tegnet 2 søer, som vi mente stadig passede. Det gjorde de ikke, så vi endte 3-400 meter øst for posten og måtte løbe tilbage igen.

Nå, der var stadig 12 km tilbage, så på ny koncentration og gang i skridttælling og kompas.

Det gik fint lige til vi stødte ind i en stor gruppe løbere centreret omkring Flemming Nørgård, der jo er en stor o – kapacitet. Vi slap koncentrationen, løb ind i et KÆMPEBOM sammen med 20 andre løbere... Posten så SÅ let ud, placeret på det gamle kort ved en tydelig markkant / vækstgrænse. Denne var selvfølgelig flyttet, så vi måtte løbe en post længere frem for at finde tilbage. Alt sammen god træning og kilometer i benene ! Dog ærgrede det os, at Lars og Jan fra Roskilde var sluppet væk fra os.

Resten af banen lavede vi kun små træthedsfejl og vi var godt tilfredse, da vi løb i mål efter 6 timer og 20 minutter. Ydermere viste det sig, at Jan og Lars endnu ikke var kommet i mål,- heller ikke slænget omkring Flemming Nørgård, hvor Ebbe var med var kommet i mål.

Så endnu en krondyrstang er hjemført til Sorø og jeg kan kun opfordrer andre løbere, der vil have en speciel og unik o – oplevelse at stille op i det næste Wild West i 2011.

Mette Filskov.

Sponsorat.

Som de fleste ved stillede OK Sorø med 3 hold til årets Tiomila i Skåne - Verdens næststørste stafet o-løb med ca. 7000 deltagere.

Startafgiften + leje af telt / teltplads har firmaet Kærsgaard VVS i Venslev besluttet at sponsere - et sponsorat på ca. 5000 kr. Alle os der havde den store fornøjelse at deltage, siger mange tak til Kærsgaard VVS. Husk at næste gang du skal have lavet VVS arbejde så ringer du til Kærsgaard VVS.

Og så lidt fra Knuds 10 mila i Perstorp 18. og 19. apri

Kæft hvor er jeg smadret !

Ja det var en rigtig fin tur !!

Til dem som undrer sig over at jeg kunne bruge 3 timer på en 13K natur i det svenske, kan jeg berette:

At det sgu' gik meget godt de første 1½ km, der kunne jeg stadig læse kortet - jeg kunne ikke rigtig se forskel på stier og diger, sikkert fordi kortet var 1:15.000, men det var til at leve med, men derfra gik alt galt.

Mine briller duggede, og i et forsøg på at tørre dem af, prikkede jeg et glas ud (i løb). Brugte 4-5 minutter på at finde det, men forgæves. Overvejede om jeg skulle løbe tilbage og få sat en linse i, i stedet for, men kørte alligevel på, og var klar over at det ville komme til at tage lang tid - kunne ikke læse kortet, men havde retninger at løbe på

(havde noget 'antidug-væske' på en klud i lommen, men stadset gjorde kun det resterende 'øje' endnu mere fedtet, og jeg var også bange for at prikke det ud)

Efter et fald kommer der en boble i mit kompas, det gør det ustabilt men jeg føler det er til at leve med - jeg havde jo kalkuleret at det ville tage lang tid...

Efter første passage af stævneplads skulle jeg selvfølgelig have forsøgt at fikse defekterne. Efter endnu et fald pladrer resten af væsken ud af kompasset, og gør det ubrugeligt. 'Nightmare on Elm Street' kværner rundt i mit hoved, modificeret som 'Nightmare in Perstorp' - der er nu kun speakerlyden at orientere sig efter i forhold til kortet, som jeg kun svagt kan læse. Efter anden passage af stævnepladsen forsøger jeg at få fat i et par nye briller, for i det mindste at kunne se noget, men forgæves. Tager den sidste runde på speakerlyden, men det er desværre ikke hele tiden, der kommer lyd derfra.

Voila 3 timer ! Men vi var da ikke udgåede.

Har forsøgt at tegne vejvalg ind, men forgæves på ca. en tredjedel af banen.

Jeg er klart også med på en gentagelse !

Og også på en natbane, nu kender jeg præmisserne - ekstra kompas og kontaktlinser - eller også skal vi have folk med bedre syn på natbanerne.

vh, Knud



Nordeapris

Cecilie Smedegaard Madsen, Lærke Vejsnæs og Maya Elise Filskov fik kvartalets Nordeapris, for deres standhaftighed og sammenhold. Prisen var på 2000 kr. som skal deles.

Udover denne pris er Lærke Vejsnæs udtaget til landsholdet og skal et smut til Serbien og repræsentere Danmark (OK Sorø :o)). Redaktøren går ud fra at der vil blive skrevet om denne oplevelse i serbien.

Et stort tillykke til alle tre piger.

Klubmesterskab

Så fik vi kåret OK Sorøs nye klubmestre.

Løbet foregik i Kristiansholm plantage. Hvor der efterfølgende blev serveret pølser og lidt godt til ganen.

Banelægger var John Pedersen, som virkelig havde fået lavet nogle gode baner i den fine lille skov.

Klubmestre blev: Dameklassen Emma Frandsen og herreklassen Jakob Smedegaard. Næste år vil KM blive afviklet som et fælles arrangement blandt VTR klubber.



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

Grønt Partnerskab

OK Sorø er indgået i et Grønt Partnerskab med Stiftelsen Sorø Akademi + flere andre (se link). Partnerskabet har til formål at vedligeholde stien omkring Sorø Sø. Vores andel er at vi en gang om året i aug. måned fjerner unødigt vegetation langs stien, så alle kan løbe uhindret. I 2009 skal vi løse opgaven lørdag d. 22. aug. Vi starter i klubhuset kl. 9 og forventer at være færdig senest kl. 13.30, hvor vi mødes i Feldskovpavilionen med medbragt mad.

Vi skal være mindst 10 - så jeg håber at I støtter op omkring projektet - vi får trods alt ca. 30 skovtilladelser fra Stiftelsen om året, så kan vi også bidrage med lidt arbejde for at vedligeholde stien omkring søen. Tilmelding til John.

Grønt Partnerskab – Vedligehold af stien rundt om Sorø Sø.

Lørdag d. 22 august kl. 09 mødes vi i klubhuset
hvor arbejdsopgaverne bliver uddelt.

Medbring buskrydder / le / havesakse.

Vi forventer at vi når rundt til kl. 13.30, hvor vi mødes i
Feldskovpavilionen til medbragt mad (klubben giver drikkevarer)

Vi skulle gerne være mindst 10 der giver en hånd med.

Husk at vores bidrag til ovenstående er med til at styrke samarbejdet
med Stiftelsen.



Her skal
vi spise