

# klippedille

Organ for OK Sorø 41 årgang

nr. 4 December 2009

[www.oksorø.dk](http://www.oksorø.dk)

Redaktion: Jan Kuno Rost, Lodshusvej 17, 4230 Skælskør

Tlf.22434874 Mail: [j.k.rost@mail.dk](mailto:j.k.rost@mail.dk)

**God jul og**



**godt nytår**

**til jer alle**

Tjek løbende vores hjemmeside for nyheder [www.oksorø.dk](http://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

## Redaktør til Klippedille søges !!!!!

Jan Rost, vores nuværende Redaktør går efter generalforsamlingen d. 9 feb. 2010 på " Pension "


efter et langt liv med Klippedille - stor ros til Jan.

Går du med en lille " Redaktør " i maven, har du her muligheden for at udfolde dig ! Vi søger en ny redaktør

til at udsende ca. 4 medlemsinfo pr. år - hold dig ikke tilbage ..... kontakt

John snarest for nærmere oplysninger

om " Arbejdsforhold og løn ".

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



**SORØ**  
**STÅLSEVÆRK AS**  
Næstvedvej, DK-4180 Sorø  
Tlf. 57 83 01 07 . Fax 57 83 04 80

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS

## Årets jule ungdoms drama fandt sted en mørk og stormfuld nat

Banelægger Jens havde drejet en spændende julebane til ungdommerne. Natløb med klubbens superlamper, så sønderskoven lignede et oplyst fodboldstadion i et par timer. Undervejs var der udfordringer i form at klippe



opgaver - et hjerte, et juletræ og en stjerne. Det er ikke noget man bare gør når pulsen pupper som en sindssyg. Vel kommet i mål, stod GløgKåre klar med ungdomsgløggen - en dejlig solbærglød i bladningsforholdet 1:1. Med Kåres udsøgte Gløg-krydder blanding. Denne aften fik alle ungdomsløber så rigeligt med C-vitaminer. Tak for en herlig aften. Vi ses i det nye år.

Flemming

## Nytårsstafetten

Vil du med til Nytårsstafetten d. 10. januar, så husk at tilmelde dig på O-service inden d. 21/12-2009, hvorefter Kristian sætter hold.

I år er det den 40. Nytårsstafet, som Holbæk Orienteringsklub arrangerer.

Løbsområdet er Annebjerg Skov i Odsherred, syd for Nykøbing Sjælland.

Se mere på [www.holbaekorienteringsklub.dk/Nytaarsstafet.html](http://www.holbaekorienteringsklub.dk/Nytaarsstafet.html)

## General forsamling

Indkaldelse til generalforsamling tirsdag d. 9/ 2010 i klubhuset. ( klubben er vært ved et mindre traktement )

Morten ønsker at træde ud før tid. Jan, Hans Ole og Claus er på valg.

Claus og Hans Ole vil gerne fortsætte, Jan ønsker ikke genvalg.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Godkendelse af regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Valg af bestyrelse
6. Fastsættelse af kontingent
7. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet skal være bestyrelsen i hænde, senest 3 dage før generalforsamlingen.

## OK Sorø TirsdagsNat 2009-2010

Den mørke tid er her, men tirsdagstræningen fortsætter med natorientering, TirsdagsNat. Du kan lære at løbe natløb under trygge rammer.

Læs mere herunder og på hjemmesidens aktivitetskalender

Natløb er sjovt! OK Sorø tilbyder derfor en serie nat-træningsløb i trygge nærskove. Nye natløbere kan starte på TeknikNat for at lære den sikre nat-teknik.

Løbene er åbne for alle; ikke-medlemmer betaler 20 kr.  
Se tider og sted på [www.oksorø.dk](http://www.oksorø.dk) - kalenderen

2010

Ti 2. mar: TeknikNat (lær natløb) - Sønderskov N

Ti 9. mar: TirsdagsNat - Horsebøg

Ti 16. mar: TirsdagsNat - Kongskilde N

Ti. 23. mar: TirsdagsNat - Bulbro

Lø 10. apr.: DM Nat - Nordkredsen

Pandelamper kan lånes af klubben.

Klubben råder over ca. 10 pandelamper af forskellig kvalitet. Hvis man skal låne en lampe, kan man henvende sig til Jan Sørensen 57835957 / [jhs@soerensen.dk](mailto:jhs@soerensen.dk)

Efter endt brug ( man kan ikke langtidsresv. en lampe ) afleveres de til Jan. Er der evt. fejl/mangler skal Jan have det at vide !!!!!

*O-hilsen fra OK Sorø*



## Terminsliste, vintertræning

Dato	Klub/Resultater	Skov	Startsted	Point/bem.
26.12	<a href="#">OKR</a>	Boserup	<a href="#">Høje P-Plads</a>	Juleløb
10.01	<a href="#">Holbæk</a>	Jyderup		Nytårsstafet
17.01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	<a href="#">Rønnebæksholm</a>	X
24.01	<a href="#">OKR</a>	Ny Tolstrup	<a href="#">Avnstrup</a>	X - SI
31.01	<a href="#">HG</a>	Enø	<a href="#">Dansk Folkeferie</a>	X - SI
07.02	<a href="#">O-63</a>	Oremandsgård	<a href="#">Husflidsskolen, Afm. Præstø - Kalvehave</a>	X - SI
14.02	<a href="#">Køge</a>	Lellinge	-	X
21.02	<a href="#">OCS</a>	Slagelse skovene	<a href="#">Askvej, Rosted</a>	X
21.02	<a href="#">"De Barske"</a>	Tisvilde Hegn		Troldens Fodspor
28.02	<a href="#">Holbæk</a>	Eriksholm	<a href="#">Munkholmbroen</a>	X - SI
07.03	<a href="#">O-63</a>	Viemose	Skovfoged huset	Div. 2-3-4. Ingen åbne b.
13.03	<a href="#">Sorø</a>	Sorø Sønderskov	<a href="#">Skolevej</a>	Afslutningsløb
14.03	<a href="#">HG</a>	Vintersbølle	<a href="#">Vintersbølle Skole</a>	Kredsløb

Kun de med x-point markerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.  
*Specielle løb* har anderledes baner.

### **Baner**

Svær, Sort, Lang        7½-10 km  
 Svær, Sort, Mellem     6-7 km  
 Svær, Sort, Kort        4-5 km  
 Svær, Sort, Mini u. 50 år 3-4 km  
 Svær, Sort, Mini o. 50 år 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 startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane end normalt, at deltage u.f.k.

## 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 opdelles 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 afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende.

I sæsonen 2009-10 er der i alt 13 tællende løb.

Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

## Afslutningsløb - Program/Præmier

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00.

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 Sorte/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Arrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe flere præmier til ungdomsløberne.

## Start

Indprikning fra kl. 9.45

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



**STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS**

## Vintertræningsløbene 2009-10 - Pointstillingen efter 6 løb

[Fruens Plantage 22/11](#) [Sorø Sønderkov 29/11](#) [Hannenov 6/12](#) [Valborup 13/12](#)

Nr	Navn	Klub	Saml	<a href="#">8/11</a>	<a href="#">15/11</a>	22/11	29/11	6/12	13/12	17/1	24/1	31/1	7/2	14/2	21/2
<b>Sort Lang, mænd</b>															
1	Kim Baunehøj	OKR	495	100		100	100	100	95						
2	Peter Karberg	HG	381	86	mkl	80	78	67	70						
3	Janus Høhne	Sorø	375	97	91		99		88						
4	Michael Kreiberg	OKR	364		90	92	97		85						
5	Jan Rost	Sorø	349	91			97	85	76						
6	Svend Christiansen	OKR	326		83	88	79		76						
7	Kristian Kærsgaard	Sorø	282		100	88	94								
17	Morten Hass	Sorø	179	83	96										
24	Thomas Vejsnæs	Sorø	96		96										
28	Kåre Sørensen	Sorø	83						83						
32	Lasse Hansen	Sorø	71				71								
<b>Sort Lang, kvinder</b>															
1	Eva Smedegaard	Sorø	300	100		100			100						
2	Tine Meyhoff Petersen	HG	70			70			fkl						
<b>Sort Mellem, mænd</b>															
1	Karsten Hansen	Køge	564	94	97	97	95	93	88						
2	Morten Jensen	OKR	551	94	91	95	88	89	94						
3	Kim Folander	Sorø	547	96	83	95	94	88	91						
10	Knud Madsen	Sorø	300			100	100		100						
24	John Pedersen	Sorø	186	B	93		93								
33	Finn Kofoed-Dam	Sorø	162				91		71						
34	Martin Munk	Sorø	159		35		80		44						
35	Jan Sørensen	Sorø	141	B	64		77								
51	Jesper Munch	Sorø	77				77								
<b>Sort kort, mænd</b>															
1	Jørgen Jørgensen	OCS	576	99	96	90	95	99	97						
2	Ole Svendsen	OKR	489	100	100		95	100	94						
3	Jørgen Larsen	Køge	464	99	89	91		94	91						
7	Claus Mikkelsen	Sorø	400	87	76	74	84		79						
9	Jens Frandsen	Sorø	373	98	95	90			90						
11	Bo Hede	Sorø	370	89	52	76	81	72	udg						
13	Narmer Fogh	Sorø	356		95	84	100		77						
20	Henrik Lawaetz	Sorø	289	100			95		94						
23	Kurt Nielsen	Sorø	252		82		77		93						
35	Jan Jørgensen	Sorø	171		90			81							



**Sort mellem, kvinder**

1	Hanne Fogh	Sorø	600	100	100	100	100	100	100
2	Anette Rost	Sorø	334	84			97	67	86
3	Anette Binder Larsen	HOK	272	77	61	63	71		
4	Runa Ulsøe	OKR	263		94			78	91
5	Louise Peitersen	Sorø	170	83	87				

**Sort kort, kvinder**

1	Birgit Børsting Peterse	HG	496	100	100	96	100		100
2	Hanne Pedersen	OKR	393	82		68	84	84	75
3	Inge Jørgensen	OKR	369		91	89	96		93
4	Anne Frandsen	Sorø	358	97	84	90			87
6	Søs M. Hansen	Sorø	200		100	100			
9	Berit Hansen	Sorø	153				78		75

**Sort mini, kvinder >50 år**

1	Gerda Marie Christians	O-63	595	100	100	100	95	100	100
2	Grethe Larsen	Køge	438	96	77	91		90	84
3	Jytte Nielsen	Køge	361	75	77	fkl	73	60	76

**Sort Mini, mænd <50 år**

1	Allan Bjerre	Sorø	275		92	85	98		
2	Michael Eliassen	OCS	100	100					
3	Anders Eliassen	OCS	100	100					
5	Peter Stadlund	Sorø	100				100		

**Sort Mini, mænd >50 år**

1	Steen Bauehøj	OKR	593	100	100	96	100	97	100
2	Kurt Dose	Køge	567	98	90	100	98	100	81
3	Torben Nielsen	Køge	529	93	84	83	86	95	88

**Sort mini, kvinder <50 år**

1	Ninette Erichsen	Sorø	472		85	92	100	100	95
2	Vibeke Christensen	Haslev	194			100			94
3	Margit Goldbach	Køge	172				72		100

**Gul mellemsvær, mænd**

1	Morten Didriksen	HOK	291		100	91			100
2	Dennis K. Larsen	HG	267	fkl	75		92	100	
3	Daniel Rasmussen	Haslev	193			99			94
4	Isak Fogh	Sorø	184	88	mkl		96		fkl
5	Thomas Harfot	Sorø	100	100					
6	Jacob Smedegaard	Sorø	100			100			
7	Kim Hansen	Sorø	100				100		
10	Martin Munk	Sorø	91			91			

**Gul mellemsvær, kvinder**

1	Kristine Børsting	HG	338	100	85	100		53
2	Louise Erichsen	Sorø	295		100		100	95
3	Mille Skjold	Haslev	179			92		87

**Hvid let, mænd**

1	Rasmus Rudloff	Køge	394	100		100	100	94
2	Kaare Børsting	HG	372	94	29	80	77	92
3	Peter Hansen	OKR	275		89	87	99	
5	Jonathan Wang	Sorø	169		89	80		
7	Jonatan Høhne	Sorø	156			65	91	
11	Marcuz Bjerre	Sorø	90		90			
12	Peter Stadelund	Sorø	55	55				

**Hvid let, kvinder**

1	Lisbet Radisch	OKR	346		86		91	91	78
2	Ruth Børsting	HG	228			79		77	72
3	Ann-Sofie Hansen	OKR	200				100		100
15	Marianne Dahl	Sorø	65	65					

**Grøn begynder, mænd**

1	Magnus Rost	Sorø	386	88			100	100	98
2	Jonas Emil Fogh	Sorø	368	100	78		90		100
3	Tobias Høhne	Sorø	143			100	43		
4	Jonatan Høhne	Sorø	130	dsk	80				50
6	Niclas Andersen	Sorø	87	87					
8	Jacob Sørensen	Sorø	79		79				

**Grøn begynder, kvinder**

1	Karin Leander	Køge	321	85	77	59	100		
2	Emma Frandsen	Sorø	278	100		79			99
3	Mathilde Smedegaard	Sorø	250	96		79			75
5	Signe Hansen	Sorø	160	77		udg	83		
6	Gitte Bergmann	Sorø	100						100
8	Anna Holmark	Sorø	96	96					
9	Freja Holmark	Sorø	96	96					