



Klippedille

Organ for OK Sorø 42 årgang

nr. 1 Februar 2010

www.oksorø.dk

Redaktion: Jan Kuno Rost, Lodshusvej 17, 4230 Skælskør

Tlf.22434874 Mail: j.k.rost@mail.dk

Husk divisionsløb 7/3 i Viemose skov.

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

Referat af bestyrelsesmøde mandag den 1. februar i klubhuset.

1. Punkter til eventuelt.
Teknik lørdag, klippedillen
2. Generalforsamling.

Claus er på valg fortsætter,
Hans Ole på valg, fortsætter
Jan er på valg, fortsætter ikke
John er på valg, modtager genvalg
Maja ønsker at gå ud til sommer,
Morten Hass ønsker at udtræde før tid

Kåre Sørensen og Knud Madsen opstiller til valg.

Hvis Kåre kommer ind skal der findes en ny revisor.

Regnskab for 2009 og budget for 2010 blev gennemgået og revideret.

Kontingentet foreslås uændret, der imod bliver diverse tilskud reduceres. Der er i 2009 ydet ca. 50.000 kr. forskellige tilskud.

3. Terminlisten forår 2010

Listen blev gennemgået, enkelte rettelser tilføjet. John reviderer listen og sender den ud.

4. Skovtilladelser

Vi har fået tilladelse til at løbe om onsdagen (i nogle bestemte måneder) i Sønderskov midt, mellem jernbanen og Næstvedvej uden forudgående tiladelser. Se kortopslag i klubhuset.

5. VTR løb afslutning

Knud er banelægger, skov tilladelse er OK. Gymnastiksalen er booket og er ledig fra 15.30. Start skal forsøges rykket til 14.30. Præmier?? Hvem står for dette? **Vi mangler hjælp på dagen !!!!**

6. Påskan 2011

Hytte er bestilt !

7. Midgårdsormen 2011

Stævneleder mangler, Jens Frandsen vil gerne være med som stævneleder. Claus overvejer at tage tjansen som stævneleder. Så skal der findes en ny til rekognoscering. Vester Broby samt Munkedams huset skal søges (John).

8. Korttegning

Kort udvalget har holdt møde. Kort på hjemmesiden skal op at køre. Udvalget tænker på at skrive til ejere af skove som vi ikke løber i om der ville være muligheder.

9. Evt.

Teknik lørdage er ikke kommet i gang rent deltagermæssigt, så Morten sløjfer resten af foråret.

Klippedillen, skulle måske ud nu, general forsamling, kalender, divisionsløb, VTR, referat, Midgårds ormen 27/28. august 2011,

Skole orientering: Er det noget vi skal arbejde med, umiddelbart nej da vi ikke før har set nogen resultater af dette.

Faste poster: I Kongskilde er der flere som er revet op! **Vi mangler nogle der vil påtage sig at vedligeholde de faste poster !**

Køkken: Der er spurgt til om man ikke kunne gøre køkkenet større, John søger rådighedsbeløb.

Divisionsmatch 7. marts i Viemose

Så skal vi til den igen, O63 Vordingborg inviterer d. 7.marts til divisionsmatch i Viemose skov.

Vi rykkede i 2. division sidste år og skal i år dyste mod OK Roskilde, Farum og Ballerup. Er formen der ikke endnu, så er det ud og deltage i de resterende vintertræningsløb.

General forsamling, bemærk ny dato.

Indkaldelse til generalforsamling tirsdag d. 23/2-2010 kl. 19.30 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.

Terminliste, vintertræning

Dato	Klub/Resultater	Skov	Startsted	Point/bem.
14.02	<u>Køge</u>	Lellinge	-	X
21.02	<u>OCS</u>	Slagelse skovene	<u>Askvej, Rosted</u>	X
21.02	<u>"De Barske"</u>	Tisvilde Hegn		Troldens Fodspor
28.02	<u>Holbæk</u>	Eriksholm	<u>Munkholmbroen</u>	X - SI
07.03	<u>O-63</u>	Viemose	Skovfoged huset	Div. 2-3-4. Ingen åbne b.
13.03	<u>Sorø</u>	Sorø Sønderskov	<u>Skolevej</u>	Afslutningsløb
14.03	<u>HG</u>	Vintersbølle	<u>Vintersbølle Skole</u>	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. 13.30
Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 5 tællende løb starter samlet kl. 13.40, 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. 13.30-14.30 Indprikning

kl. 14.30 Samlet start (Gul, Hvid, Grøn og Sorte/under 6 løb)

kl. 14.40 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.

Midgårdsormen 2011.

Oven på vores succesfulde Midgårdsorm arrangement tilbage i 2008, har klubben lagt billet ind på, at skulle arrangerer Midgårdsormen i 2011. Datoerne er d. 27/28. august, så der bliver brug for alle mand i klubben. Som det kan ses af referatet, så er den spæde start til en organisation så småt ved at tage form.

Meget mere herom senere.....

Nytårsstafetten, Vinterens højdepunkt

Selvom det er hundekoldt kan man sagtens tage til løb. Sportsfolk afholder sig ikke for stille op, uanset hvordan vejret er. Ikke rigtige sportsfolk vel og mærke! På en mark hvor vinden står direkte ind fra Isefjorden, kunne man en derfor, en frostklar dag januar, se en koncentreret flok løbere fra OK Sorø der havde et klart formål. Klassen: "Mix" skulle vindes.

Vi er ved Annebjerg Skov og Holbæk er i gang med deres traditionsrige nytårsstafet. Der er tre løbere på hvert hold og OK Sorø har tilmeldt 8 hold i Mix-klassen. OK Sorø 1, OK Sorø 2....OK Sorø 7 og OK Sorø Team V. Det sidste hold vender jeg tilbage til. Første turen er tit den sjoveste. Her kan man som o-løber prøve at starte i et stort felt og skulle kæmpe om hver en meter, for at komme først til næste post. Dette kan ske ved at man kommer til at træde på sidemandens kort i startøjeblikket eller måske kommer til at hive i hans snørebånd, hvis der ikke er snurret tilstrækkelig med tape omkring. Fristelserne er mange, men som regel bliver det ved nogle kammeratlige råd og lidt snak om en gammel skade fra sidste krig. Og så går starten!

De første fem poster er valgfrie. De kan altså tages i vilkårlig rækkefølge. Som regel skal man blot se hvor de fleste løbere løber hen og så lægge sig i slipstrømmen. Et selvstændigt initiativ ender som regel med at der er et par minutter at hente senere på banen. En tidligere Sorø-løber, Rolf Lund, har den frækhed at lave om på denne gamle

lærersætning. Han løber simpelthen fra os andre ved at tage posterne i en anden rækkefølge. Men han har også løbetrænet i mindst 20 år siden han stoppede som herre 21 løber, og så er det klart at han har en urimelig fordel. Helsingør OK løber derfor ind på en foreløbig 1. plads efter 1. turen. OK Sorø er presset!

Holdene består typisk af to mænd og en dame. Dette gælder også for OK Sorø Team V. Holdene har typisk også de mest erfarne løbere på 1. og 3. tur. Dette gælder ikke for OK Sorø Team V. Her er alt satset på 2. turen, som er en mellemsvær bane. Her skal slaget vindes. Selvom holdet er 6 minutter efter det førende hold på førsteturen, fører holdet med 10 minutter efter 2. turen. Findes der en løber i OK Sorø der magter sådan en opgave? Eller er der tale om en lejeaftale med en udenlandsk storklub? Dette vender jeg tilbage til.

En ting er de super hurtige og succesrige løbere, der giver den gas ude i skoven, og har det herligt, mens de øger deres forspring med det ene minut efter det andet. En anden ting er de spændte, men forkomne løbere der står i den stride blæst ved målslusen og simpelthen ikke kan tulle mere varm kaffe ned, fordi deres maver er ved at gå i krampe. Det er dem der nu står og venter på, at se hvordan det kommer til at gå for OK Sorøs satsning i Mix-klassen. Bliver det en succes eller bliver alt modstand simpelt hen fejet af banen? Sikkert er det at OK Sorø Team V, med den fantastiske 2. tur i bagagen, har en rigtig god chance for at vinde. Lærke Vejsnæs, der løber sidste tur for holdet, taber næppe ti minutter til holdet der ligger på 2. pladsen efter 2. turen. Dette er OK Sorø 1, der har Knud Madsen på sidste turen. Lærke kommer planmæssigt først i mål. På 2. pladsen kommer OK Sorø 1. Nu kan OK Sorø gøre rent bord hvis 3. pladsen også går til OK Sorø. Og hvad kan fuldende triumfen flottere, end at det er vores formand, John Pedersen, der løber ind på denne plads? En rigtig flot dag for OK Sorø. Det lykkes Klippedillen reporter at snuse sig frem til løberen fra OK Sorø Team V's første tur. Thomas Vejsnæs blev spurgt om OK Sorø Team V havde købt en udenlandsk topløber for at sikre sig sejren i Mix klassen. Thomas så uforstående ud, som om han ikke forstod spørgsmålet. Enten var hans mundtøj frosset til is i den stride vind, eller også ville han ikke komme ind på detaljerne i de transaktioner, der førte til OK Sorø Team V sejr på denne dag. Men sikkert er det, at der vil komme flere overraskelser fra OK Sorø i løbet af året, der blev skudt i gang på denne kolde vinterdag i januar.

Kåre

Ungdommen.

Grænsebryderen Louise



Fik I set fjernsynsudsendelsen om grænsebryderen Louise ? Ellers kan I se den på internettet. Den er bare så flot lavet.

Vi er så heldige at Louise er en af vores trænere for vores ungdomsløbere. Vi ved alle at Louise ikke kan tale og høre. Men det er ikke nogen hindring for at være vores supertræner til dagligt. Louise er en sej pige, så hun klør bare på. Hun holder tegnsprogskurser for os alle. Tegnsprog er ikke nemt, men så må vi bare tage hele kroppen i brug, eller SMS eller e-mail.

Louise er dygtig orienteringsløber, hun har løbet mange år i Sverige, hvor hun har lært en masse teknik og mange sjove øvelser. Træningen er aldrig den samme, der sker altid noget nyt.

Se udsendelsen om Louise og hvorfor hun er vores træner.

Vi håber at vi på sigt kan få Louise på DOF's trænerkursus, for hun vil nemlig også gerne lære noget mere.

Se udsendelsen på <http://www.deaftv.dk/sw169.asp> Den hedder Tidens tegn (6.2.2010). Det 5 min lange indslag ligger ca. 15.30 sek. Inden i udsendelsen. Men det skader heller ikke at høre de første 15. min.

Flemming

Træner I uddannelse til Lærke

Som en del af Lærkes efterskole ophold på Himmelbjergens Natur og Idræts efterskole har hun deltaget i Dansk Orienteringsforbunds træner uddannelse. Uddannelsen er delt op i et træner 1 og træner 2 kursus. Lærke har gennemført grundkurset. Tillykke til Lærke.

Flemming



- så er det tid til at reservere dagene i Påsken 2010 til o-løb

I år afholdes påskeløbene i Frederikshåb plantage mellem Vejle og Kolding fra skærtorsdag den 1. april 2010 til lørdag den 3. april 2010.

Torsdag den 1. april – Frederikshåb Syd – Første start kl. 11.00

Fredag den 2. april – Frederikshåb Øst – Første start kl. 10.00

Lørdag den 3. april – Frederikshåb Vest – Første start kl. 10.00

1. etape går på Randbøl Hede med indlandsklitter og enkelte mindre skovpartier.
2. og 3. etape afvikles i Frederikshåb Plantage. Der er i plantagen et stort område med lyngklædte indlandsklitter, søer og mosepartier.

Tilmelding til påskeløbene senest den 5. marts 2010 via O-service.

OK Sorø har lejet Spejdercentret Lurendal fra onsdag den 31. marts til lørdag den 3. april 2010.

Lurendal er en ombygget landejendom med 400m² indendørs areal samt 16 td. land undendørs bakket terræn, hvor der er mulighed for at opstille telte samt gennemfører forskellige aktiviteter i den dejlige natur.

Lurendal har 41 sengepladser fordelt på 11 værelser, der alle ligger på første sal. I stuen er der en stor pejsestue, to køkkener med fryse/køleskab, et lederrum, samt toiletter, håndvaske og brusekabine.

Afstand fra Lurendal til løbene:

Der er ca. 40 km til stævneplads hver dag.

Adresse:

Spejdercentret Lurendal
Lurendalsvej 3
6580 Vamdrup

Yderligere info om Lurendal:

www.lurendal.dk

Tilmelding til hytten til Annette og Jan Rost via mail j.k.rost@mail.dk eller mobil 20819502/22434874.



Husk at hytten er gratis for alle Sorø løbere.

Praktiske oplysninger omkring mad m.m. følger senere. Men vi regner selvfølgelig med noget fællesindkøb og spising.

O-hilsen

Annette