KOMPOSTEN

17. årgang • nr. 4 • august 2007

Søllerød Orienteringsklub

Rasmus Thrane-Hansen i landsholdsdragt ved Junior WM i Australien.
Læs Rasmus´ egen beretning inde i bladet.

Læs også om midsommerløbet, fransk 5-dages, skoleorientering, sommercenter for eliten og selvfølgelig om eftersommerens træningsløb m.m.

SØLLERØD SØLLERØD SØLLERØD

Praktiske Oplysninger

Formand	Jens Aaris Thisted	Liljevej 16, 2970 Hørsholm jat.om@cbs.dk	**45866396**
Kasserer	Jens A. Hansen	Søllerødvej 90 A, 2840 Holte thrane.hansen@mail.tele.dk Danske Bank 3325-4450341800	**45505168**
Bestyrelsesmedlemmer	Ulrik Illum	ulrik@illum.info	**40105990**
	Jens Rose-Møller	rose-moeller@12move.dk	**45424357**
	Kirsten Møller	kirsten.moller@dadlnet.dk	**45831055**
	Niels Bentzon	niels@bentzon.net	**20961190**
	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	**40564496**
O-Posten	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Kompostredaktion	Vibe Bøgevig	Egernvænget 301, 2980 Kokkedal vibegert@get2net.dk	**49146506**
	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles Rune.		
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirsten.keld@mail.tele.dk	
	Tilmelding via www.o-service.dk eller skriftligt (post/e-mail). Har du glemt/tabt din kode til o-service, så kontakt Mogens Jørgensen for at få en ny.		
Starttider + Resultater	På relevant klubs hjemmeside: se www.o-service.dk		
Funktion:	**Tovholder:**		
Klubtræning	Gert Bøgevig	vibegert@get2net.dk	**49146506**
Klubhus booking mv.	Michael Aasøe	michael@aasoe.dk	**45420830**
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk	**45866396**
Kort	Troels Christiansen	troels@nybro.dk	**51848393**
Kortsalg	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	
Materiel Klubhus	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	**40564496**
Materiel Vangeboskolen	Birger Tynell	b@tynell.dk	**44915006**
Natlamper	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk	**49146506**
Revisorer	Bente Tynell	b@tynell.dk	**44915006**
	Jørn Wigh	jwigh@get2net.dk	**45663116**
Skovtilladelser	Steen Olsen	schytte-olsen@cardia.dk	**35361627**
TKC	Michael Aasøe	michael@aasoe.dk	**45420830**
Spring Cup OK	Philip G Lund	philodhest@hotmail.com	**45801420**
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo@konring.dk	**45807025**
Elite	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com	**45424227**
Hjemmeside	www.sollerod-ok.dk	**Mail:** sollerod@sollerod-ok.dk	
Klubhusadresse	Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte		
Klubtelefon i Rønnebærhuset			**45174590**

Er nogle af disse oplysninger forkerte? Kontakt da formanden for at få rettet op på fejlen.

Indholdsfortegnelse

Praktiske oplysninger ..... s. 2
Indholdsfortegnelse ..... s. 3
Junior WM, Rasmus fortæller ..... s. 4
Mit første 5-dages i Frankrig ..... s. 7
Midsommerløb ..... s. 8
Skovcup ..... s. 9
Den grøn-blå-gule bølge ..... s. 10
Lagkageløbet – nyt klubtøj? ..... s. 12
Elitesiden ..... s. 14
Formandens bord ..... s. 15
Elitens sommercenter ..... s. 16
Nøgensnegle. ..... s. 17
Skoleorientering ..... s. 18
Rengøringslisten ..... s. 20

Se Komposten i farver på klubbens hjemmeside

Deadline for de næste numre af Komposten:

- 4. oktober. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.
- 20. november. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.

Redaktøren arbejder

Kredsløb I Gribskov 7. oktober – funktionsledere og hjælpere søges

Som tidligere skrevet afholder Søllerød OK Kredsløb i Grib Skov 7. oktober.
Der er allerede nogle der har meldt sig som hjælpere men vi kan godt bruge endnu flere,
så vi er sikre på at vi kan gennemføre et godt arrangement.
Der er stadigvæk plads i kiosken, ved starten og nogle af alle de andre funktioner.
Hvis du er ude i godt tid kan du også få lov til at få en løbetur og hjælpe med at sætte poster og SI enheder ud .
Erik Brühl har overtaget det spændende job som stævneleder, da jeg skal ud at rejse – derfor ring til Erik på tlf. 48 17 78 26 eller mail på lotterik@get2net.dk og vær med til at sikre et godt gennemført stævne.
Dem der har meldt sig behøver ikke at gøre det igen

O-Hilsen Ulrik

Kirsten Olsen skal bruge hjælpere til afvikling af SkovCup for børn onsdag den 19. september ! !

Junior VM 2007
I Australien

Af Rasmus Thrane-Hansen

Her er en beretning fra junior VM i Australien.

Den sidste weekend i maj var der testløb til jwoc. Testløbene foregik i Botanisk have og klitplantagen Stråsø. Jeg fik en 2, 6 og en 4. plads, og det udløste nogle dage efter en billet til jwoc i Australien. Sæsonens store mål var opnået.

De næste par uge gik mod træning og afslutning på efterskolen, før det var tid til at sætte sig i flyet til Australien. Australien ligger jo ret langt fra Danmark og i en helt anden tidszone, så de sidste par dage inden afrejsen prøvede jeg at vende døgnet lidt rundt. Jeg stod tidligt op, selvom jeg havde sommerferie ☺ To dage før afrejsen havde jeg også lige sat en ny pr. på 5000m 15:58, så jeg følte jeg var klar til udfordringerne i Australien.

Torsdag d. 28 mødtes hele holdet i Kastrup. Vi havde alle sammen landsholdstøjet på, så man følte sig lidt sej, når man gik rundt i lufthavnen. Efter 20 timer i fly og 2 timer i Bangkok landede vi i Sydney. Det havde været en hård flyvetur, især fordi ingen af os danskere sad sammen i flyet. Nogen fik byttet, mens der var andre der ikke gjorde (MIG!). Og så blev man jo nødt til at sidde og snakke med to gamle australiere i 10 timer. Da vi ankom, var kl. omkring 21, og vi var alle sammen rigtig godt trætte, så det var bare så hurtigt til hotellet som muligt.

Næste dag skulle vi køre mod Orange, hvor vi skulle have en træningslejr. Men inden vi tog af sted, fik vi lige set operahuset i Sydney. Vi ankom til Orange om aftenen lige til aftensmad. Vi skulle bo på en kostskole, hvor der var en masse af de andre lande, der også boede. Så der var også mulighed for at snakke med nogle andre eller drille de andre lande.

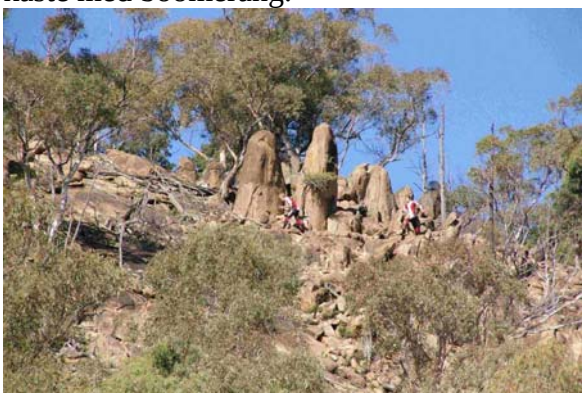
Dagen efter var det tid til første træning i Australien. Vi løb i en rigtig fed skov, der hedder Gumble Creek. Det var fedt, både fordi terrænet var fedt og, fordi jeg så en kænguru. Terrænet i Australien er helt specielt, masser af sten, hård bund (så man kunne løbe virkeligt hurtigt, når det ikke var stenet) og slet ikke nogle moser eller andet vand, det meste af skoven var også helt åben. Man kunne løbe rimelig hurtigt nogen steder, mens andre steder var løbbarheden meget nedsat på grund af sten i bunden. Så det gjaldt om at finde nogle gode tracéer igennem terrænet. Teknisk var det vildt svært, da det var nemt at lave parallelfejl, fordi der var så mange sten. Vi havde to dage, hvor vi havde to træninger om dagen og ellers havde vi kun en. Hver aften gennemgik vi træningerne og snakkede om hvilke ting der var gode at bruge i sin orientering. Det hjalp rigtig meget at få snakket om sine erfaringer. Jeg var ret godt løbende på træningslejren og jeg vandt en sprint, på trods af at jeg også under løbet var oppe og slås med et tørrestativ!! Eller det vil sige, at jeg løb ind i det med fuld fart og fik et sår ved siden af øjet.

Når vi ikke var ude og løbe, hyggede vi os sammen. Os drenge brugte det meste af tiden på et spille et computerspil, der hedder track mania, mens pigerne så meget film. Det var dog ikke det eneste, vi lavede, for vi havde også en ting, vi skulle have klaret… Og det var at få lavet en top 10 over de lækreste piger til jwoc. Så til aftensmaden blev der kigget grundigt på de forskellige piger. Det lykkedes os at få lavet den færdig på hviledagen efter mange diskussioner.

En del af det danske hold ved åbnings-ceremonien. Rasmus ses cirka i midten.

Foto: Kirsten M.

Efter en uge og mange fede træninger var det tid til at tage til Dubbo, hvor jwoc blev afholdt. Dubbo ligger ca. 2 timers kørsel nord for Orange. Da vi ankom til Dubbo glædede jeg mig rigtig meget til at komme i gang med konkurrencerne, men der skulle lige gå en enkel dag med model event og åbningsceremoni. Det var meget fedt at gå igennem Dubbo, under åbningsceremonien, med det danske flag, mens der stod en masse mennesker og kiggede. Ruten stoppede ved et slags teater eller hvad det nu var..? Hvor der var plads til en masse mennesker. Her holdt borgmesteren en tale, og der var også noget andet underholdning. Kirsten Møller var også mødt op, så jeg fik en lille snak med hende. Derefter var det bare hjem og slappe af, så man kunne være klar til sprinten. Det skal lige siges at under model event'et vrikkede Søren Bobach ret kraftigt om, men han var klar til at løbe dagen efter på grund af en meget stram optapening.
Næste dag kom så endelig dagen, hvor jeg skulle løbe jwoc for første gang! Og jeg glædede mig meget. Sprinten skulle løbes i Dubbos zoologiske have, Western Plain Zoo. Det er en meget speciel zoo, hvor man kan køre rundt i parken. Sprinten var blandet skov og park. Vi boede kun to km fra zoo'en, men vi blev alligevel kørt derud. Da vi ankom til starten gik det første stykke tid med at se sig omkring. Det skal lige siges, at til jwoc er det forbudt for løberne at opholde sig på stævnepladsen før start. Og løberne bliver derfor kørt direkte til start.
Efter at jeg havde fået set på tingene, begyndte jeg at varme op. Og pludselig så var det tid til, at jeg skulle kaldes ind til start. Jeg samlede al min koncentration om løbet, og så var jeg pludselig sendt af sted. Banen startede med et vejvalgsstræk rundt om en sø og derefter nogle små korte stræk, og så kom man forbi stævnepladsen. Derefter skulle man ud på en lang afsluttende sløjfe. Jeg løb nogenlunde og lavede ingen bom, men to dårlige vejvalg. Mine ben føltes rigtig trætte, og jeg endte til sidst som nr. 49. Det var en rigtig god dansk dag: Maja (Alm) vandt bronze og Christian (Bobach) blev nr. 6 og Rico nr. 7. Vi fejrede de gode resultater om eftermiddagen med champagne. Men det var ikke noget, vi brugte hele dagen på, for vi skulle løbe langdistance dagen efter.
Nu var det tid til rigtig o-løb i noget barskt terræn. Alle vidste på forhånd, at det ville blive rigtig hårdt, for banen på 11 km havde hele 500m stigning! Men selvom det ville blive hårdt, glædede jeg mig helt vildt, da lang er min yndlingsdistance. Under opvarmningen følte jeg mig godt løbende, og jeg glædede mig til at komme i gang med at løbe. Måske var jeg lidt for ivrig, for jeg bommede post 1 med 2 min, og så var jeg hentet af en italiener. Vi fulgtes så til post 16 og så skiltes vi.. Der var kortvend efter ca. 4.5 km på stævnepladsen. Og allerede der var jeg ved at være helt færdig, så det var en kamp at gennemføre banen, men jeg kæmpede selvfølgelig hele vejen ☺ Efter jeg var kommet i mål, stod jeg og heppede på de danskere, der stadig var ude at løbe. Det var en rigtig fed stævneplads med to publikumspassager og en publikumspost, så det var ret publikumsvenligt. Terrænet var ikke så danskervenligt, på trods af det lykkedes det Christian Bobach at blive nr. 3. Det var helt sindssygt flot, og det blev igen fejret med champagne om aftenen. Dagen efter var der hviledag, hvor vi var ude at kaste med boomerang.



Efter en dejlig hviledag var det tid til konkurrence igen. Nu var det blevet tid til mellemkval. Til jwoc skal man nemlig kvalificere sig til a-finalen, hvis man vil vinde medaljer. Det er de 20 bedste fra hvert heat, der går videre. Jeg håbede på forhånd på at kvalificere mig til a-finalen, men intet er jo sikkert, når man løber mod verdens bedste. Jeg løb et godt løb og blev nr. 15 i mit heat. Der var to drenge og to piger fra Danmark, der ikke gik videre. Dagen efter var det så tid til a-finalen. Jeg

startede tidligt, da startlisten bliver lavet på baggrund af resultatet i kvalen. Det var helt vildt svært, og banen var meget afvekslende. Det var en dårlig dansk dag, da der var mange der havde bommet sig væk. Jeg blev nr. 37.
Efter mellemdistance-finalen nærmede afslutningen sig. Der var nu kun en disciplin tilbage, og det var stafet. Danmark stillede med 2 dame- og 2 herre hold. De to første hold havde god mulighed for at blande sig i topstriden. Jeg løb på 2. holdet med Jonas og Rico. Rico han løb ret godt på første turen og var godt fremme, mens Anders, der løb for første holdet, lavede et stort bom og mistede meget tid. Det samme skete for pigernes førstehold, og så var førsteholdene ude af konkurrencen. Så nu var det andetholdene, der kæmpede for at slå førsteholdene, men det lykkedes desværre ikke.
Efter stafetten var der VIP-race. Det går ud på at lederne skal ud og løbe stafetbanen. Det er en normalbane, men på publikumsposterne sker der sjove ting fx havde vi øl og sprut i stedet for vand til lederne, og der var også to der havde taget publikumsposten og stillet sig op på en sten. Så det var ikke det nemmeste løb at gennemføre, men det var ret sjovt at se.
Bagefter tog vi hjem, og gjorde os klar til kamp mod nordmændene! Vi skulle lige have afgjort, hvem der var bedst til fodbold. Desværre tabte vi 2-1, så det var jo ikke så godt. Men til gengæld fik vi revanche til festen, hvor der var to nordmænd, der allerede var blevet sendt hjem før maden. Efter en fed fest og få timers søvn skulle vi af sted mod Sydney. En 5 timers tur inden vi skulle sidde i et fly i 20 timer… Turen til Sydney gik ikke helt uden problemer, fordi vi havde afleveret vores pas til lederne aftenen inden, vi tog af sted, men de havde så glemt dem på hotellet! Det blev heldigvis opdaget efter en halv times kørsel.
Men så kom vi hjem efter en rigtig rigtig fed tur. Mange tak for støtte til turen! Jeg håber jeg kommer med næste år i Göteborg.
Det er ikke nemt at skrive om en tur på 17 dage, hvor der er sket så meget… Men håber I har fået indblik i noget af turen derned.
Vi ses i skoven.

Rasmus

Rasmus spurter i mål efter den lange distance.

Mit første 5-dages O-løb I udlandet

Af Martin Illum

En dag kom min far og spurgte om min bror og jeg ville med til Frankrig og løbe O-løb. Jeg tænkte mig om og syntes det lød meget sjovt. Rejsen derned var lang men det var godt vejr og vi hyggede os i bilen. Da vi var cirka 15 kilometer fra vores camping plads kom vi lige forbi stævnecenteret. Så der fik vi vores start tider og nogle kasketter og nogle T-shirts, damen insisterede på, at vi brugte kasketterne fordi de var samme farve som min fars ur.

Første dag var vi ude at prøve en bane ude i det (franske) terræn. Det var meget anderledes end vores eget, med alle brandbælterne, sand og sådan noget.

Dag 1. - Det var et stort stævne og der var mange mennesker. Den dag løb jeg mig ind på en 26. plads det var jeg godt tilfreds med. Jeg løb i H12 sammen med 96 andre, da der ikke fandtes H10.

Da vi kom hjem til vores campinghytte tog vi os et lille hvil. En eller to timer senere var vi gået ud for at kigge lidt på byen og fandt et godt sted at spise.

Forfatteren efter dag 1 – træt.

Dag 2. - Denne dag gik også fint og jeg løb mig ind på en 23. plads - det var jeg rigtig godt og tilfreds med.

Så tog vi hjem igen og min far spurgte os om vi ville på stranden. Det ville vi gerne og så gik vi derud. Der var dejligt store bølger og de var gode at surfe på.

Dag 3. - Denne dag havde jeg et ret dårligt løb og blev nummer 60 - var ikke så fedt, men man kan jo ikke gøre det godt hver eneste gang. Så tog vi hjem, vores naboer kom også fra Søllerød - Jørgen, Niels, Christian og Mogens - jeg tror de har vandskræk eller sådan noget, for jeg så dem aldrig på stranden.

En færdig far ☺

Dag 4. løb jeg godt, kom på en 18. plads og det var fint og den dag hyggede vi os bare.

Dag 5 løb jeg fint, kom på en 35. plads. Jeg sluttede på en 26. plads.

Peter, Ulrik og jeg havde et væddemål. Hver gang Peter eller jeg kom på placering bedre end min far fik vi 5 euro – vi vandt i 4 dage!

Da vi kom hjem den dag, var vi alle sammen (Ulrik, Niels, Mogens, Jørgen, Christian, Peter) og jeg taget ud i byen.

Ude i byen var der sat nogle trampoliner og en maskine op, der var nogle tove og nogle bælter, det så sjovt ud, og det måtte jeg prøve. Det foregik sådan, at du fik et bælte på og fik sat nogle snore fast, så kunne du hoppe 3 til 4 meter op i luften, det var rigtig sjovt.

En flyvende Peter.

Så skulle vi Paris og møde mor –

Det havde været RIGTIGT, RIGTIGT SJOVT.

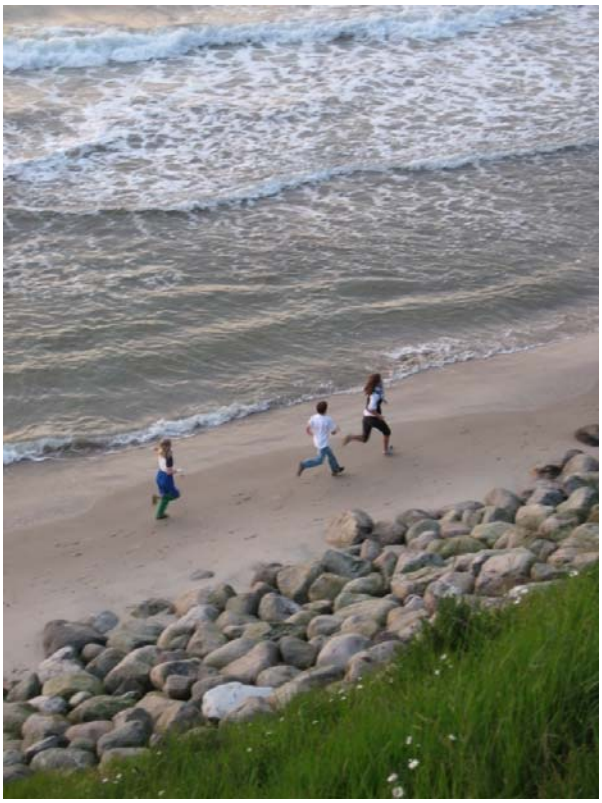
Hilsen Martin

Træningsafslutning
I Tisvilde Hegn

Hele formiddagen havde regnen pisket ind over landet, og jeg havde da også tænkt tanken, om afslutningen på forårets O-løbetræning i Tisvilde Hegn med efterfølgende grill-party monstro ville blive aflyst. Men i løbet af eftermiddagen klarede det op, og kl. 17.00 på den store P-plads i Tisvildeleje skinnede solen!!! Det lovede godt for både løb og grill-sammenkomst hos Ellen og Jens Thisted.

Jens var dagens kortuddeler, og snart sås adskillige "papegøjer" på vej ind i Tisvilde Hegn. Heldigvis løb jeg lige efter Caroline Konring, og ved at følge hende fandt jeg ud af, at posterne slet ikke var de sædvanlige orange/hvide skærme, men derimod nogle brunrøde træpæle. På "min" bane var der 6 poster, der var lagt i et varieret terræn. Som ny O-løber var det spændende at løbe i ukendt og lidt anderledes terræn. Derfor var det også helt fint at have Kattegat som pejlingsmærke, - for når man stod med fødderne i det store hav, så vidste man da nogenlunde, hvor man var! På den sidste del af banen var vi 3 søllerødder, der syntes at lede efter de samme poster (men man skal passe på, har jeg lært, for i O-løb kan man aldrig regne med, at de andre løber efter de samme røde cirkler på kortet, endsige i samme rækkefølge, som én selv!). Især post 6 var svær at finde, men efter en fælles minutiøs gennemgang af et tæt bevokset område med mange fældede træer og buske, fandt vi omsider posten, som selvfølgelig stod dér, hvor den skulle ifølge kortet! Tænk at man kan blive *så* glad for at finde en rødbrun træpæl midt i en skov i Nordsjælland!

Der var annonceret mulighed for fællesbadning i Kattegat efter løbeturen. Det var vi mange, der benyttede os af: det var friskt, meget dejligt – og sjovt! Der var lidt mange sten i strandkanten, og Erik slog derfor "to fluer med et smæk" ved at tage løbeskoene på, så han kunne gå på stenene – og samtidig få vasket løbeskoene…
Efter svømmeturen kørte vi til Ellen og Jens' sommerhus i Vejby Strand. Det er et dejligt sommerhus, der ligger umådeligt smukt: et meget, meget lille stenkast fra skrænten ned til stranden, der vender ud mod Kattegat!



Caroline W, Joachim og Agnes

Hurtigt blev grill' ene tændt og maden lagt på, og snart sad vi alle omkring bordene på terrassen og græsplænen og spiste vores medbragte mad. Med en tale og en sang takkede Gert for den store træningsflid, som løberne har vist i foråret, og med et fremmøde på næsten 50 søllerødder til denne træningsafslutning viste løberne dels deres engagement i klubben og dels deres taknemlighed for de mange meget velplanlagte træningsløb, som Gert har arrangeret. Ingen kan være i tvivl om, at Gert's utrættelige indsats med de ugentlige træningsløb har en afgørende betydning for klubbens liv. Vi glæder os til ugens træningsløb – til at hilse på Gert og de andre løbere, og vi har egentlig lidt dårlig samvittighed overfor Gert, hvis vi af én eller anden god (!) grund ikke kan komme til en træning.

Det blev en meget stemningsfuld aften med sang og hyggeligt samvær. Maden kunne ingen klage over, og klubben havde sørget for rigeligt med drikkevarer. Ellen havde bagt en lækker rabarberkage, og vi var så heldige, at vejret var det bedste, man kunne ønske sig på en midsommeraften. Vi kunne sidde ude på terrassen/græsplænen hele aftenen og nyde den helt fantastiske udsigt over Kattegat og den smukkeste solnedgang. Og inden aftenen var omme, var solnedgangen selvfølgelig døbt "søllerød"!

Ellen Frier ("Nye-Ellen")

SØLLERØD OK arrangerer SkovCup

Onsdag, den 19. september er det SØLLERØDs tur til at arrangere SkovCup.
Løbet skal foregå i Rude Skov med stævneplads og parkering på og ved grusbanen.
Første start er kl. 16.30, sidste start kl. 17.45.

Til dette arrangement søges der hjælpere – MANGE – til bl.a. postudsætning og postindsamling, start- og mål, udlevering af mad og drikke samt uddeling af præmier, da det er den sidste SkovCup i denne omgang.
Der er brug for hjælpere fra 14.30-tiden, men kan I først senere, er det bedre end ingen hjælp.
Tilmelding om hjælp til Kirsten, tlf. 45867649 eller e-mail kirsten.keld@mail.tele.dk.

Jeg håber på mange hjælpere.
Kirsten

Billeder fra SUT-træningen:

Mads bliver skygget af Laura,

Stefan skygges af Andreas,

og Agnes kan selv.

Den grøn-blå-gule bølge
ruller videre

Billedet her fortæller mere end utallige ord. (Se farverne på nettet).

Og for mig er billedet et helt tydeligt bevis på, at der er liv i Søllerød OK. Her er næsten 50 løbere i alle aldre og udgaver samlet til hyggespisning hos Ellen og Jens i Vejby efter en herlig sommer-O-tur i Tisvilde Hegn. Ellen Frier skriver andetsteds i KOMPOSTEN om selve arrangementet, så jeg vil blot knytte nogle bemærkninger om træning og træningsflid til.

Det har – når jeg tager "træningsbrillerne" på - været 3½ fantastiske år med en særdeles opmuntrende tilstrømning til mit forsøgsprojekt. Jeg havde nok en anelse om O-kraft i klubben, da jeg kastede mig ud i den første lille serie af træninger i november 2003; men at det ligefrem skulle vælte frem med så mange energiske og entusiastiske mennesker, havde jeg ikke en gang turdet håbe på.

Den grøn-blå-gule bølge skyllede ind over mig og de lokale skove.

Jeg brugte anledningen med så mange aktive samlede i haven øverst på skrænten højt over Kattegat til at gøre klart, at jeg langsomt, men sikkert vil glide lidt i baggrunden uden dog at forsvinde helt fra træningsarbejdet. Som de fleste nok ved, har Vibe og jeg nu fået muligheder for at bryde en skemalagt rytme, så vi kan improvisere lidt mere med vores timer/dage/uger. Derfor appellerede jeg også til de mange meget aktivt trænende klubmedlemmer om, at de tilbyder arbejdskraft, så træningen i Søllerød OK fortsat kan fungere med torsdagstræninger i den lyse tid og lørdagstræning i den vintermørke periode. Og som det ser ud lige nu, er der helt tydeligt basis for, at klubtræningen fortsætter med uformindsket styrke.

TRÆNINGSFLIDSUDVIKLINGEN ÅR FOR ÅR.

År	Antal træninger	Deltagere	Deltagere pr. gang
år 2003	**3**	**76**	**25,3**
år 2004	**30**	**685**	**22,8**
år 2005	**36**	**1017**	**28,3**
år 2006	**41**	**1400**	**34,1**
år 2007	**25**	**974**	**39,0**
Total	**135**	**4152**	**30,8**

Skemaet viser helt tydeligt, at bølgen ruller og bliver stedse mere kraftig. Fra 2004 til nuværende tidspunkt 2007 er antallet pr. træning steget med mere end 70 % - hvilket må siges at være imponerende. Det gode ved væksten er måden, den er sket på. Langt de fleste træningsdeltagere er kommet via kontakter med klubløbere, som fortæller om træningsmulighederne. En hel del løbere fortæller, at det er vores velfungerende hjemmeside, som fortæller om klub, træning og 14-dages-bane, der lokker dem til at komme ud mellem træerne. Men alle betoner, at det er tilbuddet om den faste træning, som gør det attraktivt at deltage

– bølgen skal altså rulle videre.

TORSDAG	Tid	Skov/Mødested	Tema (forslag)	Banelægger
09-08-2007	17.30-19.00	Rude Skov/Rudegård	Lange-korte stræk	Niels Raagaard
16-08-2007	17.30-19.00	Rude Skov/Agersø	Poster i brunt og blåt	Gert Bøgevig
23-08-2007	17.30-19.00	Geel Skov/Tennisbanerne	Mange poster i kurverne	Signe + Karoline
30-08-2007	17.30-19.00	Rude Skov/Femsølyng	Alm. baner	Gert Bøgevig
06-09-2007	17.30-19.00	Ravneholm/Vangeboskolen	Stafetløb	Gert Bøgevig
13-09-2007	17.30-19.00	Rude Skov/Birk.Kongev./18,0 km	20 forskellige poster	Niels Raagaard
20-09-2007	17.30-19.00	Trørød Hegn/Trørødvej	4 friske slynger	Niels Bentzon
27-09-2007	17.30-19.00	Rude Skov/Agersø	Makkerløb/genbrug	
04-10-2007	17.30-19.00	Geel Skov/Tennisbanerne	Lange stræk + perlekæde	
11-10-2007	17.15-19.00	Rude Skov/ Hørs.Kongev./18,2 km	Højbjerg-ræs m.m.	
18-10-2007	17.15-19.00	Rude Skov/Rudegård	Pointløb	Niels Raagaard

I skrivende stund er de to første af eftersommerens træninger afviklet med **38** og **46** deltagere, så der er virkelig bølgeskvulp i skoven.

Der er imidlertid mange tomme rum i søjlen "Banelægger", så der er særdeles gode muligheder for, at nye banelæggere/ postudsættere/listeførere kan få chancen til at prøve kræfter med disse små hyggelige klubarrangementer. Som det ses, er Niels Raagaard blevet en flittig udbyder af træning, og da Niels samtidig er en særdeles rutineret PC-bruger, klarer han let banelægning på PC'en. Niels vil garanteret støtte nye banelæggere med råd og vejledning.

Inden længe går jeg i gang med at reservere skove til vinterens lørdagstræning – de skal reserveres i god tid hos Skov-/Naturstyrelsen – så der kan ligge en plan for vinterens træning. Jeg har en lille tanke om at prøve at flytte et par træninger ud i nogle skove, som ligger lidt væk fra Søllerød, så der kan komme nye udfordringer til de mange flittige Søllerød-O-dyr. Det kunne være godt at høre holdninger til et sådant forslag om at prøve nye terræner!

Meld dig meget gerne som arrangør af en enkelt træning – du vil få en mængde erfaringer med kort og kompas – og vi får alle et endnu bedre tilbud, så bølgen kan rulle videre for fuld styrke.

Vi ses langt derude i det grønne, hvor poster længes efter besøg.

Gert*/vibegert@get2net.dk*

”Grundlovsdagsløb”

- og tillykke med valget som lagkageløbsarrangør!

Det var i en mail fra min søster Kirsten, at jeg til min store overraskelse, og med en vis undren kunne læse ovenstående. Og så oven i købet i et P.S. Hun sad i Adelaide (”en lille flække” i et land på den anden side af jorden), og havde i en mail til mig, lige fået plads til denne kommentar. Jeg sad med min familie på en campingplads i samme ”afdeling” af verden, sådan ca. 1500 km mod nordøst i Rockhamton, og var vist ikke lige gearet ind på O-løbsarrangement i juni. Alligevel kunne jeg med min mange, mange års erfaring (ca. 2), og store ekspertviden indenfor området ”Grundlovsdags-løb” også kaldet ”Lagkageløb”, fremkalde en basisviden, som sagde mig, at man da skam skal gøre sig fortjent til dette hverv som arrangør. Jeg vidste også samtidig, at jeg ikke har haft resultater der har gjort mig mindeværdigt fortjent til noget som helst indenfor O-løb. Desuden virkede det noget fjernt det der med lagkage og O-løb der hvor jeg sad mellem papegøjer, koalaer og kænguruer og læste dette. Datoen på mailen var 1.april…. Nååhhh!!…. med et lille lettelsens suk over ikke at være hoppet på den, og et skævt smil på læben, kunne jeg kun skrive tilbage til Kirsten, at det da måtte være en aprilsnar…….

” *Det er muligt, men det står i ”Komposten*”, lød det svar jeg fik tilbage. Der var ikke skyggen af indrømmelse fra hende, og selvom hun ikke sådan er en som giver op bare fordi hun er løbet ud af kortet, lød meldingen lidt foruroligende.

Vel hjemme igen i dårlig fysisk form, men med 11.000 km kortlæsning bag os (nå ja vejvalget var vel forholdsvis let så længe man fulgte den røde streg i kortbogen), kunne ”Kompost-bunken” gennemlæses, og her fandt jeg det sort på hvidt. Man havde vel syntes det var synd for mig, at jeg aldrig havde vundet noget som helst, og så givet mig en (trøste)præmie. Eller måske var man i bestyrelsen så rystende nervøse over den stærke konkurrence fra min side nu jeg er blevet H40, at man lige fik grejet min manglende deltagelse i et ellers traditionsrigt arrangement med højt sportsligt indhold …..??

I hvert fald var det åbenlyst, at jeg skulle arrangere Lagkageløbet 2007.

Marianne og Martin Illums vinderlagkage

Nu var de gode af skovens dyr rådne så at sige, og jeg gik i panik. Heldigvis var der kyndig hjælp at hente hos et par af klubhusets ”beboere”. Ulrik ville gerne tage sig af det praktiske med invitation her i bladet, tilmeldinger og lignende opgaver. Casper ville gerne hjælpe med at lave løbskort. Når man sådan rækker fanden en lillefinger, tager han som bekendt hele hånden, så inden længe sad vi tre mand i en arbejdsgruppe, som virkelig prøvede at finde på noget genialt. Resultatet blev et godt mix af en god ide, og lidt elegante korttricks. At tænke sig at det kan skabe en sådan forvirring, at sende lokalt kendte O-løbere af sted på et spejlvendt kort over Rudeskov, er mig stadig en gåde. Der fortælles stadig om løbere, som løb (og ledte) en god

times tid i skoven før de opdagede "fejlen". Jeg håber og tror dog, at alle kom hjem igen. Der var jo også løbere som rutineret klarede sig flot igennem strabadserne. Efter en hurtig gennemgang af de tre som kunne komme på tale her, var der ingen tvivl om vinderen. Det vides ikke i skrivende stund om han nåede at opdage fejlen på kortet, men Andreas Konring lavede et fejlfrit gennemløb af banen, og i en god tid. Jeg kan kun sige tillykke til Andreas (og held og lykke med arrangementet næste år…….Det bliver jo svært at leve op til ☺).
Lagkagespisningen var som altid et stort hit, og her blev næste års håndlanger (eller håndlangere) fundet. Et kyndigt dommerpanel bestående af kagekyndige slikmunde i alle aldre lod sig lækkersultne presse til en hurtig, men bestemt fortjent afgørelse. Martin og Marianne Illum havde kogevasket en af Ulriks løbetrøjer, og trukket den udenpå en lagkage. Det viste sig senere ved den vigtige smagstest, (som det "surt" blev konstateret ikke indgik i bedømmelsen af kagerne), at trøjen faktisk var lavet af marcipan. Godt gået og tillykke til jer.
Kaffen og kagerne blev nydt lige meget og behøver jeg sige, at der atter en gang var en rigtig god stemning til et klubarrangement i Søllerød OK. Tak for hjælpen til alle hjælpsomme hænder.

Jens Rose-Møller

Konkurrence !

Ellens 'tøjbiks' har snart ikke mere tøj i de gængse størrelser.
Lige før vi var parate til at afgive en ny ordre var der nogle medlemmer
der 'ymtede' noget om vores klubdragt.
Andre klubber har taget initiativ til ændring i klubdragt og vores elite har jo også ment
at andre dragter skulle pryde deres kroppe, så måske er det på tide at vores papegøjedragt udfordres.

Caroline F. i klubbluse og sorte tights.
(Pænt, synes jeg (Vibe))

Bestyrelsen har derfor på sit sidste møde besluttet at udskrive en

design - konkurrence

på en ny klubdragt.

Regler:

1. Den nye klubdragt skal benytte de samme farver, så vi stadig kan finde løbere i nye og gamle dragter i de velkendte 'papegøje'-farver.
2. Der bør stadig stå Søllerød – med samme skrifttype.
3. Snit/facon kan ændres
4. Designet bør omfatte:
   Løbetrøje
   (lange ærmer - korte ærmer?)
   Løbebukser (lange)

Designet vil formentlig også kunne anvendes til 'overtrækstøj.

Når de mange spændende forslag er modtaget (senest 1.okt), vil vi bede om medlemmernes assistance til at vælge det nye design.
Formanden modtager designforslag.
Konklusionen kan også blive, at de nye forslag forkastes.

Straks herefter vil vi indhente tilbud på nye klubdragter.

Jens Aaris

Elitesiden
juni – august 2007

Peter Horstmann og Troels Christiansen

Sidste Eliteside omhandlede KUM (Kreds Ungdoms Match), hvor landets bedste ungdomsløbere dyster mod hinanden. Fra SET deltog Rasmus Thrane Hansen i H17-18 og Casper Wilken i H19-20, grundet mangel på ældre løbere havde Casper fået en plads hos de gamle. Rasmus løb en 3. plads hjem til Østkredsen på klassisk og på stafetten blev Rasmus' hold nr. 2. Sejt.

Næste opgave i maj var også for de unge stjerner; JWOC testløb. Ikke et hvilket som helst Junior VM – men dét der blev afholdt i Australien!! På sprinten fredag aften i Botanisk Have i Århus blev Rasmus to'er, på mellem, i de svære indlandsklitter ved Ulfborg, blev det til en 6. plads og på langdistancen en 4. plads! – VM udtagelsen var stort set sikker, og Rasmus skulle til sin o-karrieres hidtidige top: Junior VM "Down Under". Efter 6 DM Guld sidste år har Rasmus i år forsat stimen med én bronze, én sølv, en fjerdeplads, et NOC og et VM… VILDT!!!!! Og der magler stadig et par mesterskaber.

I juni var der traditionen tro Jukola – verdens største stafetløb – i Finland. Rune Monrad, Peter Horstmann og Philip G Lund viste klubbens farver. Pga. et ærgerligt fejlklip, fuldførte holdet dog ikke.

I Australien forberedte Juniorlandsholdet sig på en uges træningslejr før VM gik i gang. Alle deltagere dyster på alle distancer. Danmark fik to flotte medajler med hjem, dog ingen til Rasmus, der ellers gjorde det forrygende i det åbne, stenede og svære terræn. Nr. 49 på sprint, 64 på Lang, 37 på Mellem (efter at have kvalificeret sig) og 16 på stafetten på Danmark2. En super flot debut til VM, som bare 17-årig.

Samtidig var Peter og Troels Christiansen til Fransk 5-dages ved Bordeaux, hvor også en række andre Søllerødder havde fundet ned. Vi løb H21A, men burde nok have løbet 21E, der dog var lidt længere. Efter et par jævne løb de 3 første dage lå vi næsten lige, men på de to sidste dage, hvor varmen kom efter os og sandet og bakkerne kom i overtal, viste Peter ingen nåede og vandt sikkert klassen, Troels sluttede samlet som nr. 6.

Først i august var der VM/EuroMeeting testløb i Midtjylland. En teknisk, men dog hurtig mellemdistance i Vrads, hvor Philip blev 19, Troels 21 og Peter 24. Dagen efter i Linå Vesterskovs store bakker skulle der kæmpes, Troels måtte udgå med et væld af undskyldninger, mens Peter blev 14 og Philip 23. Anstrengelserne rakte dog hverken til A- eller B-landsholdsaktivitet, desværre.

Den følgende weekend er en klassiker – DM Mellem og Midgårdsorm i år i hhv. Hørbylunde SV mellem Silkeborg og Herning og Sjørup mellem Viborg og Holstebro. Det skovområde, der var i spil på mellemdistancen var meget begrænset og med hele 27 poster på 6,2 km og ca. 270m stigning var fysikken mindst lige så vigtig som teknikken denne dag. Philip havde en god dag og blev nr. 13, Peter 16, Troels 26 og Henrik Plenge nr. 41. Michael Aasøe manglede en post, desværre. Det var ellers hans comeback efter lidt pause. Stærkt, at mærke Michaels gejst er tilbage! Nu skal der trænes. I H-20 måtte Rasmus "nøjes" med en 4. plads, Casper blev nr. 24.

Til Midgårdsormen var vores Thor-hold (8 mand) noget afbudsramt (9 mand kunne ikke…) og vi 7 måtte således have hjælp af Ronnie McGrail (H55), som dog gjorde det forrygende! Holdet var: Troels, Rasmus, Peter, Michael, Casper, Ronnie, Henrik og Philip. Vi førte en overgang på både 1. og 2. turen, men lå stabilt nr. 4, Peter løb os op, og inden 4. turen lå vi 4. Selvom alle kæmpede

tabte vi lidt og Philip kæmpede på sidsteturen, men kunne ikke forhindre vores 6. plads. Den dårligste i maaaaaange mange år. Øv også. Det var en fin og hyggelig stafet fra sen nat til tidlig morgen, som måske savner lidt konceptudvikling, men først og fremmest DELTAGERE!!!
Hvor var Sølleød's 200 medlemmer? ☺

Augusts 3. weekend bød på et "wildcard" til Rasmus på Juniorelitens JWOC 2008 forberedelsessamling i Göteborg. For at få den bedst mulige forberedelse, blev der løbet i relevante terræner forud for næste års Junior VM. På søndagens svenske konkurrence løb Rasmus fra alt og alle og var kun 7 min efter de svenske b-landsholdsstjerner.

Forude venter DM Stafet og Lang (Klassisk) i Klinteskoven på Møn – Østdanmarks fedeste terræn, vi glæder os!

Peter og Troels

Fra formandens bord.

Vi har netop taget hul på efterårssæsonen der typisk byder på mange løb.
Nogle har deltaget i DM-mellem der foregik nær Silkeborg og lidt færre i den traditionsrige Midgårdsorm.
Der kommer flere DM'er bl.a. på Møn i weekenden den 8.-9. September.
Oplevelsen i Klinteskoven bør I tage med og meld jer til stafetten – så skal vi nok finde et hold.
Vi skal også lave løb (d. 7.okt i Gribskov hvor stævnelederjobbet overgår fra Ulrik Illum til Erik Brühl) – meld dig, der er altid brug for hjælpere før løbet og på løbsdagen.

Vores CUP-løb d. 22. september (Hornbæk Plantage) og d. 13.okt. (Kongsøre – nær Holbæk) er også vigtige datoer. Vi skulle meget gerne holde en sikker plads i 2. div.
I oktober er der et spændende tilbud fra Ronnie i Sverige d. 26-28 – et arrangement han før har gennemført for Nordkredsen, men som også er åben for vore løbere i år.

Desværre falder det sammen med en skitseret klubtur til Høst-Open på Bornholm, der foregår i samme week-end.
Formanden er nok i Afrika på det tidspunkt, men bestyrelsen vil på sit næste mode drøfte den situation der er opstået med så mange gode o-løbstilbud.

I klubbens liv står det ugentlige træningstilbud, som Gert sammen med Mogens har gennemført med usvigelig præcision, overfor en udfordring. Gert takker ikke af, men trapper ned, og derfor er det vigtigt, at løbere der har nydt godt af tilbuddet, er parat til at tage over og tegne sig for et træningsløb eller to. Det har givet klubben et nyt liv, som vi gerne skulle holde i live. Modellen kendes fra Molboløbene som ligeledes udliciteres til forskellige teams.
Vi skal være stolte over Rasmus' udtagelse til JWOC og Arne G's bronzemedalje til DM-kort. Mange har været tæt på, men lidt mere metal kan vi godt bruge.
I vil også bemærke indslaget andetsteds om en designkonkurrence.

JensAaris

Sommercenter
2007

Hvert år afholdes et sommercenter for Senior-eliten, U25-gruppen og de løbere fra Junior-eliten, der ikke blev udtaget til junior-VM. I år foregik det i Tolga i Norge (ca. 100 km syd for Trondheim). Sommercenteret ligger typisk over en 3-ugers periode, og det er så op til deltagerne, hvornår de vil deltage. Typisk er man der det meste af tiden.
På sommercenteret bliver der lavet en god mængde o-træninger, og alt efter hvor lang tid man er der, kan man tilpasse sit eget program sådan, at man får løbet alle o-træninger. Ud over de o-tekniske træninger er der også mulighed for og tid til at lave styrketræning, tage en tur på de to mountainbikes, der er tilknyttet centeret, løbe en intervaltræning eller slappe af.

På billedet her spilles der petanque på en lidt alternativ bane, men gruset er lige ved siden af.

I år var jeg der ca. ¾ af perioden, og derved var der tid nok til, at jeg de fleste dage kunne nøjes med 1 o-teknisk træning. Det gør, at man er mere koncentreret til hver o-træning og har mulighed for at være frisk – både i hovedet og i benene – til hver o-træning.

Sommercenteret ligger hvert år forskellige steder i de nærmeste lande. I og med at terrænerne er forskellige bliver man udfordret i noget nyt, der stiller nye krav til orienteringsevnen. Det er fedt at opleve, at den orienteringsmetode man bruger derhjemme ikke er god nok i de udenlandske terræner. Derfor må man tilpasse sin orienteringsmetode eller udvikle den, så den passer til terrænet, og så man kan spidde posterne!

Man lærer meget af at løbe i nye terræner, og selv om man mestrer at løbe i Rude Skov og synes man er god til orienteringsløb, kan man alligevel blive sat på prøve, når man løber i andre lande.

Det, at der på sommercenteret kun deltager folk fra elitegrupperne, giver en høj træningsseriøsitet. Man sætter sig op til løbene og giver den en skalle! Det giver også en generelt inspirerende stemning at være på tur med de bedste i Danmark, der har høje mål og løber o-løb på et højt plan. Det er inspirerende for ens egen satsning og "karriere" inden for o-sporten.

Vi deltog i Dølauka, som var 3 konkurrencer beliggende over en weekend. Der var en mellemdistance, en sprint og et fjeldløb. Fjeldløbet var meget specielt. Det var en langdistance på 15,4 km på 1: 25 000 kort med en ækvidistance på 10 m – og samlet start!

Sværest var det at løbe nede omkring trægrænsen, bl.a. fordi kortets signaturer kunne være svære at se i terrænet blandt de ca. 1 m høje buske.

Her ses Philip

Her er to billeder fra fjeldløbet. Billedet til venstre er taget lidt oven for trægrænsen. Der er god mulighed for at posten skjuler sig bag nogle buske! Til højre ses Troels Nielsen – med fjeldet i baggrunden.
Det var en kanon tur!

Philip Giødesen Lund

Snegle i den danske natur

Der tales meget om snegle for tiden, dræbersnegle. Kender du dem?
I Danmark har vi snegle med hus og nøgensnegle. Den iberiske skovsnegl (dræbersneglen), som vist alligevel ikke kommer fra den Iberiske halvø, hører til nøgensneglene og er meget almindelig i vores lokale skove.
Hidtil har vi mest mødt sorte og røde skovsnegle, men nu er den brune med de sorte følehorn den man oftest møder. Det er karakteristisk for "dræbersneglen", at fodens kant er bred og med tværstriber, og så er dens slim meget sejt og svært at vaske af hænderne. Der ses allerede mange krydsninger, og man kan derfor godt være i tvivl om, hvem man står over for.
I haverne udrydder vi dem, da de æder vores blomster og grøntsager. Mange steder er det fuldstændig håbløst at forsøge sig med persilledyrkning. Det bliver ædt!
Om vore skove med tiden tager skade, må vise sig.

De tre skovsnegle fotograferet i skoven.

Den røde skovsnegl *Den sorte skovsnegl* *Den iberiske skovsnegl Læg mærke til den brede fod hos "dræbersneglen"*

Vibe

Skoleorientering
I uge 32

Sammen med OK Øst havde Søllerød OK tilbudt Rudersdal Kommune at vi ville lave orienteringsundervisning i skolernes sommerferie – i den sidste uge.

Dagen kom da vi af kommunen fik at vide at der kun kom 8 børn, hmmm det var ikke mange, men med 2 "eftertilmeldte" kom vi op på 10 børn i alderen 9-13 og af begge køn – og hvilke 10 børn!

Hovedparten af børnene kom fra den sydlige del af kommunen, så vi blev enige med ØST om, at vi tog mandag, onsdag og fredag.
Hvad stiller man op med børn uden O erfaring?

Mandag startede vi ud med en Powerpoint præsentation af O kortet for derefter at gå i skoven og løbe en let bane – børnene kunne selv vælge om de ville løbe alene eller sammen 2 og 2, derefter frokost og så det store hit – Skovstratego – for dem der ikke kender det; et strategispil hvor deltagerne selv er spejdere, kaptajner, oberster osv. Der blev sluttet af med en o-bane igen!

Tirsdag var børnene hos ØST, hvor der blev løbet o-baner og leget signaturlege.

Onsdag morgen kiggede vi mere på kortet og alle de mærkelige signaturer – det blev fulgt op med signaturbanko – ikke nær så populært ☺
Der blev løbet 2 lette baner før frokost og én efter – alle løb nu alene!
Der kom en journalist forbi fra Rudersdal Avisen – det resulterede i et billede og en lille omtale i avisen – men hun ville gerne skrive lidt mere om vores sport!

Torsdagen blev brugt på Økobasen i Rudeskov med løb og leg.

Det elektronisk tidtagersystem fortalte deltagerne, hvor hurtige, de havde været.

Orienteringsaktivitet en succes

Rudersdal: Som et led i Rudersdal Kommunes tilbud om sommerferieaktiviteter arrangerede Orienteringsklubben Øst Birkerød i samarbejde med Søllerød Orienteringsklub et orienteringsløb for en gruppe meget engagerede børn i alderen 9-13 år i den forgangne uge.

Deltagerne fik masser af motion og fri luft, idet stort set alle aktiviteter foregik i Rude Skov og i Eskemose Skov. Der blev fundet mange poster og blandt andet leget skovstratego, så tiden fløj af sted i det fantastisk gode vejr.

Er der interesserede, der har lyst til at prøve orientering, så kan man læse mere om OK Øst Birkerød på hjemmesiden »www.orientering.dk/ok-oest« og om Søllerød OK på hjemmesiden »www.sollerod-ok.dk«.

Frederiksborg Amtsavis bragte ovenstående

Fredag – den store finale dag. Først på programmet var igen en Powerpointpræsentation – denne gang om stafetbaner og sprintbaner! Af sted i skoven til en farstastafet med SI enheder, hjem og spise for derefter at løbe sprint med SI enheder på og omkring Rudegård stadion på det nye sprint kort som Bo Konring har lavet. Efter at have talt om vejvalgene prøvede flere børn at slå deres tid – Aske forberede sin 1,9 km-rute til 13 minutter – FLOT!

Jeg skrev en lille hilsen som børnene fik med hjem med følgende ordlyd:
" Vi instruktører har bare haft det sjovt – vi har aldrig oplevet en så homogen gruppe af børn i alderen 9-13 år, hvor alle af begge køn havde det så sjovt med hinanden på kryds og tværs – bedre kan det ikke siges!"

En mor skrev tilbage:

"Hej Ulrik,
Vi siger 1000 tak for en skøn uge på Lasses vegne.
Han har været glad for at skulle af sted hver dag. Og vi har fået forklaret om kort og små sedler med løbetider, det ser rigtigt sjovt ud.

Jeg synes det er så prisværdigt at du og de andre voksne bruger jeres fritid på at give vores børn sådan en fin oplevelse og en fornemmelse for jeres sport. Det skal I have rigtig mange tak for :o)
Nu finder vi et løb og prøver det af i familien :o)
Tak for denne gang
Tina Lindenhoff
Lasses mor"

Men det bedste var nu, at vi til den første SUT træning mandagen efter, fik besøg igen af Mads på 10 og Aske på 12 som gerne ville med til vores træning – så får man jo lyst til at lave sådanne arrangementer igen! Jeg håber der kommer et par børn til.

Det hele havde ikke været muligt hvis følgende ikke have givet en hånd/tid:

Jørgen Münster – baner / kort
Bo Konring – præsentationer., baner og kort
Susanne Thrane, Nina Skanderby, Rasmus Thrane, Casper Wilken og Andreas Konring hjalp alle med afviklingen.

Stor tak til alle – det var en fornøjelse!

Ulrik Illum

Sommerferieaktiviteter er hvert år tilbud til kommunens skoleelever.

Et af tilbudene denne sommer var Orienteringsløb.

Som det fremgår af Ulriks beretning fra uge 32 mødte 10 unge mennesker op for at prøve vores dejlige sport.

Her ser I fem af de energiske unge.

Øtv: Bolette
Øth: Aske
Mtv: Julius
Mth: Lasse
Ntv: Mads
Nth: Ikke så tosset at få instruktion af klubbens landsholdsløber -
Vores egen Rasmus Thrane Hansen.

Rengøringsliste for Rønnebærhuset

Uge	Dato	Navn		Navn
35	01 - 02-sep	Rose-Møller	og	Krebs
36	08 - 09-sep	Peter Horstmann	og	Anders Søndergaard
37	15 - 16-sep	Andreas Konring	og	Tynell
38	22 - 23-sep	Fock	og	Annette Thomsen / Ole Berner
39	29 - 30-sep	Sveding	og	Strandgaard
40	06 - 07-okt	Juul-Hansen	og	Jette Stepputat
41	13 - 14-okt	Erling Thisted	og	Hans Chr. og Anni Huus Pedersen
42	20 - 21-okt	Heidi Kristensen	og	Henrik Krag-J. og Maria Munk E.
43	27 - 28-okt	Münster-Swendsen	og	Brühl
44	03 - 04-nov	Kirsten Møller	og	Kirsten Olsen
45	10 - 11-nov	Pietro Bortolozzo	og	Illum
46	17 - 18-nov	Michael Aasøe	og	Niels Bentzon
47	24 - 25-nov	Ulrik Nielsen	og	Steen Olsen
48	01 - 02-dec	Philip Giødesen Lund	og	Uffe Just Pedersen
49	08 - 09-dec	Casper Wilken	og	Jørgen Bojsen-Møller
50	15 - 16-dec	Rune Nygaard Monrad	og	Jacob Bojsen-Møller
51	22 - 23-dec			
52	29 - 30-dec			
1	05 - 06-jan	Henrik Plenge Jensen	og	Jørn Wigh
2	12 - 13-jan	Leif Grønfeldt	og	Søeberg
3	19 - 20-jan	Troels Christiansen	og	Jane Luther
4	26 - 27-jan	Rasmus Thrane Hansen	og	Foverskov
5	02 - 03-feb	Søren Olsen	og	Sidse Schjøtz
6	09 - 10-feb	Lisbeth Damsg. og Ronnie MacGrail	og	Tore Linde
7	16 - 17-feb	Overby	og	Nis Refner
8	23 - 24-feb	Rose-Møller	og	Krebs
9	01 - 02-mar	Peter Horstmann	og	Anders Søndergaard
10	08 - 09-mar	Andreas Konring	og	Tynell
11	15 - 16-mar	Fock	og	Annette Thomsen / Ole Berner
12	22 - 23-mar			
13	29 - 30-mar	Sveding	og	Strandgaard
14	05 - 06-apr	Juul-Hansen	og	Jette Stepputat
15	12 - 13-apr	Erling Thisted	og	Hans Chr. og Anni Huus Pedersen
16	19 - 20-apr	Heidi Kristensen	og	Henrik Krag-Jensen og Maria Munk E.
17	26 - 27-apr	Münster-Swendsen	og	Brühl
18	03 - 04-maj	Kirsten Møller	og	Kirsten Olsen
19	10 - 11-maj	Pietro Bortolozzo	og	Illum
20	17 - 18-maj	Michael Aasøe	og	Niels Bentzon
21	24 - 25-maj	Ulrik Nielsen	og	Steen Olsen
22	31 - 01-jun	Philip Giødesen Lund	og	Uffe Just Pedersen
23	07 - 08-jun	Casper Wilken	og	Jørgen Bojsen-Møller
24	14 - 15-jun	Rune Nygaard Monrad	og	Jacob Bojsen-Møller
25	21 - 22-jun	Henrik Plenge Jensen	og	Jørn Wigh
26	28 - 29-jun	Leif Grønfeldt	og	Søeberg