KOMPOSTEN

16. årgang nr.1

Jørgen Münster-Swendsen- Årtes Søllerod – for en helt fantastisk indsats for Molbo-løbene, og dermed for Søllerød OK's Ungdomsarbejde

Læs i dette nummer:

Vor mand i bestyrelsen, Elitesiden, Børnekarrusel, SM Lang 2006, Skole-O-løb, Grundlovsdagsløb, Påskeløb 2006, Vi skal kæmpe for vores plads i 2. division, Mountainbike Orientering træningsløb 2006, Mogens Jørgensen 60 år, Sidste træningslørdag, Træning frem til sommerferien, årets træner 2005, Spring Cup OK, Molboløb 2006.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Formand	John Aasøe,	Paradiskrogen 5, 2840 Holte		**45 42 08 30**
		john@aasoe.dk	Mobil:	**21 72 97 12**
Kasserer	Jens Aaris Thisted	Liljevej 16, 2970 Hørsholm		**45 86 63 96**
		jat.om@cbs.dk		
		Danske Bank 3325-4450341800		
Bestyrelses -	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com		**45 42 42 27**
medlemmer	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	Mobil:	**40 56 44 96**
	Ulrik Illum	u.illum@kpfilms.com		
	Niels Benzon	niels@bentzon.net		
	Jens Rose-Møller	rose-moeller@12move.dk		
	Michael Aasøe	michael@aasoe.dk		
O-Posten	Adresseændringer meddeles John Aasøe			
KOMPOST-	John Aasøe	Der er p.t. ingen i klubben der har påtaget sig denne opgave –		
Redaktionen		hvorfor bestyrelsen ved formanden står som redaktion		
	Adresseændringer generelt instastes selv i O-Service.			
	Indlæg til Komposten kan sendes via post eller e-mail til Fromanden indtil videre			
	Formanden ligger inde med ekstra eksemplarer af **KOMPOSTEN**			
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm		**45 86 76 49**
		kirsten.keld@mail.tele.dk		
	Tilmelding via O-service eller skriftligt (post /e-mail) Har du glemt / tabt din kode så kontakt Mogens Jørgensen for at få en ny.			
Starttider	På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.do-f.dk			
Resultatlister	På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.do-f.dk			
Funktion:	**Tovholder:**			
Bibliotek	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk		**49 14 65 06**
Klubhus	John Aasøe	john@aasoe.dk		**45 42 08 30**
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk		**45 86 63 96**
			Mobil:	**40 16 63 96**
Kort	Troels Christiansen	troels@nybro.dk		**46 97 41 58**
Kortsalg	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk		**40 56 44 96**
Materiel klubhus	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk		**40 56 44 96**
Materiel	Birger Tynell	b@tynell.dk		**44 91 50 06**
Vangeboskolen				
Natlamper	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk		**49 14 65 06**
Pressekontakt	John Aasøe	john@aasoe.dk		**45 42 08 30**
Revisorer	Bente Tynell	b@tynell.dk		**44 91 50 06**
	Jørgen Wigh	jwigh@get2net.dk		**45 66 31 16**
Skovtilladelser	Steen Olsen	schytte.olsen@tiscali.dk		**35 36 16 27**
TKC	Michael Aasøe	michael@aasoe.dk		**29 27 31 84**
Spring Cup OK	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com		**45 42 42 27**
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo.konring@12move.dk		**45 80 70 25**
Hjemmeside	sollerod-ok.dk	**Mail:** sollerod@sollerod-ok.dk		
Klubhusadresse	Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte			**48 17 45 90**

Vor mand i bestyrelsen:

Af John Aasøe

Årets ordinære generalforsamling blev afviklet i god ro og orden – hvad ellers. 29 medlemmer havde sat aftenen af til foreningsdemokrati. Lad mig sige med det samme jeg havde set frem til denne aften, hvor jeg kunne trække mig tilbage fra formandsposten – men det er ikke lykkedes bestyrelsen at skaffe tilsagn fra en ny kandidat så jeg har accepteret at tage endnu et år – og er blevet lovet at der er en kandidat til næste generalforsamling.

Når det er sagt så vil jeg her berette om en række personer som på generalforsamlingen blev hædret for deres indsats i Søllerød OK:

Årets træner 2005:

Med ord fra indstillingerne som: "I kraft af et varieret træningstilbud med udfordringer til begyndere såvel som øvede og eliteløbere – både almindelige O-baner og egentlig momenttræning tilbydes – møder der nu i gennemsnit 30 til 40 træningsglade søllerødder frem til den ugentlige træning i skovene i Det Grønne Område". "Han har sans for at støtte og motivere løbere på alle niveauer og i alle aldre". "Han har gjort en stor forskel for Søllerød OK's løbere i de to år, han har stået for klubbens fælles træningstilbud". "Med andre ord har han alle de kvaliteter, som en god træner må forventes at besidde. er den mest motiverende træner jeg har været i nærheden af". Han kan støtte og inspirere lige fra eliten"..."til de ældre (det er Gert der fik mig til at træne målbevidst fra midt i 90'erne, jeg var nybegynder i løb og O-løb i 1988)" "Gert er også næsten kompromisløs, han går meget højt op i fairness og rene linier".

Med disse flotte ord er Gert Bøgevig på DOF's repræsentantskabsmøde blevet kåret og hædret. Gert fik på generalforsamlingen 30 små skærme til det fortsatte gode og værdsatte arbejde.

Nye koordinatorer til Molbo-løb

Familien Wilken blev hædret med et gavekort til en pizza-restaurant fordi de har påtaget sig det store arbejde det er at arrangere Molbo-løb.

Årets Søllerod.

For den store arbejdsindsats gennem 10-11 sæsoner som koordinator for Molbo-løb blev Jørgen Münster-Swendsen kåret til **Årets Søllerod.**

Afgående bestyrelsesmedlem Tine Overby fik også en tak for en flot indsats over mange år både som medlem og som kasserer.

Til valg af bestyrelsesmedlemmer oplevede vi at der var flere frivillige så bestyrelsen nu ser således ud: John Aasøe, Formand (for ét år), Jens Aaris Thisted, Kasserer,Rune Monrad, best.medlem, Mogens Jørgensen, best.medlem, Ulrik Illum, best.medlem, Niels la Cour Benzon, best.medlem, Jens Rose-Møller, best.medlem, og Michael Aasøe, best.medlem. På førstkommende møde vil vi som vedtægterne foreskriver konstituere os. Det bliver endnu et spændende år i Søllerød OK.

Elitesiden januar-februar 2006

v/Peter Horstmann og Troels Christiansen

I Elite teamet har vi i det nye år fået tilgang af Kåre Seidelin, 19, fra Lyngby OK. Kåre har løbet siden 1991 og er sidste års 19-20'er. Vi vil gerne med disse linier byde Kåre officielt velkommen, og samtidig glæde os over SETs stadigt stigende medlemskurve siden opstarten i 2002.

På denne årstid er det småt med de store orienteringskonkurrencer, og det er først her i marts, at sæsonen rigtigt begynder. Således skal Kåre, Philip, Rune, Tore og Peter, samt Rasmus fra SUT'erne, til Skåne-mixen i Åhus i den kommende weekend med Spring Cup OK, vores internationale overbygningssamarbejde med FIF Hillerød og OK Øst Birkerød. Senere følger Nordjysk 2-dages, hvor Tore er alene om at repræsentere SET. Sidst i marts Spring Cup, hvor vi igen stiller op for Spring Cup OK. Til Spring Cup er forfatterne af denne klumme banelæggere på natløbet i St. Dyrehave nord.

D. 19. februar var SET arrangør af et af de traditionsrige Molboløb, i år afdelingen i Trørød Hegn. Vi stillede med ikke mindre end 9 folk på dagen og løbet blev afviklet stille og roligt. 174 personer var i skoven.

Følg med i SETs aktiviteter og resultater på vores hjemmeside, som dog endnu ikke er helt færdig, men alligevel.. www.jegskalkommeefterdig.dk/set

---

Hi John,

v/John Aasøe

Sidste forår fik jeg en mail fra Pete Avondoglio – mangeårigt medlem – om at han var klar til at tage sig af KOMPOSTEN i det nye år (2006). Da planen for KOMPOSTEN 2006 skulle lægges – sendte jeg en mail til Pete om hvor han var og om han var klar til lidt klubarbejde. Her er hav der "tikkede" på mailen:

"Jeg er i Sverige, hjem hver anden weekend - ca. Jeg bliver 67 til sommer og i Sverige betyder det tvunget pensionering (aldersfacister)!
Min plan var at genoptage mit gamle job ved Århus arkitektskolen, men en række omstændigheder det sidste år har gjorte at jeg har besluttet at trappe ned nu og nyder levet (Holte, Danmark, ny barnebarn, orientering, o.s.v). Den eneste ændring er at de har endnu ikke fundet en erstatning for mig heroppe og jeg vil ikke forlade den god afdeling jeg har bygget op før alt er i orden. Så jeg fortsætter nok heroppe i efteråret på en 60-70% konsulent stilling. Men henimod foråret regner jeg med at være mere fastboende i Holte end jeg har været de sidste 10 år.
Det er status, jeg kan ikke rigtig omtale mig om hvor meget og hvornår, men hvis alt går godt bør jeg være klare til den næste "Molbo sæson".
Mange hilsner

Pete

Vi glæder os til at se dig igen i klubben Pete.

Børnekarrusel 2006

Af Kirsten Olsen

Børnekarrusellen er for børn op til 15 år.

Forårets børnekarrusel begynder onsdag den 26. april og fortsætter de næste 5 onsdage. Der afsluttes med SKOVCUP den 5/6.

Der kan startes mellem kl. 16.30 og kl. 17.45. Der er ikke tidtagning, men det tjekkes, at alle kommer i mål.

Der er 5 baner at vælge imellem:

En afmærket børnebane (hvid bane) på ca. 1 km.
En begynderbane (grøn bane) på ca. 2 km.
En let bane (blå bane) på ca. 3 km.
En mellemsvær bane (rød bane) på ca. 4 km.
En svær bane (sort bane) på ca. 5 km.

Det koster 10 kr. for medlemmer af en orienteringsklub. Klubben betaler. Hvis man ikke er medlem af en o-klub betales 20 kr. på dagen.

Karruselpas, der skal medbringes hver gang, udsendes på forhånd til de børn, der deltog sidste år. Har man ikke deltaget tidligere, får man karruselpas udstedt ved det første løb man kommer til. Husk at oplyse klub.
Der er præmier til de børn, der har deltaget i 4 af de 7 løb i foråret. Skovcup tæller også. Præmien bliver uddelt ved Skovcup.

PROGRAM:

Dato	Skov	Krak	Mødested	Arrangør
26/4	Krogenberg Hegn	37 C7	Marianelundsvej	PI
3/5	Teglstrup Hegn	27 H4	Hellebæk Avlsgård	HSOK
10/5	Tokkekøb Hegn			OK SG
17/5	Bistrup Hegn			KFIU
24/5	Ravnsholt Skov			Allerød OK
31/	Rude Skov	96 K7	Rudegård Stadion	**SØLLERØD OK**
5/6	SKOVCUP Egebæks Vang		P-plads i Snekkersten	Karruselgruppen

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig på mail: kirsten.keld@mail.tele.dk eller pr. telefon 45 86 76 49.

HJÆLPERE SØGES

v/ Kirsten Olsen

Onsdag den 31. maj skal SØLLERØD OK arrangere Børnekarrusel. Til afvikling af dette arrangement søges mange hjælpere. Der skal sættes poster i skoven, de skal samles ind igen, der skal smøres madder, blandes saftevand, udleveres løbskort, registreres og udleveres karruselpas, gøre stævneplads klar m.m.
Hjælpere kan bruges lige fra kl. 13 og til kl. 20. Men spidsbelastningen bliver mellem kl. 15.45 og kl. 19.
Send en mail med tilbud om hjælp til Kirsten: kirsten.keld@mail.tele.dk.
På forhånd tak.

SM LANG 2006

v/ John Aasøe

Nej det er ikke en ny sex-leg. Efter de internationale standarder er vore løbsklasser bleve døbt om.

Hovedbestyrelsen valgte enstemmigt at følge Eliteudvalgets og Konkurrenceudvalgets indstilling. Vi skal fremover bruge de internationale betegnelser for vores discipliner. Det dur bare ikke, at vi siger "Klassisk", når verden og pressen siger "Lang" Hvorfor skulle vi være klogere end verden ?

Derfor hedder det nu:
Lang (før Klassisk)
Mellem (før kort)
Stafet - uændret
Sprint - uændret

Det betyder at vores "Lang" kommer i klemme – Men her følger vi svenskerne og siger "Ultralang"

Dertil kommer de rene nationale mesterskabsdiscipliner

I fremtiden hedder det: DM Lang - DM Mellem - DM Stafet - DM Sprint - DM Ultralang - DM Nat - DM Hold og måske allerede næste år også DM MTB-O .

MEN:

Søllerød OK arrangerer SM Lang den 7. maj 2006. Det betyder at du nu skal reservere lørdag den 6. og søndag den 7. maj. Vi starter lørdag efter middag med at etablere stævnepladsen. Tore Linde har påtaget sig at lægge banerne og undertegnede har ansvaret for stævnet – jeg forventer at kalde ind til møde om ca. 14 dage i klubhuset.

Skole-O-løb til august.

v/ Michael Aasøe

Igen i år påtager Søllerød Ok sig at være en del af Søllerød Kommunes Idrætsdag med et skole-O-løb i Rude Skov. Datoen ligger ikke endelig fast men forventes at ligge sidst i august. Når tidspunkt ligger fast vil det fremgå her i Komposten og på hjemmesiden..

1. søndag efter Grundlovsdag.

v/John Aasøe

Traditionen tro skal der løbes Grundlovsdagsløb. Imidlertid er det blevet sådan at vi har en stadig større ungdomsafdeling (Hurra for det), men der er tradition for at Børnekarrusellen slutter foråret af med SkovCup den 5. juni. Derfor har bestyrelsen besluttet at flytte vores lagkagekåring og ikke mindst spisning med forudgående løb til den 1. søndag efter Grundlovsdag. Så i år bliver det den 11. juni. Da vinderen i 2005 blev Philip G. Lund – er det så Philip der styrer og arrangerer dette års løb – assisteret af nr. 2. Anders Søndergaard – der således har titlen "Håndlanger" – Er der nogen der allerede har glemt den medrivende beretning fra sidste år som KOMPOSTEN med eneret for den danske verdenspresse bragte i nr. 3, side 9, kan vi anbefale at finde artiklen på hjemmesiden under http://sollerod-ok.dk/html/komposten.html hvor tidligere numre for 2004 og 2005 findes som pdf-filer.

PÅSKEN 2006

v/Kirsten Olsen

I Danland på Rømø er 2 lejligheder, som er forudbestilt af en københavnsk o-klub, ledige. Hver lejlighed er til 10 personer (2 sovepladser i stuen).

Hvis du skal til Rømø i påsken og ikke har noget sted at bo, er en af disse lejligheder måske en mulighed.

Prisen er jeg ikke helt sikker på, men den er på omkring 4000 kr. for 3 overnatninger med strømforbrug og slutrengøring.

I feriecenteret er der 2 svømmehaller, solarier, bordtennis og flere saunaer.
Giv mig en hurtig tilbagemelding, hvis du er interesseret, da lejeaftalen snart vil blive annulleret.

TILMELDING TIL PÅSKEN 2006

V/Kirsten Olsen

Vær opmærksom på tilmeldingen til Påskeløbene. Den arrangerende klub vil have tilmeldingerne den 20/3, men jeg vil gerne have, at I har tilmeldt jer senest den 19/3 i o-service.
Venlig hilsen
jeres tilmelder Kirsten

LØBSTILMELDING

Tilmelding via o-service er **onsdag** i ugen før løbet for lørdag og søndag! I o-service kan du finde oplysninger om løbene bl.a. startsted og starttid.

God fornøjelse i skoven.
Kirsten 45867649 eller kirsten.keld@mail.tele.dk

Vi skal kæmpe for vores plads i 2. division!!!

v/ Rune Monrad og Troels Christiansen

Kære søllerødder

Sidste år lykkedes det os at fastholde pladsen i Østkredens 2. division. Det må forsat være målet at kæmpe for denne placering. Som altid er der brug for alles ben og hjerne, vi skal simpelthen stille fuldt hold. I 2. runde i 2005 stillede vi **60 løbere**, dette må også være målet i år!

Vores matcher i divisionsturneringen er følgende:

21. maj	**Valborup skov**	**ved Hvalsø**
12. august	**St. Dyrehave Nord**	**ved Hillerød**
21. oktober	**Gribskov Esrum**	**ved Nøddebo**

Ved de to første løb skal vi møde:

Farum OK (nedrykker fra 1. division)
Ballerup OK
OK 73 (oprykker fra 3. division)

Sidste match kan for vores vedkommende enten blive en dyst for de to dårligste fra 2. diviion mod de to bedste fra 3. division om 2 pladser i 2. division. Alternativt en dyst for de to bedste fra 2. division mod de to dårligste fra 1. division om 2 pladser i 1. division. Dvs. enten en ned- eller en oprykningkamp.

Alt dette afhænger naturligvis af, hvor godt vi løber i de to første matcher.

Tilmeld dig via O-service eller på mail til Rune runemonster@hotmail.com, lige meget hvor god og erfaren du er. Alle mand kan gøre en forskel! Som sidst: Erik Brühl efter sidste post på vej til mål.

Mountainbike Orientering træningsløb 2006

14/2 2006:
Da der har været sne i hele januar og februar har vi været nødsaget til at aflyse de første to afdelinger i sidste øjeblik. Desværre. Nu smelter sneen snart og så kan vi forhåbentlig snart komme ud og køre.Afdelinger d. 4. marts har ikke fået skovtilladelse, men der arbejdes på at finde en ny skov. Kig efter opslag på OK Østs hjemmeside, men indtil videre er træningen aflyst.

Ligesom i efteråret tilbydes der nu en serie af træningsløb i mountainbikeorientering gennem hele vinteren (og et par stykker i foråret). Træningsløbene afholdes om lørdagen ifølge nedenstående plan.

Dato	Skov	Mødested	Arrangør	Starttid	Tilmelding
Lørdag 21/1	Rude Skov og Bistrup Hegn	Rudegaard Stadion, Grusbanen, KRAK 96K7	Søllerød OK www.sollerod-ok.dk	9.00-9.30	runemonster@hotmail.com
Lørdag 11/2	Tisvilde Hegn	THOKs Klubhus, Ved Godhavn St, KRAK 22C5	Tisvilde Hegn OK www.tisvilde-hegn-ok.dk	13.00-14.00	haagerup@infosport.get2net.dk
Lørdag 18/2	Lille Hareskov og Jonstrup Vang	Ballerup Oks klubhus, Egebjerghuse, KRAK 125K2	Ballerup OK www.orientering.dk/ballerup/	9.00-9.30	skaarup@mail.tdcadsl.dk
Lørdag 4/3	Indtil videre AFLYST	Der arbejdes på at finde en anden skov.	Se efter opslag på www.orientering.dk/ok-oest/		johan.jacobsen@gmail.com
Lørdag 11/3	Tisvilde Hegn	THOK Klubhus, Ved Godhavn St, KRAK 22C5	Tisvilde Hegn OK www.tisvilde-hegn-ok.dk	13.00-14.00	haagerup@infosport.get2net.dk
Lørdag 8/4	Tisvilde Hegn	THOK Klubhus, Ved Godhavn St, KRAK 22C5	Tisvilde Hegn OK www.tisvilde-hegn-ok.dk	13.00-14.00	haagerup@infosport.get2net.dk
Lørdag 27/5	Tisvilde Hegn	THOK Klubhus, Ved Godhavn St, KRAK 22C5	Tisvilde Hegn OK www.tisvilde-hegn-ok.dk	13.00-14.00	haagerup@infosport.get2net.dk
Lørdag 24/6	Tisvilde Hegn	Bækkebro P-plads	Tisvilde Hegn OK www.tisvilde-hegn-ok.dk	13.00-14.00	haagerup@infosport.get2net.dk

Start: Der er fri start inden for det angivne startinterval (put´n´ride).

Tidtagning: Der vil være tidtagning med Sport Ident og resultaterne vil blive lagt på de respektive klubbers hjemmesider.

Banelængder: Der vil som hovedregel være 3-4 baner på mellem 6 og 25 km.

Tilmelding: Hvis du vil være sikker på at få et kort er der tilmelding pr. mail mandag i samme uge. Hvis der ikke er mere end 10 forhåndstilmeldte vil der ikke blive sat Sport Ident i skoven.

Pris: Det koster 25 kr. at deltage og lejebrikker koster 10 kr. Der tages forbehold for eventuelle afgifter pålagt af DOF.

Sne: I tilfælde af store mængder sne kan enkelte af træningerne aflyses. Hold øje med de respektive klubhjemmesider.

Ændringer: Eventuelle ændringer til programmet vil blive annonceret på Søllerød Oks hjemmeside: www.sollerod-ok.dk

Spørgsmål: rettes til Rune Monrad: runemonster@hotmail.com.

Andre skovgæster: *For at bevare et godt forhold til skoven og dens øvrige gæster i skoven er det meget vigtigt at der tages hensyn til andre gæster i skoven. De gående skovgæster bliver forskrækkede over cyklis-ternes fart og er bange for at blive kørt ned. Derfor er det vigtigt at vi sætter farten ned ved passage af andre skovgæster. Hvis vi får klager over hensynsløs kørsel er det meget svært at få tilladelse til fremtidige MTB-O arrangementer.*

Med O-hilsner
Søllerød OK, Tisvilde Hegn OK, Ballerup OK og OK Øst

Mandag den 20. februar 2005

v/John Aasøe

Mogens Jørgensen – Søllerød OK's utrættelige alt-mulig-mand, fyldte 60 år den dag. En "hård kerne" omkring Mogens bagte, smurte, bryggede og slæbte lidt godt og lækkert frem til de fremmødte, ved den reception som klubben gav Mogens.

Allerede fra kl. 16 var der en summen af snak og hurraråb. Vi "iler" med et par skud fra dagen som bragte ca. 60 til Rønnebærhuset.

SIDSTE LØRDAGSTRÆNING

I DENNE LANGE VINTER

18. MARTS 2006

PAPEGØJEDRAGTERNE SKAL LUFTES

Denne lørdag bliver programmet lidt usædvanligt:

Mødetid:	**Kl. 10.00 – mød gerne 5 minutter før (navneregistrering)**
Mødested:	**Grusbanen ved Rønnebærhuset**
Baner:	**1. Opvarmning med specialorientering – samlet start** **Nærmere instruktion på startstedet** **2. Forårspointløbet i Rude skov – samlet start** **Saml mange forårspoint på 50 minutter**
Kort:	**1. Specielt hjernekort til opvarmning** **2. Mogens Jørgensens kvalitetskort til pointjagten**
Påklædning:	**Papegøjedragten, hvis du har en – og den er forårsklar**
Udstyr:	**En blyant er obligatorisk – kontrol før start** **Forårshumør i gule, grønne og blå farver**

Tilmelding: Gerne på vibegert@get2net.dk – men ikke nødvendig

Madpakken:	**Kan nydes i Rønnebærhuset efter badet** **Kaffe / te leveres selvfølgelig af papegøjeklubben**

HVAD ER DOG DET FOR EN SKØR IDÈ ???

Her før forårssæsonen rigtigt går i gang med Spring Cup, divisionsturnering og andre store løb, har jeg fået lyst til at se en SØLLERØDSK MAGTDEMONSTRATION i form af en

FORÅRSMØNSTRING

Den kan vise os alle sammen hvor mange og hvem, vi egentlig er.
Jeg har en fornemmelse af, at vi nemt kan blive over 50 – ja, måske kan vi overgå Juleløbet 2005, som var imponerende med ca. 55 søllerødder til start.

KOM UD OG LAD PAPEGØJEFARVERNE BLOMSTRE
- - - og oplev foråret i SØLLERØD OK.

Vi ses ! ***Gert***

Træningstilbud frem til sommerferien.

v/Gert Bøgevig

SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

Træningsløb Marts - juni 2006

Dato	**Skov og mødested**
Lørdag, 18. Mar. 2006 Kl. 10.00	Rude Skov, MØNSTRING P Rudegård, Rønnebærhuset
Torsdag, 23. Mar. 2006 Kl. 17.30, kom tidligt	Rude Skov P Rudegård, Rønnebærhuset
Torsdag, 30. Mar. 2006 Kl. 17.30	Rude Skov P Agersø, 19 km, Hørsh. Kongev.
Torsdag, 6. Apr. 2006 Kl. 17.30	Geel Skov P Tennisbanerne ved Vangebovej
Torsdag, 13. Apr. 2006 Kl. 17.30	INGEN KLUBTRÆNING Påskeløb på Rømø
Torsdag, 20. Apr. 2006 Kl. 17.30	Rude Skov P Rudegård, Rønnebærhuset
Torsdag, 27. Apr. 2006 Kl. 17.30	Ravneholm P ved Vangeboskolens Nordside
Torsdag, 4. Maj 2006 Kl. 17.30	Rude Skov P Femsølyng, 19,6 km Hørsh. Kongev.
Torsdag, 11. Maj 2006 Kl. 17.30	Trørød Hegn P Trørødvej midt i skov
Torsdag, 18. Maj 2006 Kl. 17.30	Rude Skov P Rudegård, Rønnebærhuset
Torsdag, 25. Maj 2006 Kl. 17.30	INGEN TRÆNING, Kr. Himmelfart SELVTRÆNING på 14 dages banen
Torsdag, 1. Jun. 2006 Kl. 17.30	Geel Skov P Tennisbanerne ved Vangebovej
Torsdag, 8. Jun. 2006 Kl. 17.30	Rude Skov P Femsølyng, 19,6 km Hørsh. Kongev.
Torsdag, 15. Jun. 2006 Kl. 17.30	Trørød Hegn P Trørødvej , Vestlige P-plads
Torsdag, 22. Jun. 2006 Kl. 17.30	Sommerafslutning et sted i Nordsjælland Nærmere indbydelse følger - superidé på vej
Baner: En let bane på ca. 2,5 km og 2-3 sværere baner på ca. 4-7 km Dagens baner vil ofte være krydret med særlige TRÆNINGSMOMENTER.	

Årets træner 2005

v/ Gert Bøgevig

Hej Søllerødder

Jeg kan se på deltagerlisten, at der igen var superdeltagelse til lørdagstræningen (den 4/3-2006 red.) - i alt 31 navne på listen denne gang, hvor programmet lød på SPRINT, men de fleste vil nok nærmere kalde de faktiske forhold:

KONDITIONSLØB I DYB SNE.

Heldigvis var det herligt frostvejr med spredte solstrejf over snedyngerne, så jeg håber, at alle kom solbrændte og - på nær én løber -uskadte hjem.

Kirsten Møller måtte hjem og træne tapening af ankel!

Jeg måtte forlade stævnepladsen ved stenen i bøgeskoven ved 11-tiden for at drage til Vejleegnen. Nogle meget *ordstærke* klubkammerater havde overbevist DOFs folk om, at jeg - der aldrig har været træner - skulle udnævnes til "ÅRETS TRÆNER 2005".

Belæsset med smukke ord, en kunstnerisk glasvase, vandrebog og en pengegave kunne jeg - fyldt med glæde og tak - nyde hjemturen gennem et vinterklædt landskab.

Tak for jeres opbakning - uden løbere kan selv den fornemmeste træning kun blive til ensomme skærme i en stor skov. I har bevist, at en skov fyldt med løbere bliver et særdeles levende sted. Søllerød OK er med jer blevet en mere levende klub. Og husk, at der stadig er plads til en enkelt løber mere.

Træningsfliden dokumenteres og det nye udstyr til det omvandrende miniklubhus er sat på foto. (se en af skærmene andet sted i dette værk)

O-hilsen
Gert

Rengøring af klubhus.

Se venligst hjemmesiden for hvornår det er din tur.

Spring Cup OK

v/ Rune Monrad

Som besluttet på Spring Cup OKs generalforsamling er ungdomsløbere (HD -16) meget velkomne på Spring Cup OKs ture til stafetter i udlandet. For at vi fortsat kan have kapacitet til at arrangere turene har Spring Cup OK brug for at der kommer en ungdomsleder fra en af de tre moderklubber med på turen som hjælper, chauffør og ansvarlig for de unge for hvert hold af ungdomsløbere, der er tilmeldt for Spring Cup OK.

Dvs. er der f.eks.tilmeldt 3 ungdomshold til Tiomila har vi brug for 3 ungdomsledere / forældre / klubmedlemmer, der kan tage med og passe lidt ekstra på de unge.

Det kommer til at fungere sådan at ungdomsløberne i de tre klubber frit kan tilmelde sig til Spring Cup OKs aktiviteter (som er vedhæftet) til Spring Cup OKs tilmelder Pernille Sommer: hc_a@webspeed.dk .

Når der er ved at være frist for tilmelding melder Pernille tilbage til 2 overordnede ungdomsledere fra hver af de tre klubber og informerer om at der kan tilmeldes f.eks. 3 hold til Tiomila. Disse 6 ungdomsledere finder dernæst selv ud af hvilke 3 ledere, der skal med som leder for de unge (fordeling mellem klub (f.eks. på baggrund af deltagere fra hver klub), og specifikt hvem der skal med) og melder dette tilbage til Pernille.

Pernille orienterer den overordnede ansvarlige for Spring Cup OK turen om hvilke medledere, der tager med som hjælpere for ungdomsholdene og derefter kommunikerer den overordnede turarrangør med de pågældende ledere for ungdomsløberne.

Følgende er ansvarlige for at koordinere ledere for ungdomsløberne på Spring Cu OK ture:
OK ØST:
Liselotte E. Nielsen (e-mail: elgaardnielsen@mail.dk)
Steffen S. Jensen (e-mail: steffensj@privat.dk)

Søllerød OK:
Bo Konring (e-mail: bo@konring.dk)
Anders Jonsson (e-mail: a.jonsson@wanadoo.dk)

FIF Hillerød:
??
Indtil videre fungerer Lars Lindstrøm (lindstrom@nybro.dk) som kontaktperson.

Herefter kan jeg kun opfordre Jer til at informere ungdomsløberne i de tre klubber om at de kan komme med på nogle gode ture til Sverige og sørge for at de bliver tilmeldt til de aktiviteter, de har lyst til at deltage i.

Med O-hilsner
Rune Monrad
/Spring Cup OK

Program for Spring Cup OK 2006

24. - 26. marts	Spring Cup
28. - 30. april	TIOMILA
17. - 18. juni	JUKOLA
29. - 30. oktober	Smålandskavlen

Et minimalt udpluk af billeder fra Molbo-sæsonen 2006.

Nederst gavekort, bøger, videoer, cd'er, biografbilletter fra sponsorene.

Molboløb 2006

Finalen blev afviklet den på den 10. søndag i året. I frostklar indpakning kunne Jægersborg Hegn ikke tage sig smukkere ud. 143 løbere havde kvalificeret sig og traditionen tro var der Molbo-krus designet specielt til året. Stemningen var fin allerede fra morgenstunden hvor forhallen i Rundforbi var pakket med morgenfriske molbo-løbere. Årets Overmolbo 2006 blev Tine Overby, R med 72 point. De mange lodtrækningspræmier fra nedennævnte sponsorer blev modtaget med tilråb og mange klapsalver.

Som vinder af Herre 80-84 år kunne Jørgen Bak tage endnu et krus med hjem. Jørgen opfandt Molbo-løb til et stævne i på Djursland (heraf navnet). Familiepokalen gik til "Graae / Munk-Pedersen".

Overmolbo Tine og nogle "Fans"

Siden 1959 har Søllerød Orienteringsklub afholdt disse traditionsrige Molboløb. Molboløbene er et motions-orienteringsløb, hvor der dystes på paratviden. Alle og enhver kan deltage. Man behøver ikke at være medlem af en orienteringsklub. Kom og vær med til nogle dejlige oplevelser i skovene omkring Søllerød.

SILVAN
Birkerød Bogtryk
Trykkager siden 1931
REPRISE TEATRET
Quality
Quality Hotel Marina
BG Bank
POST
McDonald's Birkerød, v/ Bo Forsberg