

KOMPOSTEN

14. årgang nr.2



Philip G. Lund DM-Klassisk 2004 – H17-18 SØLV

Læs i dette nummer:

- Fra vor mand i bestyrelsen, Divisionsturnering i Stenholt Vang, Træningsfinalen, DM-Kort & Midgårdsormen, Vintertræning, DM-Klassisk, DM-Stafet, Pandelamper, Idrætsdag for kommunens 5. klasser, Baltic Cup 2004, *SUT* – Søllerød Ungdoms Team, Klubmesterskab 2004 Klubaften, Nat-Cup, Molboløb 2005, "Lys i mørket", Arbejdslørdage, BOM-løb 2005, Eliten, Løbslisten,

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Formand	John Aasøe,	Paradiskrogen 5, 2840 Holte john@aaasoe.dk	45 42 08 30 Mobil: 21 72 97 12
Kasserer	Tine Overby	Vestre Paradisvej 137, 2840 Holte ovby@post.tele.dk BG-bank (giro) 1551-9 20 35 59 Danske Bank 3325-4450341800	45 42 58 54
Bestyrelses - medlemmer	Rune Monrad Troels Christiansen Jens Aaris Thisted Mogens Jørgensen	runemonster@hotmail.com troels@nybro.dk thisted@cbs.dk mj@byg.dtu.dk	0046 22 31 63 59 46 97 41 58 45 86 63 96 Mobil: 40 56 44 96
O-Posten	Adresseændringer meddeles John Aasøe		
KOMPOST- Redaktionen	John Aasøe	Der er p.t. ingen i klubben der har påtaget sig denne opgave – hvorfor bestyrelsen ved formanden står som redaktion <i>Adresseændringer vedr. KOMPOSTEN til John Aasøe.</i> john@aaasoe.dk Indlæg til Komposten kan sendes via post eller e-mail til Formanden til videre Formanden ligger inde med ekstra eksemplarer af KOMPOSTEN	
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirsten.keld@mail.tele.dk Tilmelding via O-service eller skriftligt (post /e-mail)	45 86 76 49
Starttider Resultatlisters Funktion:	På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org Tovholder:		
Bibliotek	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk	49 14 65 06
Klubhus	John Aasøe	john@aaasoe.dk	45 42 08 30
Klubtøj	Ellen Thisted	Ellen.thisted@get2net.dk	45 86 63 96
Klubture	Erling Thisted	erling_t@wanadoo.dk	45 86 63 96
Kort	Troels Christiansen	troels@nybro.dk	46 97 41 58
Kortsalg	Jens Aaris Thisted	thisted@cbs.dk	45 86 63 96
Materiel klubhus	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	45 87 44 96
Materiel Vangeboskolen Natlamper	Birger Tynell Vibe Bøgevig	b@tynell.dk vibegert@get2net.dk	44 91 50 06 49 14 65 06
Pressekontakt	Winnie Ravn	winnie.ravn@mail.dk	45 42 25 03
Revisorer	Bente Tynell Jørgen Wigh	b@tynell.dk jwigh@get2net.dk	44 91 50 06 45 66 31 16
Skovtilladelser	Steen Olsen	schytte.olsen@tiscali.dk	35 36 16 27
TKC/Spring Cup OK	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com	45 42 42 27
Ungdomskontakt	Kirsten Olsen	Kirsten.keld@mail.tele.dk	45 86 76 49
Hjemmeside Klubhusadresse	sollerod-ok.dk Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte	Mail: sollerod@sollerod-ok.dk	48 17 45 90

Vor mand i bestyrelsen:

Af John Aasøe

Siden sidst – Juli 2004 har der været flot aktivitet på mange felter.

- Træningstorsdage
- Forberedelse og afholdelse af BOM-løbet
- Divisionsmatch
- Tur til Sverige for SET
- Forberedelse af Teambuilding for Leo Pharma
- Hjemmesidevedligehold
-

Derudover er der en række aktiviteter der ligger efter ferien som vi også ønsker at oplyse om:

- Vintergymnastik
- Fælles indkøb af pandelamper
- Klubafstner i efterår / vinter
- Klubmesterskabet 2004
- Arbejdslørdage
- Terminslisteløb 2005 (Søllerød OK)
- Molbosæsonen 2005
- Baltic Cup 2004

Dette nummer af KOMPOSTEN er produceret af bestyrelsen da vi endnu ikke har fundet en, der vil påtage sig det utaknemmelige job det er at samle og indkalde materiale til dette organ, der ”holder klubben sammen og orienteret”.

Fra vores kasserer – Tine - forlyder det, at hun på grund af de mange forhandlinger omkring Forsvarsforliget, og den øgede arbejdsmængde på jobbet, ser sig nødsaget til at **trække** sig fra kasserer-jobbet ved næste generalforsamling. Skulle nogen derfor have lyst / energi til at påtage sig denne post – hører jeg gerne fra dig!!

DET ER STADIG VIGTIGT AT VI FINDER EN I KLUBBEN DER VIL PÅTAGE SIG REDAKTION SARBEJDET I FORBINDELSE MED KOMPOSTEN – FORMANDEN HVERKEN KAN ELLER VIL have denne opgave sammen med formandshvervet, hjemmesideopdateringen, klubhustilsyn og byggeledelse, klubmesterskabsarrangør, arrangør af klubaftener,

God læselyst!

EFTERLYSNING:

Sidder du med lysten til at blive redaktør af et af sportens vigtigste og mest læste og tør man sige mest citerede udgivelser – så læs videre:

Bliv Chef-redaktør for Søllerød OK's klubblad KOMPOSTEN. En stilling for livet med mange frynsegoder.

Du sætter selv deadlines – dine skribenter overholder dem alligevel ikke!
 Du forlanger det umulige af dine klubmedlemmer og formand – og de ignorerer dig!
 Du skriver lange og velmente opfordringer til medlemmerne i KOMPOSTEN – de svarer dig ikke! Du udgiver et blad i et oplag på mellem 150 – 250 – det bliver revet væk – der er prestige i at læse det før alle andre i familien, klubben, på vejen, på skolen, i byen.
 Du layouter det i farve – men det trykkes kun i S/H.

Ingen løn – kun surt slid

Skriv et par ord om dig selv til: john@aaosoe.dk – Vi har brug for dig – de lidt knoppe ord til trods.

Kan du modstå denne opfordring?

Divisionsturnering d. 28. august i Stenholt Vang

Af Rune Monrad

38 rødder var kampklare i Stenholt Vang d. 28. august. På programmet stod 2. runde af divisionsturneringen mod Helsingør SOK, Tilskilde Hegn OK og OK Roskilde. Fra første runde i foråret havde Søllerød slået Helsingør, men tabt til Tilskilde og Roskilde, så kravet til dagens strabadstur i skoven var at slå Helsingør, så vi kunne blive i 2. division.

Det lykkedes på fornemste vis, idet vi formåede at slå Helsingør som vi skulle, men overraskende slog vi også Tilskilde, der stillede med et noget svækket hold. Søllerød havde kun 38 startende løbere ud af de i alt 216 løbere! Det siger noget om at alle Søllerødder har løbet flot, idet vi kan blive nr. 2 i matchen med bare 17,6 % af deltagerne. Alle placeringer og point for Søllerøds løbere ses i skemaet ved siden af.

Mange har løbet rigtig godt. Værd at nævne er at vores ungdomsløbere er ved at være rigtig gode: Rasmus Thrane Hansen (H13-14A), Gustav Jonsson (H11-12A) og Caroline Konring (D11-12A) vinder henholdsvis bane 5, 7A og 7B. Meget flot løbet af jer alle tre! Andreas Konring (H13-14A) var blevet flyttet op på bane 2A til H15-16A og der tog han gode ungdomspoint.

Ligesom sidste divisionsturnering kan vi konstatere at Søllerødder ikke udgår eller klipper forkert – alle startende Søllerødder har også gennemført deres bane. Flot løbet af alle – der er blevet kæmpet godt.

På klubbens vegne vil jeg gerne takke alle Søllerødder for at de har stillet op og forsvaret klubbens farver i de to divisionsmatcher i år. Vel mødt næste år til 2. divisionsmatch. Vi ses i skoven

Bane 1: H21, H35, H17-20		max 3 fra H21		
8-7-6-5-4-3-2-1, UP: 2-1		28-11	29-10	28-11
	1 Rune Monrad	8	8	8
	2 Peter Horstmann	7	7	7
	3 Tore Linde	6	6	6
	4 Philip G Lund	7	7	7
	6 Steen Olsen	0	0	0
	7 Troels Christiansen	0	0	0
	10 Erling Thisted	0	0	0
	21 Michael Aasøe	0	1	0
ej st	Søren Olsen	0	0	0

Bane 2A: H40-45-50, H15-16		max 2 fra samme klasse		
8-7-6-5-4-3-2-1, UP: 2-1		16-23	20-19	11-28
	Jørgen Münster-			
	7 Swendsen	6	7	5
	9 Arne Grøndahl	5	6	3
	22 Andreas Konring	4	5	2
	28 Lars Fock	1	2	1
	29 Anders Jonsson	0	0	0
	32 Bo Konring	0	0	0

Bane 2B: D21, D17-20, D35		max 2 fra D21		
6-5-4-3-2-1, UP: 2-1		5-10	6-9	5-13
	3 Tine Overby	5	6	5
ej st	Christina Grøndahl	0	0	0
ej st	Elsebeth T Fock	0	0	0

Bane 3A: H55, H60				
4-3-2-1		5-5	3-7	3-7
	5 Gert Bøgevig	4	2	2
	9 Mogens Jørgensen	1	1	1
	11 Birger Tynell	0	0	0

Bane 3B: D40, D45, D15-16		max 2 fra samme klasse		
6-5-4-3-2-1, UP: 2-1		11-9	8-13	8-16
	3 Vibe Bøgevig	6	5	5
	14 Ellen Thisted	3	2	2
	15 Kirsten Olsen	2	1	1

Bane 4: D50-, H65-				
4-3-2-1		5-5	4-6	5-5
	2 Erik Brühl	4	3	4
	17 Poul Munk Eriksen	1	1	1
	18 Bente Tynell	0	0	0
ej st	Else Juul Hansen	0	0	0

Bane 5: H13-14, H15-16B, H17/35B, ms max 2 17/35B**6 * 1 pts uanset klub, UP: 2-**

1	6-3	7-2	4-5
Rasmus Thrane			
1 Hansen	3	3	3
9 Ulrik Illum	1	1	1
11 Casper Wilken	1	2	0
12 Alexander Søeberg	1	1	0
22 Jens Rose-Møller	0	0	0

Bane 6: D13-14, D15-16B, D17/35B, ms max 2 17/35B**6 * 1 pts uanset klub, UP: 2-**

1	2-2	2-4	2-5
8 Signe Foverskov	1	1	1
10 Nina Skanderby	1	1	1
12 Lena Søeberg	0	0	0
14 Louise Schytte Kønig	0	0	0

Bane 7A: H11-12, H13-14B, H15C, let max 1 fra H15C**4 * 1 pts uanset klub, UP: 2-**

1	3-0	3-4	3-4
1 Gustav Jonsson	3	3	3

Bane 7B: D11-12, D13-14B, D15C, let max 1 fra D15C**4 * 1 pts uanset klub, UP: 2-**

1	3-3	3-4	3-3
1 Caroline Konring	3	3	3

Bane 8: H-10, D-10, H11-12B, D11-12B, beg**1-1-1 pr. klub**

	3-3	3-3	3-3
2 Carsten O Sveding	1	1	1
9 Niels Overby	1	1	1
19 Agnes Jonsson	1	1	1

FLOT FREMMØDE TIL FINALEN

Af Gert Bøgevig

Eftersommerens træning blev afsluttet med højt humør.

Det blev en imponerende finaleaften, denne torsdag, d. 7. oktober 2004.

I alt var 27 løbere i aktivitet denne kølige, men flotte sensommeraften.

I skoven skulle løberne på maksimalt 45 minutter finde rundt til 16 valgfrie poster, som i alt kunne indbringe 1040 point.

Tiden - de 45 minutter - blev overholdt meget flot, idet adskillige løbere kom rundt på 41, 43, 44 og 45 minutter. Nogle ganske få løb ind i straffen for overtid = fradrag på 30 point pr. minut.

Helt imponerende nåede **Rasmus Thrane Hansen som den eneste** alle 16 poster, og da hans tid var 44 minutter, lykkedes det ham at være suverænt bedste løber denne aften. En meget flot præstation.

I det hele taget var ungdommen stærkt repræsenteret, idet 9 af deltagerne var fra ungdomsafdelingen. Som den eneste pige fik Caroline Wilken sig en superhurtig tur i følgeskab med Casper - de kamprøde hurtigløberkinder kan nok holde farven hele efterårsferien - og de hentede 498 point !!!

Med denne aften's løb - det 9. træningsarrangement i denne eftersommer - skifter programmet over til løb i mørke, idet der startes ud med 2 torsdag (21. okt. og 28. okt. kl. 19.00), hvor der løbes med/uden lygter ad veje og stier rundt i Rude Skov. Kortet tages med og der vil være hængt refleksbånd ud - dels ved simple "sorte" terrængenstande for stilløberne og dels længere inde i terrænet for de mere vilde.

I slutningen af oktober vil der blive lagt en plan for vinterens træningsløb i de lokale skove. I stil med sidste vinter vil de blive søgt lagt lørdag formiddag.

På hjemmesiden vises den samlede aktivitetsoversigt for eftersommeren og yderligere vil der blive fulgt op med træningstilbud i den lange og mørke efterårs-/vintertid.

Derfor: **HAR DU LYST TIL TRÆNING, BØR DU HOLDE ØJE MED HJEMMESIDEN !**

På gensyn i skovene - og tak for FLOT opbakning og stor træningsiver.

DM-Kort & Midgårdsormen

Af John Aasøe

Place.	Navn	Klasse	Tid
46	Christiansen, Troels	H21A	1:01:44
14	Thrane, Rasmus	H16A	55:45
26	Horstmann, Peter	H21A	49:46
25	Jørgensen, Mogens	H55A	54:33
DSQ	Konring, Andreas	H16A	1:16:05
7	Konring, Bo	Åben3S	1:30:24
7	Konring, Caroline	D16B	35:31
21	Linde, Tore	H21A	48:18
19	Lund, Philip Giødesen	H1720A	46:29
9	Monrad, Rune	H21A	44:20
4	Münster-Swendsen, Jørg	H55A	37:27
34	Olsen, Søren	H21A	51:45
37	Søndergaard, Anders	H21A	53:33
47	Thisted, Erling	H21A	1:04:39
DNS	Wilken, Casper	H16B	00:00
20	Aasøe, Michael	H1720A	48:25

Årets DM-Kort fandt sted i Svinkløv klitplantage. Vi var ovenstående plus forfatteren til en god dyst i svært terræn. Desværre havde banelægger valgt mange poster og mange retningskift – så for mange blev det ikke løb – men noget der var hurtig gang. Natten efter var det så Midgårdsormen – hvor Søllerød OK fik en flot 4. plads i Thor klassen.

DM-Klassisk 2004.

Af Michael Aasøe

Til DM-klassisk viste Philip at han er bedst netop nu. Philip løb et flot og veldisponeret løb og fik en meget flot 2 plads, hvilket var med til at han efter præmieoverraskelsen blev udtaget til Baltic Cup og nogle dage efter blev han udtaget af DOF til en træningslejer i efterårsferien. Tillykke til Philip - du er for sej.

DM-Stafet 2004.

Af Michael Aasøe

DM-stafet løb af stablen i det unikke og jomfrulige Haunstrup brunkulslejer. Stemningen var høj i Søllerøds klubbelt og rundt om på stævnepladsen, var der ingen der var i tvivl om at rødderne var klar til krig i skoven. Krig blev der lige til de sidste meter. Mange søllerødder viste sig fra den bedste papegøjestil og løb fantasisk. Især vores H21-drenge markede sig flot og blev

nr. 4, under 1 min fra podiet - En placering der giver massere af motivation i fremtiden. Rigtig lækkert drenge!!

Vintertræningen venter.

Onsdag kl. 20.00 i Skovlyskolens store gymnastiksal

Vintergymnastikken starter onsdag den 20. oktober 2004.



Skal du kunne dette til foråret? – Så mød op Kom og vær med – der er masser af plads! Hold formen ved lige! Få sved på panden! Giv kroppen styrke, selv dine arme kan blive stærkere! Muskelmassen øges – det pynter på dig! Mød klubkammeraterne – der er også tid til at snakke! Du bliver mere smidig.

For de unge er der reserveret den lille gymnastiksal fra kl. 19 – 20, hvor Tine holder ”lege-stue”.

Gymnastiksalen findes:

Skovlyskolen, Borgmester Schneidersvej 40, 2840 Holte. Indgang ad Højbjerggårdsvej. Koden er 1990.



Pandelamper – fælles indkøb

Da klubbens beholdning af pandelamper til udlån er ved at nå minimumsgrænsen samtidig med, at lamperne er ved at nå aldersgrænsen, har bestyrelsen besluttet at indkøbe 5 nye sæt pandelamper incl. batterier og seletøj. Herved skulle der være mulighed for, at flere af klubbens medlemmer kan komme til at prøve kræfter med natorienteringsløb/vintertræning, før der investeres i det dyre udstyr.

For at opnå så gode rabatter som muligt, vil vi forsøge at lave et større fællesindkøb.

Bestyrelsen skal derfor opfordre de medlemmer, der allerede har stiftet bekendtskab med den mørke skov, og som er interesserede i at være med på fællesindkøbet til at give en melding til Tine Overby (mail: ovby@post.tele.dk eller tlf.: 45 42 58 54) senest den 31/10-04.

Vi forventer en pris på omkring 1.600,- kr. (stort batteri) og nærmere oplysninger om tekniske detaljer kan formentlig besvares af bestyrelsens ”natorienteringshajer” (Troels, Rune og Mogens) eller Vibe, der bestyrer udlånslamperne.

Idrætsdag for kommunens 5. klasser

Af Rune Monrad På SETs vegne

Torsdag d. 26. august havde kommunens folkeskoler fælles idrætsdag. Dette indebar at de forskellige klassetrin fra alle kommunens folkeskoler skulle deltage i forskellige idrætslige aktiviteter rundt omkring i kommunen. På Rudegaard stadion skulle 6. klasserne have atletikdag på stadion og 5. klasserne skulle have orienteringsløbsdag med start og mål på grusbanen. Alle eleverne mødte op kl. 9 og arrangementet sluttede kl. 15, så der var god tid til at give børnene en god tur i skoven. Sølleørd Elite Team stod for at arrangere orienteringsdagen og vi havde planlagt at alle elever skulle igennem tre forskellige o-løbsrelaterede aktiviteter i forskellig rækkefølge

<http://Sollerod-ok.dk>

dels for at sprede de forskellige klasser, og dels for at der ikke blev for meget ventetid.

Den første af de tre aktiviteter var en punktorienteringsbane, hvor eleverne skulle følge en markeret rute i terrænet. På ruten var der nogle poster, hvorfra man kunne se tre skærme der var ophængt i terrænet. På posterne hang der et kortudsnit og et spørgsmål om kort og terræn. Eleverne skulle dernæst vælge hvilken af de tre synlige skærme, der var placeret rigtigt i forhold til kortet. Den næste aktivitet var en anden snitzlet rute, der skulle følges. På ruten var der med jævne mellemrum hængt skærme op med spørgsmål og kortudsnit om kort og terræn. Spørgsmålene omhandlede for det meste postplaceringer og farverne på orienteringskortet. Den tredje og klart mest udfordrende af de tre aktiviteter var et rigtigt o-løb. Eleverne fik en kort instruktion og blev dernæst sendt ud på en orienteringsbane på enten 2,5 eller 4 km. Hele dagen fulgtes eleverne i hold af 3 personer.

Efter afviklingen af idrætsdagen kan vi konstatere at de to markerede ruter var de klart letteste af øvelserne og her havde rigtig mange af børnene svaret rigtigt på næsten alle spørgsmålene. På orienteringsbanen hvor eleverne selv skulle finde vej kom der lidt større udfordringer, men langt de fleste klarede sig igennem banen ved egen hjælp eller med lidt vejledning fra de tre personer vi havde placeret på de sværeste passager på banen. Der var selvfølgelig nogen, der havde større problemer på o-banen, men når vi nu havde to forholdsvis lette øvelser udover o-banen, syntes vi også at det var ok at banens sværhedsgrad var sådan at alle ikke bare lige kunne gennemføre uden at kigge på kortet.

Vi oplevede at eleverne syntes at det var rigtig skægt at skulle finde vej i terrænet og vi kunne konstatere at 5. klasseselever er fulde af gå-på-mod, de er glade og det var dejligt at se så mange børn prøve vores dejlige sport. Vi er sikre på at eleverne havde en god og lærerig dag.

Vi var lidt underbemandede på selve dagen idet vi kun var 7 personer. Et par stykker mere havde været perfekt. Vi synes det har været sjovt at være med til at arrangere idrætsdag for kommunens 5. klasser. Vi synes dog at det havde

været ideelt, hvis børnene havde været 6. klasser, idet de havde været lidt bedre rustet til at klare opgaven med at kigge på kortet og bevæge sig alene rundt i skoven. Inden idrætsdagen var lærerne blevet bedt om at instruere eleverne i kortets farver og signaturer og vi følte faktisk at de fleste af eleverne var fint forberedt til at prøve en for dem ny sportsgren.

Ialt kom der ca. 450 elever fra kommunens 8 folkeskoler. Det store problem var at lave en tidsplan, der kunne klare at sende 450 elever afsted på tre forskellige aktiviteter og få dem hjem igen uden at der opstod forsinkelser, og så hele arrangementet kunne være afviklet til kl. 15. Men alt i alt gik det hele meget meget fint og SET havde en god dag i skoven og det er vi sikre på at kommunens 450 5.-klasseselever også havde. Der var nok en stor del af startpersonalet, der havde gentaget sig selv nogle gange og var ret hæse og trætte da de kom hjem...

Baltic Cup 2004

Af Philip G. Lund

Hvert år i starten af oktober finder denne konkurrence sted i et af de fem deltagende lande: Letland, Litauen, Polen, Skåne/Blekinge og Danmark. I år var det Litauens tur, og det var et forbavsende godt arrangement...

Fredag aften fløj det danske juniorlandshold bestående af 5 fra hver klasse: H/D 15-16, H/D 17-18 og H/D 19-20 til Vilnius. Bagefter kørte vi i bus ud til en skole i byen Druskininkai, hvor vi skulle sove. Om aftenen holdt juniorlandstræneren, Mads Ingvarsen, og de andre ledere et lille møde om lørdagens stafet. Turrækkefølgen var lidt tricky – 1. tur løb både en fra H 17-18 og en fra D 17-18 samtidig. Man skiftede så til modsatte køn, dvs. 2. tur løb en fra D 15-16 og en fra H 15-16. 3. tur var D 19-20 og 4. tur H 19-20. Bagefter hoppede vi direkte i posen (it was late at night)!

Nu går konkurrencen løs...

Lørdag morgen fik vi risengrød til morgenmad – ikke alle var tilfredse, men jeg havde kun en ting at sige, da min livret er risengrød: yes sir, perfekt mad! Senere kørte vi ud til stævnepladsen og terrænet.

Det var lige til højrebent! Ingen krat, mange store flade områder med åben skov, få områder med mange kurvedetaljer, og ind i mellem store, bløde bakker. Gennem kortet løb en 5-10 meter bred å, som var mellem ½-1 meter dyb, og den kunne sagtens passeres. Kort sagt: Lige til højrebent.

Inden længe gik starten, og wroooooom – det gik stærkt. Der var sindssyg meget fart over feltet, så det var bare med at følge med teten. Vi var 3 danskere som var med fremme i starten, og det var lige før min vejrtrækning ikke kunne følge med. Det blev den bare nødt til. Vi kørte hårdt på, og snart var vi ved publikumsposten. Det kørte bare perfekt.

Bagefter havde vi et par poster på den anden side af åen, og der var markeret et par steder, hvor den kunne passeres. Broen var bare gået i stykker – hvad kunne man også forvente... - så vi løb gennem åen. På den anden side af åen havde jeg en kort gafling, og derefter skulle vi passere åen igen, men hvorfor løbe uden om og passere den ved en ødelagt bro, når man lige så godt kan løbe lige på og spare 50 meter? Den var der bare ikke andre, som havde fattet, så efter 2. passage af åen lå jeg alene i spidsen! Fed følelse. Jeg blev dog indhentet og overhalet ved sidsteposten, men jeg var kun 2 sekunder efter første mand (en litauer). De 4 andre danskere kom alle i mål inden for 40 sekunder efter 1. mand. På de næste ture smed nogle lidt her og lidt der, og H 19-20-løberen på førsteholdet tabte sin brik, så de danske holds resultater var spredt i den nederste halvdel af resultatlisten. Det bedste danske hold blev dog nr. 8.

Bagefter hyggede vi os sammen på stævnepladsen og her kom der faktisk et solstrejf forbi i den ellers lidt kolde luft. Om eftermiddagen gik vi (nogle stykker) en tur for at se nærmere på byen, og det var bedre end forventet. Alt var fantastisk billigt – de fleste ting lå på ca. 1/3 del af prisen i Danmark. Om aftenen fik vi en slags flade kager lavet af grøden fra i morges. Denne gang var jeg heller ikke tilfreds med måltidet, så ca. 15 af de danske skyndte sig over på nærmeste pizzeria for at få fyldt maven med pizza til 15 kr. stykket. Efter maden havde hver nation lavet lidt underholdning for de andre – det sjoveste var svenskernes, der handlede om at spise en masse bananer på forskellige måder og på tid. Så var der disko-dasko for de vilde, men mangan

dansker foretrak posen, da klokken allerede var 11. Vi havde jo givet den gas, mand.

Søndag løb vi klassisk. H 17-18-banen var 9,7 km, og der var 14 poster, hvilket svarer til gennemsnitligt 700 meter mellem hver post. Jeg kan lige så godt sige det med det samme: jeg var tændt efter gårdsdagens løb, og i dag var endnu en dag med samme taktik: Lige til højrebenet. I starten gik det fint, for jeg spiddede posterne, og snart kom jeg op til den dansker, der havde startet før mig.

Til post 7 havde vi et langstræk på 2 km, men det var nu ikke så spændende for der slyngede sig en sti næsten lige på stregen. Til gengæld var min stræktid 8.32, og det siger jo ikke så lidt. Vi gav den fuld morfar, og på resten af posterne var det bare med at holde hovedet koldt, så ville det gå fint. Og det gjorde det.

Jeg blev nr. 4, 23 sekunder efter nr. 3, og der var hele 4½ minut ned til 2. bedste dansker! 2 af damerne lavede også fine resultater – Ane Linde vandt i D 17-18 og Maja Alm vandt i D 15-16.

Efter løbet kørte vi til Vilnius og havde lidt tid i byen, inden vi måtte vende næsen hjemad. Vi gik lidt rundt uden rigtig at kigge efter noget, men så blev beslutningen taget: Vi var 5 stykker, der var fuldkommen enige om at tilbringe tiden på Mac'en (MacDonalds), og her blev der gået til den. Bagefter fløj vi hjem til Danmark, og så var der ikke så meget andet at sige end: farvel, og tak for turen. Det var sgu en god tur!

Klubmesterskab 2004.

Af John Aasøe

I år skal vi naturligvis også have fundet årets klubmester. Derfor skal du – hvis du vil deltage melde dig til via O-service til løbet den 6. november i Tokkekøb Hegn. Du kan læse om arrangementet på:

<http://www.alleok.dk/klubmesterskabsloeb.htm>

Vi vil ud fra sædvanlige kriterier om fairness finde vinderen og om aftenen til den traditionsrige middag kåre årets ”Skildpadde” – den der kommer næstsidst i mål!

Denne middag finder sted i klubhuset kl. 18 – og er gratis – men tilmelding nødvendig. Dette sker til formanden på mail: john@aasoe.dk senest den 2. november kl. 20.

<http://Sollerod-ok.dk>

SUT – Søllerød Ungdoms Team

Af John Aasøe



Bo Konring og Anders Jonsson har siden sommerferien afviklet træning og ture for vore ungdomsløbere. Den specielle ungdomsløbetræning er opretholdt på mandage indtil børnekarrusellen om onsdagen slutter, mandag er valgt, da det var dagen hvor flest kunne komme. Vigtigste aktiviteter:

- Børnekarrusellen
- Teknik træning
- Løbe træning/ungdomstræning

Efter træning afsluttes med spisning i klubhuset og opgaver på bordene (tørtræning)

Det berettes at der til sidste SUT-træning var 16 løbere og hjælpere til stede!

Klubaftener i november og december.

Af John Aasøe

Kunne du tænke dig at hører om multisport? Hvad så med Extrem Multisport ?? Få en hyggelig klubaften med foredrag af en af stifterne og stadig aktiv i Extreme Fjällräven Multisport: Søren Strunge. Søren er også medlem af Søllerød Elite Team.

Vi mødes tirsdag den **9. november kl. 19:45**. der serveres kaffe/the og vand + kage. Tilmelding til formanden john@aasoe.dk

Aftenen byder også på indlæg fra Philip om det at blive udtaget til juniorlandsholdet – og deltage i træningssamlinger f.eks. i Schweiz.

Troels vil informere om IOF-symbolerne der blev opdateret ved årsskiftet og som vi skal huske at give til nye banelæggere.

Reserver allerede nu **tirsdag den 14. december** til julehygge før ”ræset” omkring træet m.v. der kommer nyt på hjemmesiden!

Nat-cup '04 - 05

OK SG, Søllerød OK, Ballerup OK, Tisvilde Hegn OK, Farum OK og OK Roskilde
indbyder hermed til Nat-cup-serien 2004/2005.

- Nat-cuppen** 6 løb i Nordsjælland. Løbene bliver afholdt 3 onsdage før jul og 3 onsdage efter jul. Der udskrives 3 svære baner på ca. 4, 6 og 9 km for damer og herrer.
- Tilmelding:** Via O-Service; undtagelsesvis klubvis på e-mail til den arrangerende klub senest **fredag før løbet**. Der anvendes **Sport Ident. Husk** derfor SI nr. ved tilmelding.
- Startafgift:** -20 år inkl.: 40 kr. 21-: 50 kr. pr. løb Leje af SI brik 10 kr. pr. løb
Startafgiften opkræves klubvis efter løbet ved en faktura udsendt af de enkelte løbsarrangører.
- Mødetid:** Kl. 18.00 med samlet afgang til start kl. 18.30. **Max. er 2 timer.**
- Eftersnak:** Efter løbet vil der være mulighed for at smøre lidt mad og slukke tørsten med saft, the og kaffe.

Dato	Skov	Mødested	Klub	KRAK	Tilmelding
17-11-04	Rude Skov	Skovlyskolen Højbjerggårdsvej Holte	Søllerød OK	97 D7	mj@byg.dtu.dk
01-12-04	Ravnsholt	Ravnsholtskolen Søparken Allerød	OK SG	85E7	hausner@mail.tele.dk
15-12-04	Lille Hareskov	"Egedal" Egebjergvej 27 Ballerup	Ballerup OK	125 K2	diana@cederberg.dk
12-01-05	Tisvilde Hegn Skoven lukket for eliteløbere, der vil deltage i SpringCup 2005	Klubhus Godhavnsvej Tisvilde	Tisvilde Hegn OK		aase.neregaard@get2net.dk
26-01-05	Ganløse Egede Egen bil fra klubhus til skov	Klubhus Ryttergårdsvej 104 - Farum	Farum OK	105 G2	julian@post.opasia.dk
09-02-05	Boserup Skov	"Nordpilen" Bjældevej 20 Roskilde	OK Roskilde	151 J7	kpihl@tdc.dk

- Præmier:** Der bliver en gennemgående konkurrence, hvor 4 ud af de 6 løb er tællende. Der er præmier til nr. 1 i hver klasse i den gennemgående konkurrence, *forudsat* de pågældende har gennemført mindst 4 løb. Desuden vil der være et antal præmier, som fordeles ved lodtrækning blandt de deltagere, der er til stede ved præmieuddelingen den sidste løbsdag.
- Resultater:** Resultater vil løbende kunne ses på FIF's hjemmeside: www.orientering.dk/fif

Sidste nyt og evt. rettelser: Meddeles på arrangørklubbens hjemmeside.

Skulle du have lyst så kan Mogens godt bruge et par hænder mere til afvikling af løbet – så send ham en mail med din tilmelding!!

LYS I MØRKET !

Sommeren er slut - og hvad gør vi så ???

Skal vi opleve "LYS I MØRKET" sammen ???

Lad os gøre et par forsøg:

Mødested: Rønnebærhuset

- Mødedage: Torsdag, d. 21. oktober 2004
Torsdag, d. 28. oktober 2004
- Mødetid: Kl. 19.00 - fælles afgang kl. 19.10.
- Udstyr: Løbetøj, terrænsko og evt. lygte/pandelygte
- Idé: Vi jogger i mørket ad stier, lidt skovveje og en smule terræn. Hjemløbet vil foregå ad lysløjpen i fri fart. Undervejs holdes der mindre pauser til opsamling, gymnastik og strækøvelser. Vi jogger 5, 6, 7 eller 8 km efter behag/behov.
- Klubhygge: Bad og omklædning efterfølges af mulighed for hyggestund i klublokalerne. De først omklædte sætter gang i kaffe/te. Evt. klub-kage-bagere må gerne udfolde sig.
- Din mening: Giv +/- svar til mig senest tirsdag, **d. 19. oktober**, så jeg kan fornemme interessen.
- Og hvad så ?: Hvis der viser sig interesse for at udbygge joggeturene til små nat-O-træningsløb, kan vi få sat natkontroller ud nogle torsdagsaftener i den mørke vintersæson.

Vi ses i lyskeglen i mørket !!!

Gert

ARBEJDSLØRDAGE

Af John Aasøe

Suk lyder det fra mange når de ser denne overskrift. Utallige er de gange hvor jeg har erklæret klubhuset for næsten færdigt – uden at vi har fået ”bundet sløjfen om pakken”. Efter Christian Strandgaards enestående gave i form af et renoveret toilet – gik der løb og andre undskyldninger ind i planen – men NU skal det være!

Der skal udføres følgende vel definerede opgaver:

Toilet: Opsætning af glasvæv og maling af samme. Montering af gerächter, montering af lys og spejl og kroge til håndklæder. (Vending af dør er nok ikke denne omgang).

Gang: Færdiggørelse af kabelbakker og maling af gang en sidste gang.

Køkken: Loft skal renses og males. Opaskemaskinen skal installeres korrekt og strømmen færdiginstalleres. En afsluttende rengøring af ovn og skabe vil højne indtrykket.

Det store rum: En oprydning af alle vore blade m.v. mærkning af tidskriftskassetter med indhold.

Kontoret: En kraftig oprydning således at al overflødig materiale fjernes og arbejdspladser til 2-3 indrettes. Monering af reol i skunk – som i det store rum.

Afsatsen på første sal ved trappen: Skab omkring måler og sikringer indeholdende støvsuger og øvrigt rengøringsmateriale. Etablering af lys der kan tændes i stuen. Nytænkning af reolen med gæstebog og kasser til tomme flasker.

Kælder: Nedbringelse af antallet af keyboards fra de ca 20 – til antal svarende til de funktionsdygtige computere vi har, dette gælder også monitor og mus – samt kabler. Fjernelse af alt ikke relevant udstyr. Opsætning af hyldeknægte til de stativer som vi skal bruge til træning m.v. (ca 30 stk. stativer) Oprydning af vores øvrige udstyr, mærkning af hylder for hvor hvad skal stå – så det er til at sætte ting på plads efter brug.

Generelt: Vinduespudsning og rengøring efter endt indsats.

Det siger sig selv at en del af de nævnte ting ikke kan udføres af mange (f.eks. er toilettet er jo ikke stort) men der skal flyttes og bæres på mange ting og en del skal køres væk – så vi kan bruge alle der melder sig. Der er jo også forsyningstjeneste i form af kaffe, the, pizza m.v.

Bestyrelsen stiller med en leder for de ovenfor listede områder og beder så om tilslutning på følgende lørdage. (der kan blive tale om at vi aflyser en eller to – fordi vi så er færdige) men ambitionen er nu at vi VIL være færdige til Julen 2004.

Lørdag den 23. oktober kl. 10:01 (bakketræning på trapper m.v.)

Lørdag den 13. november kl. 10:02 (kurveløb på første sal)

Lørdag den 27. november kl. 10:05 (strimmelløb på hele matriklen)

Lørdag den 4. december kl. 10:03 (Finale)

Med andre ord brug din krop disse dage til at hjælpe dig selv og klubben med at få klubhuset færdigt.

Følg med på hjemmesiden om ændringer i programmet.

Kullen 10. oktober 2004 – en pragtfuld dag i Sverige!!



Molboløb 2005

Af Jørgen Münster

Dato	Skov Startsted	Arrangør	Banelægger
02-01-2005	Jægersborg Hegn Rundforbihallen		
09-01-2005	Rude Skov Rudegård		
16-01-2005	Kirkeskoven/Geel Spejderhytte ved Havarthi gården		
23-01-2005	Rude Skov Rudegård		
30-01-2005	Geel/Kirke Skov Søllerød Rådhus		
06-02-2005	Jægersborg Hegn Rundforbihallen		
13-02-2005	Trørød Hegn Spejderhytten ved NV hjørnet af skoven.		
20-02-2005	Jægersborg Hegn Rundforbihallen		
27-02-2005	Geel /Ravnholm Vangebo skole (?)		
06-03-2005	Jægersborg Hegn Rundforbihallen	Jørgen Münster	Jørgen Münster

Den foreløbige plan for Molboløbene 2005 ses ovenfor, og det er under forudsætning af at alt falder på plads.

Der er jo gabende tomt i arrangør og banelægger søjlerne, men det vil der selvfølgelig ikke være ret lang tid efter denne annoncering efter ARRANGØRER og BANELÆGGERE her i komposten. Bare drop mig en e-mail på jorgen.munster@mail.dk om at du er med.

En særlig oplagt mulighed ville være at korttegnerne/banelæggerne fra KUM ville lægge billet ind på at lave de første 3 sæt baner til Jægersborg Hegn. Banerne skal afleveres til skovfoged Hans Kolling Andersen medio november til godkendelse.

Arrangørholdene har været ret stabile de senere år. Der er 2 ikke-Søllerød OK hold med nu, og det synes jeg er rigtig godt. 90% af deltagerne er jo ikke o-løbere.

BOM-løb 2005

Af Troels Christiansen

Næste år d. 13. marts skal Søllerød arrangere sit næste åbne løb. Skoven og årstiden er anderledes end den plejer at være for det traditionsrige BOM-løb, da der løbes i Jægersborg Hegn. Her var der senest KUM Klassisk i maj i år, KUM Stafet i 1998 og helt tilbage i 1992 var der FM Kort, som det hed på det tidspunkt.

Valget af dato og skov er en blanding af nytænkning fra bestyrelsen og samtidig et håb

<http://Sollerod-ok.dk>

om at få langt flere i skoven end f.eks. de ca. 260 løbere ved dette års BOM-løb i Grib Vest. Ved placeringen i marts er folk "sultne" efter konkurrencer, løbet bliver formodentlig KUM udtagelsesløb, hvilket betyder, at der kommer mange ungdomsløbere – og deres forældre. Man kunne håbe, at flere Molbo-løbere kunne have lyst at deltage i løbet, da deres sæson netop er slut og det er en skov de kender godt. Valget af Jægersborg Hegn gør, at der er et næsten helt nyt kort og, at skoven for nogle er ukendt, da der er meget få konkurrencer i skoven.

Banelægger- og stævnelederteam er formodentlig snart på plads, så sæt kryds i kalenderen. Til

enten at hjælpe eller at løbe, hvis du er ungdomsløber



SET- Thor-holdet: Fra venstre: Tore, Philip, Erling, Troels, Rune, Peter, Søren, Anders og reserve Michael.

Elitesiden aug-okt 2004

v/ Troels og Peter

Hvis du længe har undret dig over hvad eliten har lavet fra sommerferien til nu, kan du her få en kort oversigt.

I weekenden d.14-15. august var der DM-mellemdistance i Svinkløv Plantage og Midgårdsorm i Kollerup Plantage ved Jammerbugten. SET var mødt talstærkt frem og overnattede i et fint sommerhus tæt på skoven. I H21 blev Rune Monrad en flot nr. 9, og næstbedste SET-løber var Tore Linde, som nr. 21. Resten af flokken var længe i skoven på den (for) lange bane. I H17-20 var der ikke den store succes.

Starten til Thor-klassen i årets Midgårdsorm gik kl. 3.00. Vi kom godt fra start med førstetursspecialisten Anders Søndergaard, der kom hjem som nr. 3. På næste tur løb natræven Søren Olsen, der desværre fik lampeproblemer, og pådrog sig en skade i læggen. På trods af det kom han ind som nr. 4. På langnatten løb Peter Horstmann, der holdt placeringen som nr. 4, og var blot få sekunder efter Tisvilde Hegn

OK. Dernæst var det Rune, der løb en flot tur og hentede en placering. Så var det Troels Christiansen, som tog kortet og løb. Erling Thisted snupede den næste tur, og løb også en god tur. På 7.tur var det juniorstjernen Philip G. Lund, der også løb godt, men måtte se sig overhælet af Fåborg OK. På sidsteturen blev den nye SET-stjerne Tore Linde sendt ud på 12 km, og holdt placeringen som nummer 4. Søllerøds bedste placering i Thor-klassen nogensinde.

Til JFM-stafet i weekenden efter, blev Søllerøds H21-hold nr. 7 med Tore, Rune og Philip. Dagen efter blev Philip nr. 2 på den klassiske distance i H17-18.

Michael Aasøe og Erling var banelæggere til årets BOM-løbet i Grib skov vest d.19. september. På trods af, at det var deres banelægningsdebut, var der tilfredshed med banerne.

I den sidste weekend i september var der DM-stafet i Haunstrup Brunkulslejr og klassisk i Rønhøj Ovdrup Plantage. På stafetten stillede SET med 3 hold. Førsteholdet med Peter, Tore

og Rune blev nr. 4, hvilket er Søllerøds bedste stafetresultat nogensinde i H21. Anden- og tredjeholdet blev hhv. nr. 14 og 18. Dagen efter var Philip igen en stjerne, og fik sølv i H17-18 og blev samtidigt udtaget til Baltic Cup i Litauen. I H21 var der ingen succes.

Desværre for Philip faldt Baltic Cup sammen med den legendariske SET-tur, i år til Vimmerby. Her havde vi lånt Sørenns kærestes mors sommerhus i weekenden d.1.-3. oktober.

Turen levede op til både formål og forventninger. Udover fire tekniske træninger, blev der også tid til ranking. I den nyklassiske bordtennisturnering sejrede det defensive spil med Erling som ankermand.

Til Baltic Cup løb Philip flot på den klassiske distance, hvor han blev bedste dansker som nr. 4, og efterfølgende fik wildcard til Team Danmarks efterårsmobilcenter i Blekinge.

BOM-løbet 2004

Af Jens Aaris Thisted

D. 19. Sept arrangerede Søllerød det årlige BOM-løb. Det var henlagt til Grib Skov Vest og som stævneplads var valgt den velegnede materielstation (tidl. 'asfaltfabrik' der kan rumme stævneplads, parkering og alt hvad vi iøvrigt har brug for. Opgaven med baner var overdraget det 'unge team' Michael Aasøe og Erling Thisted – som banekontrollant havde de fundet Kasper Andersen fra Hillerød FIF. Det var en svær opgave; dels fordi skoven jo genneskæres bade af stor kørevej og en jernbane og skov styrelsen havde udpeget ganske store områder som 'forbudt område'. De gik på med krum hals og efter mange ture i skoven havde de kreeeret samtlige baner med brug af ca. 120 poster. Tallet blev reduceret en anelse ved en nærmere gennemgang. Løbskortet udgjorde sin egen problematik idet vi med 'printede' kort ikke må løbe på 1:15.000 efter den gældende kortpolitik og det var lidt svært at holde banerne indenfor A3 formatet på 1:10.000. Men med lidt postudskiftning og chefprinter Mogens Jørgensen lykkedes det.

Løbsdagen begyndte vådt, og det har sikkert påvirket antallet af løbere på de åbne baner. I løbet af dagen blev det bedre og vi kunne drikke den obligatoriske afslutningsbajer i solskin. Banerne modtog roser fra flere garvede løber og det blev afviklet uden indvendinger. Vi havde nok lidt for få kort til børnebanen, men med genbrug lykkedes det. Selv et totalt nedbrug af databasen med løbere blev klaret, selvom det gav et kort stop i resultatformidlingen da mange oplysninger skulle genindtastes.

Jørn Wigh og Jens Aaris Thisted havde påtaget sig opgaven som stævneledere og de var glade for at se så mange af klubbens medlemmer og ikke mindst familiemedlemmer og andre støttepersoner troppe op og give en hand med. Endnu et stævne som Søllerød OK godt kan være bekendt.



Pærmieuddelings-Team

Søllerøds løbsliste efterår/vinter 2004/05 med forbehold for ændringer

	Dato	Sted	Løbstype	Sidste frist til tilmelder via o-service
Fredag	22/10	Aggebo-Græsted	SM nat 4. afd.	13/10
Søndag	24/10	Sorø Sønderskov	Kredsløb	13/10
Onsdag	27/10	Buresøskovene	Natuglestafet	20/10
Lørdag	30/10	Ål Plantage	DM Nat	10/10
Lørdag	30/10	Universitetsparken	DM Sprint	14/10
Lørdag	30/10	Varperne	Höst Open	Eftertilm.21/10
Søndag	31/10	Jomfrubjerget	do.	do.
Søndag	31/10	Kårup skov/Bjergene	Langdistance	22/10
Lørdag	6/11	Tokkekøb Hegn	Klubmesterskabsløb	27/10
Søndag	7/11	Klosterris Hegn	MTB-O-løb	27/10
Søndag	14/11	Grib Skov Nødebo	Jættemilen	24/10
Onsdag	17/11	Rude Skov	Natcup 1	12/11
Onsdag	1/12	Ravnsholt	Natcup 2	26/11
Lørdag	4/12	Lystrup skov	Vintercup 1. afd.	24/11
Onsdag	15/12	Lille Hareskov	Natcup 3	10/12
Lørdag	18/12	Tokkekøb Hegn	Vintercup 2. afd.	8/12
2005				
Lørdag	8/1	Aldershvile/Bøndernes Hegn	Vintercup 3. afd.	29/12
Søndag	9/1	Kongsøre	Nytårsstafet	29/12 ?
Onsdag	12/1	Tisvilde Hegn	Natcup 4	7/1
Lørdag	22/1	Præstevang	Vintercup	12/1
Onsdag	26/1	Ganløse Egede	Natcup 5	21/1
Onsdag	9/2	Boserup	Natcup 6	4/2

HUSK at

tilmelding til mig via o-service er **onsdag** i ugen før løbet for løb lørdag og søndag.

I o-service eller i orientering.dk findes de nødvendige oplysninger om løbene.

Ønsker du oplysning om f.eks. startsted, så kig i orientering.dk eller i o-service, hvor du også kan finde din starttid.

God fornøjelse i skoven.

Kirsten 4586 7649 kirsten.keld@mail.tele.dk

Dette nummer ligger også på hjemmesiden i pdf-format – så hvis du vil have det i A4 og i farver – og har du adgang til en printer der kan levere dette – så...

Brug som sagt hjemmesiden – til at blive opdateret på de seneste nyheder – den opdateres mindst en gang om ugen!