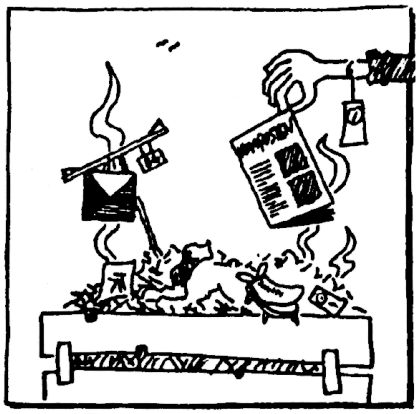


KOMPOSTEN

24. årgang • nr. 6 december 2014

Søllerød Orienteringsklub

Glæde	Fællesskab	Sundhed	Konkurrencer	Udfordringer

Vintertræningen er i gang.
På bagsiden af bladet finder du oversigt over alle vinterens træninger.

I Kompostens sidste 2014-udgave kan du læse endnu en beretning fra et sommerferiearrangement. Du kan derudover læse de tre Bom-kanon-bidrag, om alderens indvirkning på vores præstationer og om orienteringsløb på Holte bibliotek.

SØLLERØD SØLLERØD SØLLERØD

Praktiske Oplysninger

Formand	Niels Bentzon	niels@bentzon.net	**20162220**
Kasserer	Jens A. Hansen	Søllerødvej 90 A, 2840 Holte thranehansen.oloeb@gmail.com Danske Bank 3325-4450341800	**45505168**
Bestyrelsesmedlemmer	Morten Nissen	morten@9ssen.dk	**44927262**
	Henrik Kleffel	henrik.kleffel@gmail.com	**20816756**
	Iben Maag	iben.maag@gmail.com	**51536460**
	Marianne Illum	marianne@illum.info	**40433733**
	Anne Kaae-Nielsen	annek@ltk.dk	**21165658**
	Jens Herman Krebs	krebs@privat.dk	**42404942**
Suppleant	Henrik Molsen	henrik@molsen.dk	**30706502**
Suppleant	Erling Thisted	thisted100@hotmail.com	**61336183**
O-Posten	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Kompostredaktør	Vibe Bøgevig	Egernvænget 301, 2980 Kokkedal vibe.bogevig@gmail.com	**49146506**
	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirstenkeld.olsen@gmail.com	**45867649** **61507649**
	Tilmelding via www.o-service.dk eller skriftligt (post/e-mail). Har du glemt/tabt din kode til o-service, så kontakt kasserer Jens. A. Hansen for at få en ny.		
Starttider + Resultater	På relevant klubs hjemmeside: se www.o-service.dk		
Funktion:			
Klubtræning	Henrik Kleffel	henrik.kleffel@gmail.com	**20816756**
Klubhusnøgle	Jens A. Hansen	thranehansen.oloeb@gmail.com	**45505168**
Klubhus booking	Niels Raagaard	nraagaard@hotmail.com	**61161868**
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk	**45866396**
Kort	Niels Raagaard	nraagaard@hotmail.com	**61161868**
Kortsalg	Henrik Kleffel	henrik.kleffel@gmail.com	**20816756**
Materiel Vangeboskole	Kaj Maag	kaj_iben_maag@hotmail.com	**28277630**
Natlamper	Iben Maag	iben.maag@gmail.com	**51536460**
Revisorer	John Lassen	jel@dk.ibm.com	**28804127**
	Torben Bøttcher	meo@dadlnet.dk	**45831064**
TC	Svend Erik Jepsen	sej@di.dk	**45411839**
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo@konring.dk	**45807025**
Mini-ungdom	Magnus Oscarsson	moc@telia.dk	**28274723**
MTB-kontakt	Andreas Konring	andreas@konring.dk	**45807025**
Pressekontakt	Marianne Illum	marianne@illum.info	**40433733**
Hjemmeside	www.sollerod-ok.dk	sollerod@sollerod-ok.dk	
Hjemmesideredaktør	Niels Raagaard	nraagaard@hotmail.com	**61161868**
Klubhusadresse	Rønnebærhuset, Kongevejen 466, 1.sal 2840 Holte		
Klubtelefon i Rønnebærhuset			**48174590**
Fotoalbum på Flickr		www.bit.ly/sokalbum	

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

Indholdsfortegnelse

Praktiske oplysninger ..... s. 2
Indholdsfortegnelse m.m. ..... s. 3
Formanden har ordet ..... s. 4
Formandens oplevelser i Schweiz ..... s. 6
Du bliver ældre! ..... s. 11
Bom-kanon-historier ..... s. 12
Tilbud om o-løb i 2015 ..... s. 15
Orientering på Holte Bibliotek ..... s. 17
På tur med sydkompasset ..... s. 18
Træningssiden ..... s. 20

Se Komposten i farver på klubbens hjemmeside

Deadline for de næste numre af Komposten:

- 22. januar 2015. Bladet udkommer ca. to uger senere.
- 14. april 2015. Bladet udkommer ca. to uger senere.

Send dine indlæg til kompostredaktør Vibe Bøgevig på: vibe.bogevig@gmail.com

Julemavefræs i Rude Skov 2. juledag.

Dato: d. 26. december klokken 10:00
Mødested: Rudegård stadion, grusbanen.
Foto: Søllerødderne skal fotograferes før start – gerne iført nissehuer.
Banerne: Pointløb på kort, som drillenisserne har pillet lidt eller meget ved. Er du endnu ikke så erfaren, skal du alligevel bare møde op. Nisserne er et hensynsfuldt folkefærd ☺
Tilmeldingen skal ske via http://www.sollerod-ok.dk/ eller via mail: jul@1q.dk
Fortæl om du er mini-SUT eller voksen.
Medbring SI-brik, hvis du har en. Hvis ikke, kan du låne.

Indkaldelse til generalforsamling.

Der indkaldes til Generalforsamling i Søllerød Orienteringsklub **torsdag d. 19. februar 2015 kl. 19:00.** Generalforsamlingen holdes i Restauranten på Rudegård ved Holtehal 1. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag til beslutning skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

-Niels

Formanden har ordet

En divisionsmatch, et klubmesterskab, en klubfest og en Jættemil er blandt de af efterårets begivenheder, som trak mange søllerødder af huse.

De fleste husker nok, at anden runde af divisionsturneringen på den regnfulde søndag i Broby Vesterskov endte i et nervepirrende opgør mellem OK Øst og Søllerød, som heldigvis til sidst faldt ud i Søllerøds favør. Ved op/nedrykningsmatchen i Teglstrup Hegn første weekend i oktober var vejret anderledes indbydende, men spændingen ikke mindre. For at vedblive at være i 1. division skulle vi placere os blandt de to bedste klubber i matchen, og da slutresultatet forelå, kunne vi se, at kun 1 point skilte Allerød OK på førstepladsen fra Søllerød på andenpladsen med en lille margin ned til Roskilde. Så i 2015 kan vi glæde os over, at Søllerød OK løber i 1. division for sjette år i træk.

Til klubmesterskabsløbet i Tokkekøb Hegn var regnen vendt tilbage. Banerne, som Allerød OK stod for, fejlede dog ikke noget, og vejret distraherede ikke Nikoline Andersen, der var den bedste til at forudse sin løbstid og dermed vandt klubmesterskabet og fik overrakt beviset derpå, pilekoggeret, ved den efterfølgende klubfest i restauranten på Rudegård.

Sidste års mester, Gert, overrækker pilekoggeret til Nikoline, der fortalte, at hun jo sidste år blev Skildpaddevinder. ☺

Kampen om skildpadden blev ligeledes hård, men det blev Susanne Thrane, som i sidste ende fik overbragt en fin vietnamesisk skildpadde.

Det er efterhånden blevet tradition, at Kirsten Møller ved klubfesten kårer Årets Bom. I år blev vinderen Kaj Maag, hvis medrivende beretning om, hvor galt det gik ham en forårsdag i Wales sikrede ham en hædersplads i Bomkanonen. Den historie bliver svær at overgå! Også en lagkagekonkurrence var indeholdt i programmet, og dommerkomiteen bestående af den anden-yngste og den anden-ældste af de tilstedeværende, Lucas og Grethe, havde den misundelsesværdige opgave at smage sig gennem adskillige lækre og fantasifulde kreationer. I sidste ende faldt deres dom ud til fordel for vores kongelige instruktør, Ellen K's FindVej-kage. Se det var en dejlig dag.

Samme weekend, som vi kæmpede om op/nedrykning i Teglstrup Hegn, kæmpede de danske juniorer ved de europæiske juniormesterskaber, JEC, i Lommel i Belgien. 4 søllerødder var udtaget: Astrid Maag, Johan Lindberg Skovbæk, Magnus Maag og Simon Thrane Hansen, men desværre var Johan så uheldig at brække kravebenet kort før stævnet og måtte melde fra. De danske juniorer placerede sig flot, og det blev til flere medaljer i sprinten, men set med søllerødøjne blev stafetten på stævnets sidste dag den store triumf. Trekløveret Thomas Knudsen, Magnus Dewett og Magnus Maag slog til og løb en guldmedalje

hjem. Magnus løb oven i købet sidsteturen på dagens bedste tid.
Også næste år er Søllerød stærkt repræsenteret på juniorlandsholdet. Udtagelsen i begyndelsen af november gav plads til ikke færre end 4 af vores unge løbere: Astrid Maag, Magnus Maag, Rune Østergaard og Simon Thrane Hansen. Dertil kommer, at Agnes Jonsson har fået et wildcard til at deltage juniorlandsholdssamlingen i vinter. Stort tillykke til jer.

Samme weekend var også Rasmus Thrane Hansen i aktion på seniorlandsholdet, der deltog i årets sidste afdeling af World Cup i nærheden af Basel i Schweiz. Situation var, at Danmark med "bare" en fjerdeplads i sprintstafetten ville vinde årets samlede World Cup i denne nye disciplin. Danmark lå med helt fremme i konkurrencen i Schweiz, men da det pludseligt stod klart, at førsteholdet var blevet diskvalificeret, lå presset nu på andetholdet, hvor Rasmus løb andenturen. Andetholdet stod for presset og løb i mål på den nødvendige fjerdeplads, så Danmark blev årets samlede vinder i WorldCup sprintstafet.

Lige pludselig var den der! Vi har talt om den længe – nogen synes sikkert meget længe, men så en lørdag i oktober var den en realitet. Klubben har fået en ny hjemmeside. Det første, man bemærker efter det nye udseende, er formodentlig striben med fotos, de smarte kalenderfunktioner og nyhederne fra Facebook og DOF. Bag det hele ligger en helt ny "motor" eller platform, som Helge Tillingsøe gennem de seneste måneder har arbejdet meget energisk på at få sat op. Det, I ser nu, er kun begyndelsen. Vi har fået mange forslag til, hvad hjemmesiden skal kunne, og meget vil komme hen ad vejen. Niels Raagaard har gennem mange år lagt et kæmpe arbejde i at være redaktør af den "gamle" hjemmeside, hvilket vi skylder ham stor tak for. Den nye hjemmeside giver mulighed for at have flere redaktører, der varetager forskellige områder; det kunne være SUT, miniSUT, arrangementer, kort osv., osv. Vi søger derfor web-radaktører, som er interesserede i at være med til gøre vores nye hjemmeside helt fantastisk!
54 søllerødder havde tilmeldt sig årets sidste store konkurrence, Jættemilen; lidt færre end de 70 tilmeldte sidste år, men alligevel rigtig flot. Det blev en herlig sæsonafslutning på en dejlig solskinsdag i Tisvilde Hegn. Banerne var lange og gode; helt som vi havde håbet på.

Inden julefreden kan sænke sig, skal vi lige have arrangeret en afdeling af NatCup. Det sker den 10. december i Jægersborg Hegn, hvor Svend-Erik Jepsen er stævneleder og Ulrik Illum banelægger. Det plejer at være super hyggeligt, så hermed en opfordring til at være med som hjælper eller deltager til de forholdsvis mange søllerødder, som endnu har til gode at prøve at finde poster i mørke. Det er faktisk svært at blive væk i Jægersborg Hegn!

Mini-SUT-træning, nu med pandelamper.
Her er det Lucas og Georg

2014 har været endnu et forrygende år med fuld skrue på søllerødaktiviteterne. Lad mig bare nævne Molboløb, FindVej dag, klubture til ind- og udland, et DM og en Midgårdsorm, en klubweekend i Skåne, sommerafslutning i Vejby, 14-dagesbaner, klubmesterskab, træninger for børn og voksne i alle aldre uge efter uge og ikke mindst masser af "klubånd" og godt humør. Jeg ønsker alle en glædelig juletid og et godt og lykkebringende nytår. Og så ses vi naturligvis til julemaveløbet 2. juledag og molbopremieren 4. januar 2015.

-Niels

Swiss-O-Week
Zermatt 2014

Get High …! Where orienteering meets the sky.

Sådan lød sloganet for Swiss-O-Week (SOW). Som nogen måske husker, var den oprindelige ide, at Søllerøds klubtur i sommeren 2014 skulle gå til Zermatt med deltagelse i SOW. For tre år siden havde vi en forrygende klubtur til SOW i Flims, hvor de fleste af os boede under samme tag i noget, der mindede om en feriekoloni. Da det viste sig umuligt at finde fælles indkvartering i området omkring Zermatt, gik klubturen i år i stedet til Asiago i Norditalien med deltagelse i 5 Days of Italy, og det var heller ikke så ringe endda. Men en uges orientering i sommerferien er jo ikke meget, ☺ og jeg stod nu i det svære dilemma, om jeg skulle vælge den 50. O-Ringen i Skåne eller SOW i Zermatt. Valget faldt på SOW af flere årsager: "Skåne kan man jo altid komme til"; "Terrænerne i Zermatt skulle efter sigende være forrygende", "Jeg gider ikke igen rende rundt i regn og mudder i Sverige, og nede sydpå er vejret nok både varmere og tørrere." Det sidste var hybris, kan jeg efterfølgende godt se, og gudernes straf herfor er som bekendt nemesis. Mens der gik rygter om århundredets sommer og tropenætter i Danmark og Sverige, shoppede jeg både ny regnjakke og paraply i Italien og Schweiz, og begge dele blev flittigt brugt. Og temperaturen sneg sig kun sjældent op på 15 grader.

Første scene – Trockener Steg

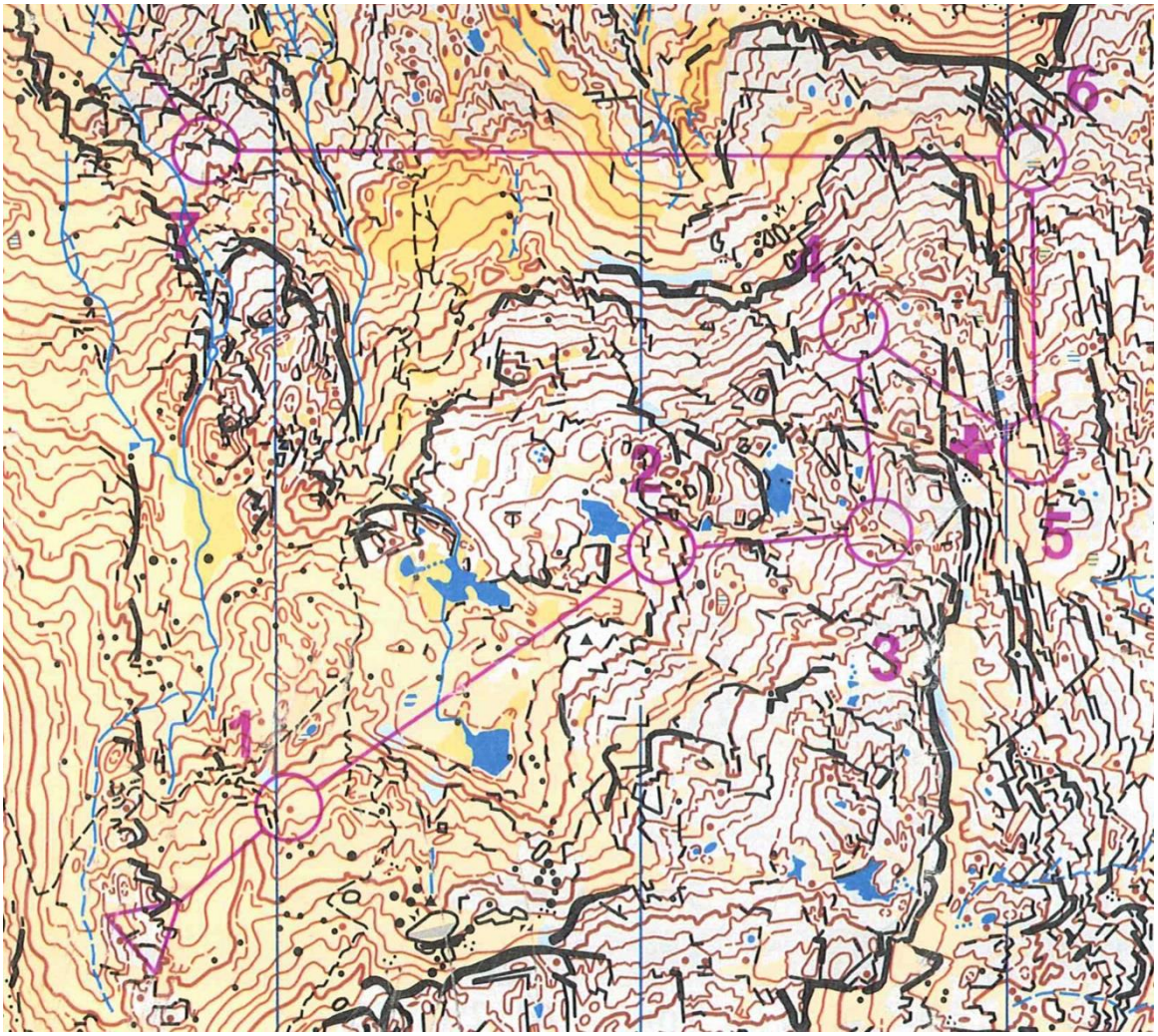
Datoen er 25. juli 2014; stedet er en skrænt dækket af sten og gråt grus foran en liftstation 2.939 m.o.h. Det er let skyet med lejlighedsvise solstrejf, og temperaturen er vel små 10 grader. I baggrunden høres den karakteristiske summen fra liften, som for et øjeblik siden bragte Arne Grøndahl, Marianne og Ulrik Illum og mig 1.300 m op fra Zermatt by. Mod vest er der udsigt til Alpernes flotteste bjerg, Matterhorn, der skyder 4.478 m i vejret og rager op over omgivelserne som en ægyptisk pyramide. Der er sne og is på toppen ligesom på de næsten 40 andre 4.000 metere i området, og et let skydække samler sig om bjerget. En kæmpe gletcher ligger foran os, hvor skiløbere boltrer sig. Jo, her kan man stå på ski 365 dage om året. Landskabet er bart med kun spredt vegetation mellem klipper og sten. Mange steder ses skurestriber efter de gletchere, der har formet terrænet gennem årtusinder. Mod øst falder en skråning ned mod det område, hvor jeg om lidt skal forsøge at finde rundt med kort og kompas. Det ser mildt sagt noget uoverskueligt ud. Masser af klippeflader, slugter, spalter, sten, sneklatter, stup (lodrette klippeflader), moser og ikke mindst, vil det vise sig, en hel del højdemeter, som godt kan få en fladlandsdansker til at hive lidt efter vejret, trods flittig forudgående bakketræning i Geel Skov.

Flere tusinde o-løbere er ved at samles på dette sted, som er stævnepladsen for 5. etape i 2014-udgaven af Swiss-O-Week. Forventningen er i top, for om denne etape skriver arrangørerne: *"Dette høj-alpine terræn er meget krævende og udfordrende. Der er meget få tegn på civilisation i den teknisk set mest svære østlige del af området. I Lichenbretter-området vil du normalt have større chance for at møde en bjergged eller en rype end et andet menneske mellem klipperne, slugterne og stenblokkene. I den vestlige del, som først for nyligt er blevet afdækket ved gletcherens tilbagetrækning, er det nemmere at løbe. Pionerplanter er kun lige begyndt at generobre klippeflader og skærver, som har været dækket af is i århundreder. I begge områderne kræves, at koncentrationen er i top, både ved kortlæsning og løb."*

Således opildnet er jeg parat til at kaste mig ud i det, der skulle vise sig at blive en once-in-a-lifetime oplevelse. Min H55-bane er 4,4 km med 18 poster og 240 højdemeter ifølge banebeskrivelsen. Desværre skete der en fejl-40 med mit GPS-ur, så jeg kender ikke min faktisk tilbagelagte distance horizontalt og vertikalt. Tiden kender jeg derimod vældig godt. Den blev 1:33, hvilket ikke er imponerende, men da havde jeg også brugt mindst et kvarters tid for meget på at fjumre rundt efter post 7. Herom senere.

Som oplægget antydede, var den østlige og første halvdel af banen den mest detaljerige og komplekse. Øjnene bevægede sig i en fast rytme mellem kort, kompas og terræn. Jeg var ikke et sekund i tvivl om, at det gjaldt om at holde fast og ikke miste kortkontakten, for det ville være sin sag at læse sig ind på kortet igen. Det gik faktisk vældig godt med at læse terrænet, og de orange-hvide skærme dukkede op, som de skulle. Humøret steg

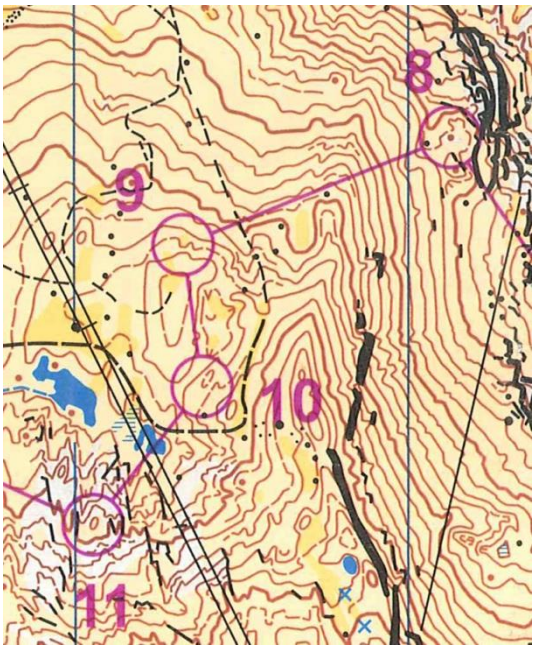
fra post til post. Det var svært og sjovt. Terrænet er ubeskriveligt, nærmest som en labyrint. De større og mindre klippeflader har skurestriber og er gennemskåret af smalle slugter, og der er stup i alle størrelser. Hist og her ligger sneklatter dækket af brunt støv, som i virkeligheden er sand, der er blæst herop fra Sahara, små vandhuller og tostregsmoser. Når man dykker ned i terrænet, føler man sig hensat til en anden verden. Sådan må der have set ud i istiden. Der er uendeligt mange muligheder for postplaceringer, og banelæggerne havde virkeligt forstået at udnytte dem. Måske lyder det mærkeligt, men jeg ville gerne have haft mange flere poster i det område.

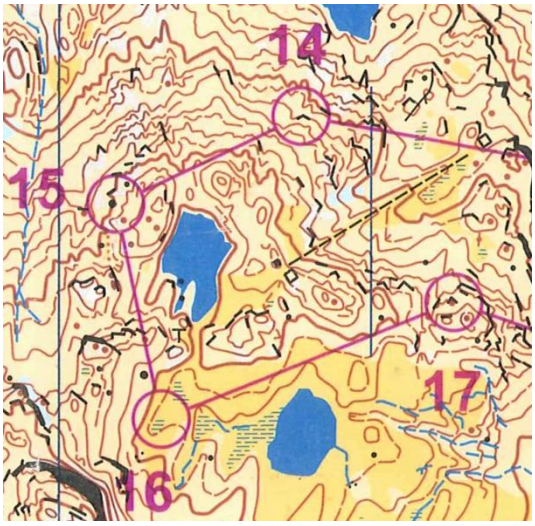


Men så var der lige post 7. Når man kigger på kortet, kan man se, at post 6 og 7 ligger næsten i samme højde, så opgaven var stort set bare at følge kurven rundt. Sådan gik det dog ikke helt, og da jeg stod på den højderyg, hvor posten skulle ligge, var der meget skuffende ingen skærm at skue. Jeg syntes, at det burde være nemt at genkende det kæmpestup, som ligger 20 m højere end posten, men sådan oplevede jeg det ikke. Jeg havde med andre ord vældig svært ved at finde ud af, hvor langt oppe eller nede på højderyggen jeg var. Jeg stod på en gedesti, og det var først, da jeg var hjemme igen, at jeg fik øje på den på kortet. Det er den, der ligger 20 m under posten. Nå, posten blev omsider fundet, og det gik igen af sted over stok og sten.

Terrænet ændrede sig nu. Mange steder er det overstrøet med sten, skærver og andre efterladenskaber fra gletcheren, som har dækket området indtil for nyligt. Det er ikke så detaljerigt og simplere at orientere i. Til gengæld skulle de mange højdemeter, som jeg var løbet ned på den første del af banen, nu ædes igen. Der blev prustet en del på bakkerne rundt omkring mig. Bare på de 200 m fra post 8 til 9 går det godt og vel 50 m op ad bakke. Posterne sad igen i skabet; det var dejligt. Men ok, det lykkedes mig alligevel at bomme banens letteste post, nr. 16. Post 15 sidder på østsiden af en stor fin sten, men af en eller anden uforklarlig grund – måske en hjerneblødning? – beslutter jeg mig for, at jeg er ved post 14 og løber derfra i sydvestlig retning. Jeg undrer mig noget over, at jeg ikke møder en høj med en sø bagved og er ikke

helt klar over, hvad jeg har gang i, og vender derfor tilbage i den retning, jeg kom fra. Først da jeg ser den fine sten igen, denne gang fra vestsiden, falder 10-øren, og jeg spurter alt, hvad jeg kan, mod syd og ser post 16 på 50 m afstand. Det kostede 4 minutter på "regningen"!





Resten er historie. Summa summarum var dagens etape sindsygt sjov, spektakulær og en anelse udfordrende. Helt som vi o-løbere drømmer om i de mørke vinteraftener. Om nogen, var dette dagen "to get high!" Sjovere bliver orientering ikke! Jeg husker en tilsvarende etape i SOW i Flims i 2011, men havde den gang ikke drømt om, at det kunne blive en twice-in-a-lifetime oplevelse.

Arrangørerne har lagt en flot video på YouTube, der giver et supergodt indtryk af etapen, Søg på "Swiss-O-Week 2014 - Stage 5" eller følg linket https://www.youtube.com/watch?v=RzY-SHgW6kM

Anden scene – Klein Matterhorn, eller en showcase af overlegen schweizisk ingeniørkunst

Jeg ved ikke, om schweiziske ingeniører savner udfordringer og keder sig i det daglige, men i hvert fald har nogen af dem på et tidspunkt stået på Trockener Steg og skuet hen over bjergtoppene, hvor de har fået øje på Klein Matterhorn; en lille spids sag på 3.883 m med næsten samme facon som storebror. En af dem har så sagt til de andre: "Hvorfor bygger vi egentlig ikke en svævebane derop?" Nu skal det lige siges, at der befinder sig en temmelig dyb kløft mellem Trockener Steg og Klein Matterhorn, som altså ligger 950 m højere og et par kilometer væk. Men som foreslået, så gjort. De gale schweizere har ikke alene bygget en liftstation på alpetoppen. De har minsandten også boret en 100 m lang tunnel, som munder ud på den anden side af bjerget, hvorfra man kan stå på ski til Italien. Eller begive sig ud på en vandring over en gletcher til Breithorn, der med sine 4.159 m ligger et sneboldkast fra Klein Matterhorn. Men ikke nok med det, for ingeniørerne har også bygget en restaurant komplet med shoppingområde og en udsigtsplatform helt oppe på toppen. Hertil kører man naturligvis med elevator, så man ikke trætter sine brugte o-løberben.

Det måtte selvfølgelig opleves, så Arne og jeg hoppede om bord i kabineliften og tog turen til toppen. Undervejs svævede vi skyhøjt over det høj-alpine terræn og havde den mest forrygende udsigt. Meget tydeligt, desværre, kunne vi også se, hvordan gletcherne er skrumpet og har efterladt de karakteristiske kaotiske "månelandskaber", hvor der for få år siden var is.

Fra udsigtsplatformen på toppen var det et vinterlandskab, vi kiggede ud over. Mod nord, hvor vi kom fra, kiggede vi ud over dybe dale med gletchere; mod syd mod Italien over et skiterræn, og mod øst dominerede Breithorn udsigten. Der kan man som sagt slentre over, ganske vist i følgeskab med en kyndig guide og iført reb og steigeisen, men den tur er ved at finde vej til min ToDo-liste. Horisonten mod vest og dermed Matterhorn var desværre gemt bag skyer, men alligevel var udsigten ubeskrivelig.

Tredje scene - når schweizisk ingeniørkunst fejler.

Selv schweiziske ingeniører kan åbenbart have en off-dag. Turen om morgenen fra Zermatt til Trockener Steg var foregået med lift, hvoraf der

var to. Nu kan man forestille sig, at 4.600 orienteringsløbere, som er trætte i benene og gerne vil ned fra bjerget inden for relativ kort tid, lægger lidt pres på systemet, og når den ene lift så bryder sammen og ikke vil rokke sig ud af stedet, så opstår der hurtigt en kø, som vel kan sammenlignes med den, der opstår i myldretiden, når en bro ligger tværs over Helsingørmotorvejen ved Gammel Holte. Den til lejligheden udtænkte strategi med at tage en kop kaffe i restauranten og vente lidt til "det værste er overstået" viste sig heller ikke at være optimal. Efter at have betragtet køen blive længere og længere over adskillige kopper kaffe og nu med en forventet ventetid på halvanden time måtte strategien lægges om. Nu er det basislærdom for o-løbere at planlægge sit vejvalg og derefter gennemføre det, men i denne situation blev løsningen faktisk at ændre vejvalget. En fungerende lift uden ventekø kunne bringe os til en mellemstation halvt nede ad bjerget, og herfra kunne vi gå resten ad vejen. Gå er måske ikke det rette ord, for Ulrik trængte til at røre benene igen efter tiden i restauranten og udviste terrænegenskaber, som jeg kun forventede at finde hos bjerggeder, så vi forcerede 800 m nedstigning i lyntempo, skar samtlige hjørner, sprang over grøfter og ankom til Zermatt særdeles gennemvarme - især i lægmuskler og knæ, efter kun 45 minutters ilmarch. Den efterfølgende Fassbier i baren på Hotel Post smagte særdeles godt og blev ikke dårligere ved tanken om, at vi sandsynligvis stadigvæk ville have stået i køen, hvis vi ikke var løbet ned ad bjerget. Men trods tempoet nåede vi at registrere, at det var en flot tur, som førte os helt oppe fra det åbne terræn over trægrænsen gennem skov og enge og rislende bække ned langs floden i dalen til byen.

Stævneledelse Plus

At schweizere er dygtige, grundige og har styr på sagerne, ved vi godt, og SOW var som forventet meget velorganiseret. Ved "Check-in" fik alle deltagere blandt andet udleveret en bog med oplysninger om alt, man kunne finde på at spørge om. Logistikken var kompliceret; transport til alle etaper undtagen den indledende sprint i Zermatt foregik med en kombination af svævebane, bjergbane og gang. I bogen var det hele nøje beskrevet, så man vidste præcist, hvad man skulle gøre, og hvor mange minutter man hver dag skulle beregne til det ene og det andet. Startlister, resultater, toiletter osv. fungerede; der var ikke noget at komme efter.

Alligevel blev jeg imponeret, da løbsledelsen på andendagen, mens vi var samlet på stævnepladsen, bekendtgjorde, at vejrudsigten for tredjedagen desværre ikke så alt for god ud, og at man derfor havde besluttet at bytte om på etape 3 og 5. Trockener Steg, som vi oprindeligt skulle have løbet på tredjedagen, blev altså udskudt til dag 5, og i stedet skulle vi dagen efter løbe på Gornergrat, der ligger nogle hundrede meter lavere og er knap så spektakulær. Som "gammel" stævneleder tænkte jeg lidt over, hvad den beslutning medfører. Besked til alle deltagere; besked til "trafikselskaber", som nu skal transportere næsten 5.000 løbere et andet sted hen og må re-planlægge særkøreplaner for tog og svævebaner; ændring af bemandingsplaner; ændring af logistik for materiel, toiletter osv. Det kan kun lade sig gøre, hvis man på forhånd har gennemtænkt de forskellige scenarier og udarbejdet en komplet drejebog for hver dag, som også tager højde for den slags situationer. For deltagerne var beslutningen god - vi havde perfekt vejr på Trockener Steg etapen. Hatten af for det.

En sølle rod nyder udsigten den 25. juli fra toppen af Klein Matterhorn (3.883 m.o.h). Breithorn (4.159 m.o.h) i baggrunden

Hvad nu?

For mit vedkommende er det helt klart ikke sidste gang, jeg har deltaget i SOW eller besøger Zermatt, byen ved foden af Tobleronebjerget. Byen Zermatt er bilfri, utrolig hyggelig og et mekka for bjergvandrere og –bestigere. Den er som klippet ud af et schweizisk postkort. Bjergene omkring er smukke og flotte og byder på utallige muligheder for vandring, klatring, mountainbiking, skisport m.m.

Allerede om 2 år, i 2016, holdes Swiss-O-Week en uge i juli i St. Moritz. Og for de, der ikke kan få nok, holdes der juniorverdensmesterskaber med publikumsløb ugen forinden i naboområdet,

Scoul. Jeg er klar! Jeg drømmer endda om en tri-ce-in-a-lifetime oplevelse ☺

Til inspiration ligger der en optaktsvideo på You-Tube. Søg på "Swiss-O-Week 2016 Trailer" eller https://www.youtube.com/watch?v=GFt0g4QkaAE
Niels

4 søllerødder - Arne, Niels, Ulrik og Marianne - nyder en let anretning i Gandegg Hütte nær Trockener Steg.

Udsigt fra stævnepladsen mod Matterhorn.

Alderens indvirkning på vores præstationer

I en artikel i det svenske løberblad RUNNERS findes denne oversigt omhandlende alderens indvirkning på vores fysiske præstationer.

Underoverskrift:
Vår fysiska prestationsförmåga minskar successivt med stigande ålder, det er et ofronkomligt (*dk: uafviseligt*) faktum. Med intensiva tempopass (*dk: intervaller*) och regelbunden styrketræning går det emellertid att bromsa åldrandets negativa inverkan och behålla en god form – långt upp i åren.

Derfor bliver du langsommere med årene.

Din forbrænding sænkes.
Mellem 30- og 60-års-alderen mindskes forbrændingen med 10 %, hvilket medfører at fedtdepoterne vokser. 10 % på 30 år kan synes ganske marginalt, men det betyder, at en 60-årig bør spise cirka 250 kilokalorier mindre pr. døgn end en 30-årig, selv om de rører sig lige meget.

Din maksimale iltoptagelsesevne bliver mindre.
Allerede fra 25-års-alderen kan man notere en nedgang, som fortsætter til cirka 65 år. Derefter sker en endnu kraftigere nedgang.

Din hormonaktivitet mindskes successivt.
Dette viser sig blandt andet i en nedgang i maksimal hjertefrekvens og øget vanskelighed ved at holde høj intensitet ved langvarigt muskelarbejde.

Hjertets pumpeformåen aftager.
Både blodmængden ved hvert hjerteslag og evnen til at optage ilt fra blodomløbet aftager.

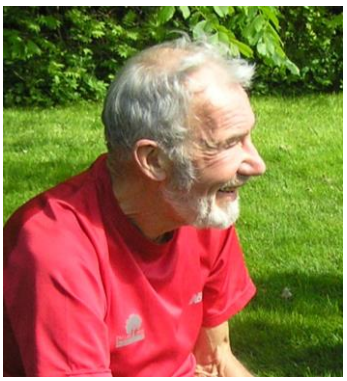
Muskelstyrken mindskes.
Generelt er vi stærkest i 25-års-alderen. Denne styrkekapacitet kan oftest fastholdes frem til 35 – 40 år, hvorefter vi noterer hurtig nedgang. Omkring 65-års-alderen har vi oftest kun 75 % tilbage af vores topnotering.

Elasticiteten i sener, ligamenter og led aftager successivt.
Successivt dårligere fleksibilitet i hoftepartiet og lænden gør, at vores bevægelsesudsving begrænses mere og mere, hvilket påvirker blandt andet løbeteknikken negativt.

Knogletætheden mindskes.
Skelettet bliver skørere, og vi får lettere skader. Specielt kvinder er udsat for at få knogleskørhed efter 50-års-alderen.

Således opmuntret fortsætter vi med vores dejlige sport, så længe vi kan hænge sammen.

Vibe (D68)



Plus 65´ere

Kirsten og Ellen, Ronnie, Else, Arne

Gert *Jørgen*

Bomkanonen

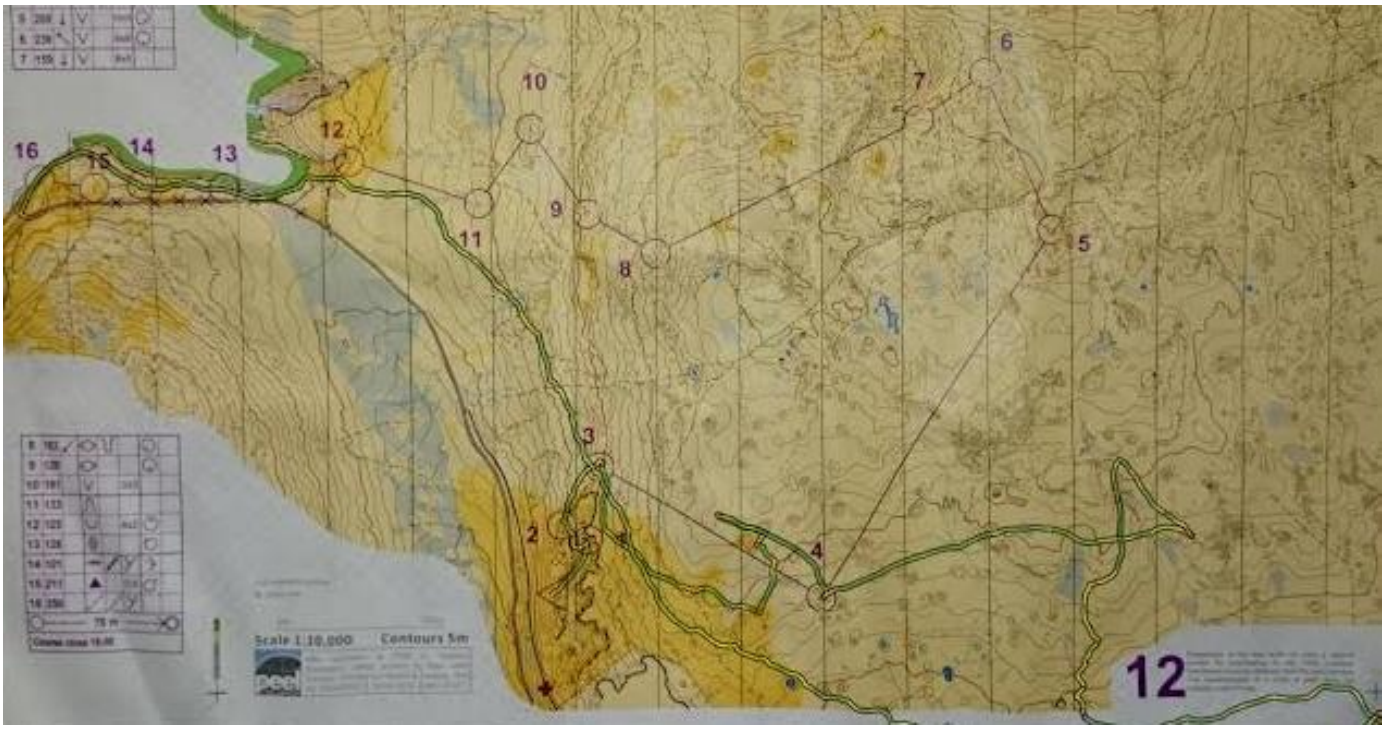
Tre bidrag

Wales Llangynidr 2014 dag 3, lang

Udprintningen af min GPS tracking lagt ind på løbskortet burde sige alt og tale for sig selv!

Men for at hjælpe til med læsningen af hændelsesforløbet, som består af et antal "mindre" heldige valg og konklusioner, så her er en kort beskrivelse:

Det var en glimmerende dag oppe i det walisiske åbne højland, med en god kraftig vind fra vest, 6-8 grader, overskyet og lidt regn i udsigt, så arrangøren havde påbudt alle at tage en vindtæt jakke- risiko for nedkøling i det åbne terræn. Jeg havde 4 lag på og godt det samme!



Starten gik helt fint, jeg fandt posterne i mit eget tempo, men allerede på vej til post 4 blev jeg tvivl, da posten ikke kom som antaget. Det var ikke som dagen før let at læse adskillelsen mellem græs- og lyngområder og så en manglende distance fornemmelse for jeg var på rette retning. Efter jeg fik mig læst ind lidt højere oppe på bakken igen, kom jeg frem til post 4. Næste stræk til post 5 var et langstræk på en 1 km. Så jeg tog en kompasretning og noterede mig, hvad jeg skulle se undervejs. Rigtig teknik og en god strækplanlægning, ikke så svært at udføre. Lige til teoribogen. Jeg kom forbi de huller og over bækken, som jeg skulle og kom op til et større stenet område, hvor jeg måtte korrigere lidt for komme lidt mere øst på. Men post 5 var ikke der. Ned på kortet for at checke. OK, jeg var altså kommet for meget østpå, så det var anden store stenet område vest på posten skulle ligge bagved. Det var heller ikke tilfældet. Nu kunne jeg ikke rigtigt forstå det længere, ej heller læse mig ind. Jeg kom frem til den beslutning: Ingen grund til at spilde mere tid på at lede eller gætte. Det var ikke andet for end at komme tilbage i nærheden af post 4 igen. Da jeg var kommet noget vestpå tog jeg en kurs direkte sydpå.

Nu snyder GPS trackingen ikke og viser at den kompaskurs, jeg tog fra post 4 var 45 grader mere østpå. Årsag vides ikke. Jeg løber med nyt kompas i dag ☺ Og glem lige det med teoribogen til en anden gang, for nu var jeg i gang en veludført bomteknik.

Tilbage til historien, den er nemlig ikke slut endnu.

Som bekendt løb jeg sydpå og løber lidt langsomt for jeg vil gerne tilbage på kortet. Men fandt ikke noget kendt efter en ½ km's løb. Stopper op, - det går ikke, nu må der mere radikale ting til for at komme tilbage, - jeg må vestpå. GPS viser en fin hastighed på de næste 600 m ---østpå! Det næste GPS'en viser er, at jeg stopper op og bruger 4-5 min på det sted.
Hvorfor det?
Der er et tordenvejr på vej, - en 3-4 km væk er lynene. Det bliver helt mørkt, så det er svært at læse kortet. Jeg tænker ved mig selv, at det vil blive farligt med så mange løbere i et sådant åbent terræn. Hvis det kommer tættere på, er der ikke andet at gøre end at lægge sig fladt ned i bunden af et hul. At stå som en statue vil kun give lynene en vej ned til jorden. Er jeg den eneste statue? Og så går det pludselig op for mig, hvor mon de andre løbere er henne? Det går op for mig, at det er et stykke tid siden, jeg har set nogen. Nu beslutter jeg at bryde af. En hård beslutning. Jeg plejer at gennemføre uanset, hvor mange jeg fejl, jeg har lavet. Samtidig kommer jeg frem til, at jeg må være for langt østpå og muligvis er løbet ud af kortet der. Derfor går det nu sydvest på. Som GPS'en viser kommer jeg nu for alvor ud af kortet. Det går i fint løbstempo, tordenvejret går mere nordom og kommer ikke tættere på. Efter 1 km får jeg endelig landkending på et byområde, som vi kørte op igennem om morgenen. Jeg kan se den lille kro, der ligger på kanten af byen. Indrømmet den trak, en pint ville have gjort underværker på tidspunkt. Stående lidt der en kort stund og tænkende på, hvad der var hændt, og som jeg på det tidspunkt ikke helt forstod årsagssammenhængen af--, satte jeg i løb tilbage mod målområdet, som var næsten 5 km væk i lige linje. Og efter 12km løb og næsten 2 timer ude og et plus på 4 poster af 16, kom jeg i mål.

Kirsten Møller kårer Kaj som vinder af årets Bomkanon.

Læren: Jeg burde have forberedt mig mere på, at det var et nyt terræn for mig med nogle andre ting at læse på. Terrænet var mere negativt i starten end normalt, jeg nåede kun at forsøge at orientere mig i det område. At være mere præcis på kompasset. Jeg har dog ikke forstået, hvorfor jeg så konsekvent endte op med at gå 45 grader ud af post 4 på hele strækket op mod post 5. Og så har jeg fået mig et nyt kompas i 50 års gave: Konklusion: Jeg skal ikke gå ned på materiellet fremover ☺

Kaj Pedersen Maag

Jørn Wighs bidrag:

Året er 2013 – første søndag i januar – dvs. Molbosæsonens første løb. Vejret helt OK, og som traditionen byder, forgår det i Jægersborg Hegn.
Rent erfaringsmæssigt kan jeg henvise til deltagelse blot i en tredjedel af de hidtidige Molbosæsoner.
Starten går (misser ikke udstempling), og jeg bemærker, at en af de virkeligt erfarne Molboløbere (deltager i samtlige Molbosæsoner) starter stort set samtidig med mig.

Her bør det nok bemærkes, at flere års erfaring ikke nødvendigvis er ensbetydende med hurtigere kilometertider.
Første post – igennem den store røde låge, forbi hestefolden og lige sydvest ind til posten (bevoksnings hjørne)….noget er galt, de må have ændret skoven siden sidste sæson – den er der ikke! Jeg fjumrer rundt, og til alt held ser jeg den lange række af andre deltagere, der løber lige hen til posten. Dårlig start!
For god ordens skyld bør jeg vel gå til bekendelse her – jeg har ikke haft tid til at nærlæse BOM-reglementet, så jeg ved ikke om det ef-

terfølgende gør, at dette løb falder uden for BOM-reglementets rammer – men sagen er, at jeg ofte har min kone med i skoven (ikke som deltager i Molboløbet). Det foregår på den måde, at jeg dirigerer damen i en retning, som jeg kan passere på vej til næste post (f.eks. følg stien ca. 200 skridt, stop når du ser en høj på højre hånd, vent til jeg kommer).
Nå – videre til post 2, passerer damen, giver instrukser og pløjer mig igennem krattet mod posten. Også her var skoven lavet om, jeg ved faktisk ikke hvor jeg var, men på et tidspunkt kan man jo ikke undgå at støde på noget kendt – i dette tilfælde meget langt fra post 2. Derefter på rette vej til post 2, passerer jeg den særdeles erfarne molboløber, og ud fra baneforløbet konstaterer jeg, at vedkommende var på vej til post 4!
De næste poster lå også alle sammen på steder, hvor skoven var lavet om, så først omkring post 7 var det som det plejer, og ved næstsidste post kan jeg så med begejstring passere den erfarne Molboløber.
Sidste post klippet, nu er det bare til mål.
Den opmærksomme læser vil måske have studset over, den manglende omtale af min kone siden passage mellem post 1 og 2.
Årsagen til den manglende omtale gik i al sin gru op for mig på vej til mål – jeg havde fuldstændig glemt, at damen stod og ventede (håbede jeg).
Omkring, tilbage løb – hun var der ikke.
Læseren skal skånes for søgeprocessen, blot kan jeg oplyse, at jeg fandt damen på vej mod Stampe Mølle, hvilket er i stik modsatte verdenshjørne af mål.
Kan man kalde det et BOM, når man glemmer sin kone…tjaaa!
For god ordens skyld: Den erfarne Molboløber var gået hjem, da jeg kom i mål, og jeg fik 1 point for tid (hvilket aldrig er sket hverken før eller siden).

En verdensmand slår til

Det var en herlig, lun søndag formiddag lige efter sommerferien. Men for at forstå psykologien bag bommet, begynder historien nogle måneder tidligere.
I påsken løb jeg i Wales, hvor posterne lå gemt i dybe jordfaldshuller. Man skulle være helt skarp på orienteringen for at finde dem. Jeg var udfordret - men kom igennem.
I sommerferien løb jeg i Italien, hvor posterne blandt andet var blevet placeret i skyttegrave fra 1. verdenskrig. Det var et spændende og svært terræn. Jeg bommede – javist, men jeg kom igennem uden, at det var nødvendigt at spise madpakke undervejs.
Denne herlige og lune søndag formiddag lige efter sommerferien skulle jeg for første gang i lang tid løbe i en dansk bøgeskov. Jeg kom med international erfaring og rutine. Alle kunne se, at det var en verdensmand, som gjorde sig klar til at løbe ud i skoven. Men instruktionen havde jeg ikke lige fået læst.

Det gik fint de første 11 poster. Overblikket var i top, og der var fart i skoene." Jeg styrer mod en helt sikker førsteplads på åben bane 1", tænkte jeg med stor tilfredshed.
Så bommede jeg post 12, og endnu værre gik det på post 13. Da jeg kom til post 15, kiggede jeg med undren på kortet. Der var ingen streg videre mod mål – mærkeligt!!!
Det var Lyngby OK, der arrangerede løbet, og jeg tænkte, at det er typisk, at små klubber ikke har styr på det. Så af sted mod mål……
Da jeg løb de sidste meter mod mål, råbte min datter, at jeg havde glemt at klippe sidsteposten. Den havde de forpulede amatører tilsyneladende også glemt at trykke på kortet!!!!. Jeg løb tilbage, klippede sidsteposten og løb i mål.
"Der er fejl på kortet", sagde jeg med klar røst til damen, som aflæste min SI-brik.
Hun kiggede på mig, vendte kortet og sagde: der er KORTVEND.

Claus Kaae-Nielsen

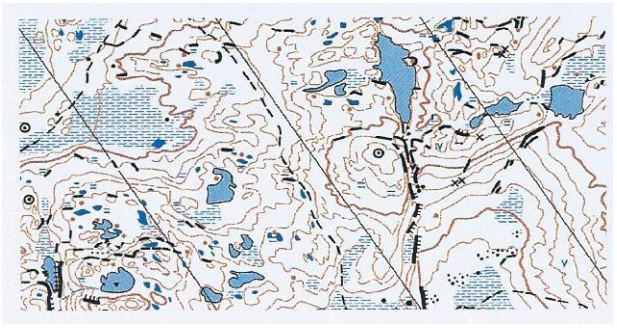
O-løb ´s tilbud -
rundt om i verden

Når man kommer ud til større orienteringsstævner, bliver man ofte mødt af nye invitationer til o-løb rundt om i verden.
Her får du en lille oversigt over de invitationer, som jeg *(Vibe)* har taget med hjem.

Danmark:
Påskeløbene den **2. – 4. april** 2015 i Nationalpark Mols Bjerge.
Jeg har tjekket indbydelsen. Det lover godt, dygtige banelæggere og fantastisk terræn. Jeg tror, jeg skal med. ☺
DM Sprint arrangeres af Roskilde OK **den 30. maj.** Der løbes lørdag eftermiddag.
I forbindelse med DM ´et tilbydes SprintCup lørdag aften. Samlet start, herre-og dameklasse. Vindertid 15 – 20 min.
Søndag formiddag er der Sprintstafet. 4 ture. Et hold kan bestå af 2 – 4 løbere. Mindst en dame på hvert hold. Hver løber må løbe flere ture, dog ikke i træk.

Norge:
Junior World Orienteering Championship (JWOC) 2015
4 – 10. juli i Rauland, der ligger i 700 – 1000 meters højde.
Samtidig med JWOC er der JWOC-Tour: Sørlandsgaloppen, som er for alle, der ikke kan deltage i juniormesterskaberne.
Der er god mulighed for, at flere af Søllerød OK ´s ungdomsløbere kommer til at deltage i mesterskaberne.
Jeg tror, jeg vil med.

Grønland:
Den 1. - 4. juli, Ilulissat: Arctic Midnight Orienteering.
Den 1. juli: Langdistance. (Uofficielt Grønlandsk mesterskab)
Den 2. juli: Sprint i Ilulissat by
Den 3. juli: Midnight Orienteering med start kl. 23.00.
20 km + nogle kortere på 15, 10 og 5 km.
Den 4. juli: Festmiddag.
Hjemmeside: www.iog.gl
Har jeg endnu til gode.



Billederne er fra den grønlandske hjemmeside.

Sverige:
O-Ringen den 18 – 24. juli i Borås, der tilbyder spændende orientering. Se mere på www.oringen.se

Jeg har deltaget i O-ringen i bl.a. 1968 og i 1986, begge år med base i Borås.
Vælger nok JWOC Tour i Norge.

Skotland:
Verdensmesterskaberne for seniorer afholdes i 2015 i Skotland. Også her tilbydes publikumsløb. Scottish 6 Days fra 1. – 8. august.
Day 1: Keppernach, Day 2: Glen Strathfarrar, Day 3 & 4: Darnaway, Day 5 & 6: Glen Affric.

Ungarn:
16. – 20. august: Se www.hungariacup.orienteering.hu/2015

Andet: PWT-Travels novembertur: **Indien – Sri Lanka – Maldiverne.** Se www.pwt.no

Og hvis du vil træne i Spanien tilbydes Veteran Camp i februar 2015. www.o-travel.com

Og så er der allerede invitationer til løb i 2016:

Jubilee – and World Heritage-Tour 9. – 16. juli rundt i Schweiz. (www.tour-o-swiss.ch)

Swiss Orienteering Week: Engadin St. Moritz 16. – 23. juli i forbindelse med JWOC 2016 (www.swiss-o-week.ch)

Rigtig god fornøjelse!! *Vibe*

Resultater,

fundet frem af Silas Schytte Olsen.

Op og nedrykning 1. 2. 3. div.

1: Allerød OK - Søllerød OK:	125 - 124
2: Allerød OK - OK Øst Birkerød:	122 - 116
3: Allerød OK - OK Roskilde:	125- 121
4: Søllerød OK - OK Øst Birkerød:	132 - 106
5: Søllerød OK - OK Roskilde:	127 - 116
6: OK Øst Birkerød - OK Roskilde:	113 – 119

Gruppe H1:
8. Aske Jepsen 01:04:01

Gruppe H3
1. Anders Huus Pedersen 36:23
4. Rune Østergaard 39:12
7. Julius Molsen 45:10

Gruppe H4
2. Jørgen Münster-Swendsen 45:15
3. Anders Jonsson 45:25

Gruppe H5
1. Gert Bøgevig 41:35
3. Kaj Rostvad 46:49

Gruppe H7
3. Steen Knuhtsen 42:50

Gruppe H8
1. Lukas Becker 20:05
5. Toke Tillingsøe 25:54

Gruppe D4
1. Vibeke Bøgevig 40:27
3. Else Juul Hansen 49:25
4. Jette Stepputat 50:38

Gruppe D5
2. Kirsten Olsen 01:01:21

Gruppe D6
1. Alberte Kaae-Nielsen 32:56
5. Emma Klostergaard Christensen 59:57

Gruppe D7
3. Gitte Oscarsson 44:32
5. Ann Rasmussen 46:24

Gruppe D8
1. Mary Lindbjerg Skovbæk 29:23
2. Camille Marie Næstoft Juhl 30:49

Gruppe 9
2. Magne Tillingsøe 17:15
5. Simon Peter Vedel 18:14
6. Vincent Becker 19:29
7. Frida Hagedorn 20:07

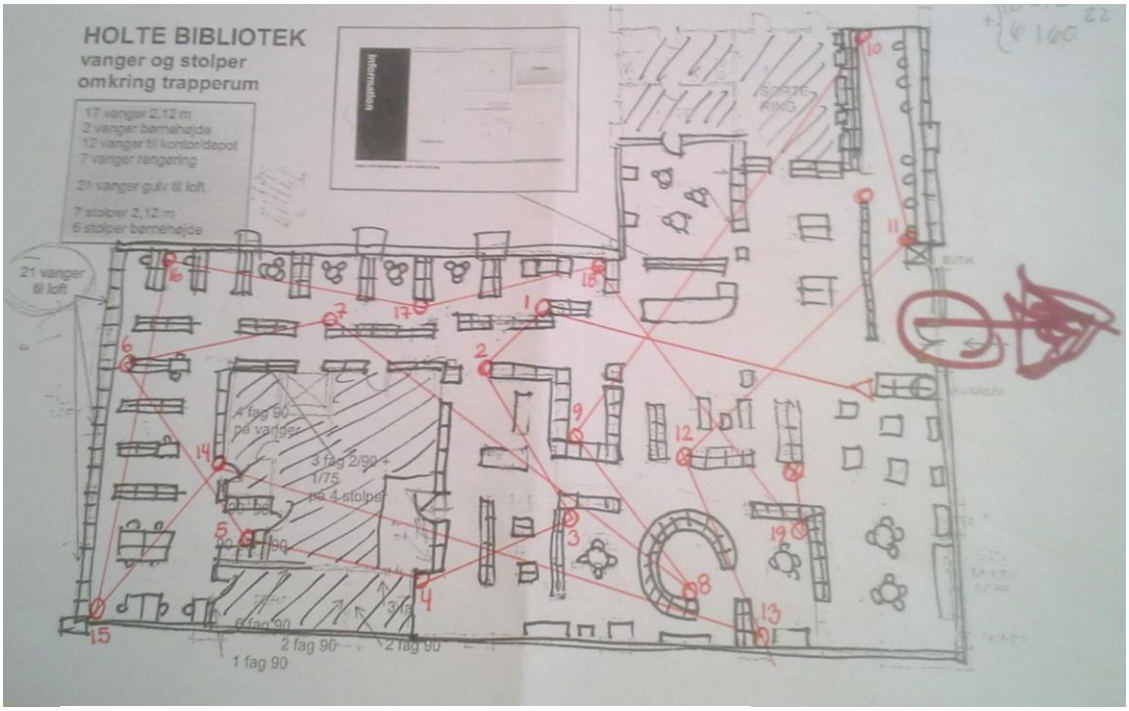
Jættemilen

D/H Turist	1. Magnus Maag	41:40
D-14	2. Alberte Kaae-Nielsen	1:01:27
H-16	2. Anders Huus Pedersen	1:30:49
H-20	4. Aske Jepsen	2:01:22
H21-	5. Ulrik Nielsen	1:49:54
H45-	10. Mogens Hagedorn	1:48:05

Orienteringsløb
på Holte Bibliotek

Fredag den 28. november bemandede Heidi og jeg en stand på Holte bibliotek. Her talte vi med børn og voksne om orienteringsløb, og der var mulighed for at finde poster mellem bibliotekets reoler på tre baner: Nissebanen, Pebernødden eller Nøddeknækkeren. 15-20 børn og voksne benyttede sig af muligheden for en postjagt, mens endnu flere fik oplysninger og materiale med hjem om Molboløb, Findveji og Søllerød orienteringsklub.

Op til arrangementet havde Holte bibliotek reklameret for vores besøg med plakater, information på hjemmesider samt ved en fin udstilling om orienteringsløb på biblioteket.



Her er banen "Pebernødden" fra Holte bibliotek.

Oplægget til kortet er en gammel bygningstegning, hvor reolerne kun til dels stod som på tegningen.
Den gamle bygningstegning og en sort tusch har været eneste redskaber til korttegningen.
Det er min debut som korttegner....og Mikkel er ikke imponeret. .....!

Bemærk publikumsstræk mellem post 11 og 12 samt nordpilen ved indgangsdøren, der fint kom til at fungere som fikspunkt for, hvordan kortet skulle vende (og som i øvrigt også er nord).

Anne Kaae-Nielsen

På tur med sydkompasset

Hvorfor tage til Sydamerika, når man kan nyde et godt dansk regnvejr ?

)

Det er et godt spørgsmål, som vil blive søgt besvaret i den følgende tekst sammen med nogle dokumenterende billeder.
Da der for 1½ år siden kom meldinger om, at WMOC 2014 ville blive afviklet i den sydlige del af Brasilien, begyndte vi at drøfte mulighederne for at drage til en af os endnu ubetrådt verdensdel. Og da der fra PWT Travel (som vi tidligere har rejst rundt med) kom planer om en større tur med spændende indslag, ja, så måtte vi virkelig til at tage seriøs beslutning om deltagelse. Det endte med, at vi tog næsten hele pakken, hvor der skulle startes med Peru (INKA-land!), videre til Buenos Aires i Argentina, smut-O-tur til Uruguay, mesterskaber i Brasilien med indlagt parkorientering i Paraguay og ikke mindst et besøg ved et "mindre vandanlæg" på grænsen mellem Argentina og Brasilien.
Vel ankommet til Lima i Peru kunne vi første morgen vandre til Stillehavets kyst og fra 30-40 meters højde følge dønningerne, som rullede ind mod ørkenkysten, medens kæmpeflokke af søfugle strøg lavt hen over havoverfladen og mange hundrede fiskerbåde var spredt ud over det morgengrå hav. Kystvejens trafik var så småt ved at vågne, medens vi anede pelikaner i nogle af fugleflokkene.

Men vi var ikke kommet for at se på Stillehavet – af sted med fly til Cuzco, som vi i første omgang benyttede til indkøb at store solhatte – solen stod lodret ned og vi var nu 3400 m.o.h., så vores sarte nordbohud måtte beskyttes. For at undgå højdesygen drog vi straks videre til Inkabyen Aguas Caliente, hvor fra vi næste morgen skulle starte på

Stillehavet i gråt morgenlys.

vandreturen mod et af turens/livets højdepunkter, Machu Picchu – inkaernes gemte/glemte by.

Efter 700 højdemeter og ca. 6 timers vandring (den sidste time i støvregn) på INKASTIEN nåede vi "Solporten" i 2800 meters højde og forunderligt nok lettede regndisen så meget, at vi fik det første

flotte kig ned over Machu Picchu. Planen var, at vi næste morgen igen skulle op til Inkabyen, så vi drog ret hurtigt efter det første møde med byen ned til Aguas Caliente for at samle energi og overnatte.
Machu Picchu ligger på en godt beskyttet højderyg midt i regnskoven, så det lykkedes aldrig spanierne at finde frem til inkaernes hellige by – regnskoven overtog stedet og kun ganske få lokaler bønder vidste, at der gemte sig en ruinby/kulturskat oppe i den mørke regnskov. For godt 100 år siden blev byen genopdaget og inkaernes imponerende bygningskunst kunne dokumenteres på "en hel by", som dog havde ændret sig en del efter 500 års glemsel.

Tidligt op næste morgen – af sted med bus op ad den snoede vej – solen kom frem – DÈR lå så ruinbyen i al sin lokkende pragt. Efter en god omgang guidning med fine forklaringer, fik vi busbilletter til nedturen + et mødetidspunkt for sen frokost i byen, før vi kunne gå/klatre på egen fod rundt i byen. Det blev nogle fantastiske timer i skarpt sollys, hvor vi - med glødende kameraer - fik udforsket og beskuet byen. Et af turens vigtigste mål var allerede nået/oplevet.

Aften-retur til Cuzco i bumletog udstyret med tagvinduer, så man kunne nyde opsynet til bjergsiderne/-ryggene.
Næsten morgen skulle løbeskoene endelig i brug, idet der blev budt på morgen-by-O-løb i det centrale Cuzco, hvor ilttrykket er lavt og bilosen tilsvarende høj. Det blev ikke til tempoløb, men som altid er det spændende at "opleve en by med løbesko på"!
Efter lidt sightseeing i Cuzco og omegn drog vi retur med fly til Lima og derfra videre med et andet fly til Argentina/Buenos Aires. Her mødte vi det længe savnede regnvejr, som viste sig at skulle ændre hele dagsplanen for den første dag i byen.

Vi startede dog dagen iført O-løbetøj og drog på byrundtur (herligt syn for de fastboende), inden vi skulle ud på det lovede Park-O-løb. Regnen faldt ganske tungt, så da vi kom frem til løbsområdet, opstod der en del ventetid, medens arrangører/guider diskuterede terrænproblemer.

Hvordan den diskussion endte, og hvad der videre skete, kan du læse i netudgaven. Her vil løbskortene også kunne findes.

Gert

Træningssiden

Fra træningsbanden

Endnu en træningssæson nærmer sig sin afslutning, når du får denne Kompost i hænde. Endnu en sæson, hvor søllerødderne har vist, at breddetræning – det gider vi godt. Derfor fortsætter Træningsbanden selvfølgelig også uge efter uge i 2015 at tilbyde træninger primært i vore nærskove, men også lidt andet forskelligt.

Inden vi når så langt, skal vi dog lige afvikle vort fantastiske JULEMAVERÆS den 26. december 2014. Bo Rasmussen har lovet at lave banerne, hvor der bliver noget for alle størrelser søllerødder. Også til de seje minisutsøllerødder, der gerne må medtage far, mor, bedsteforældre eller hvem I nu synes skal opleve et rigtigt super JULEMAVERÆS. Det må I andre søllerødder i øvrigt også ☺

Tilmeldingsliste vil snart vise sig på hjemmesiden.

Efter nytår er der planlagt frem til sommerpausen. Kig i listen og se, at også i kommende sæson er der et par gæsteskove iblandt. Læg især mærke til, at vi nu også skal løbe i Folehave og Jægersborg Hegn, hvor vi hidtil nærmest har været forment adgang. Men nye regler for benyttelse af vore skove har indtil videre vist sig til vores fordel.

Efteråret 2014 skulle have givet debut til kortet Kokkedal Golfklub, men som bekendt druknede dette i regnen. Vi håber at kunne passe golfklubben ind i starten af 2015.

Træning fra toppen af Maglebjerg 15. nov-14

Breddetræning 2014/2015		
06-12-14	445	Rude Skov
13-12-14	446	Kirkeskov
20-12-14	447	Trørød Hegn
26-12-14	448	Julemaveræs – Rude Skov
03-01-15	449	Landsebakke – Rude Skov
10-01-15	450	Geel Skov
17-01-15	451	Folehave
24-01-15	452	Trørød Hegn
31-01-15	453	Ravneholm
07-02-15	454	Birkerød Kongevej – Rude Skov
14-02-15	455	Geel Skov
21-02-15	456	Rungstedgaard
28-02-15	457	Femsølyng – Rude Skov
07-03-15	458	Trørød Hegn
14-03-15	459	Gæsteskov (endnu ukendt)
21-03-15	460	DTU Lundtofte
28-03-15	-	*Træningsalternativ – Danish Spring*
04-04-15	-	*Træningsalternativ - Påskeløb*
09-04-15	461	Jægersborg Hegn
16-04-15	462	Agersø – Rude Skov
23-04-15	463	Ravneholm
30-04-15	464	Kirkeskov
07-05-15	465	Jubiløb i Stenholt Vang
14-05-15	-	*Kr. Himmelfart – Evt. 14-dagesbane.*
21-05-14	466	Løjesø – Rude Skov
28-05-14	467	Scion DTU
04-06-15	468	Rådvad – Jægersborg Hegn
11-06-15	469	Geel Skov
19-06-15	470	Tisvilde Hegn
OBS. Ændringer kan forekomme. Tjek Hjemmesiden.		