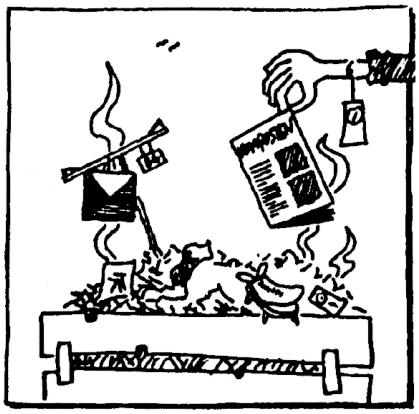


KOMPOSTEN

31. årgang • nr.1 • februar 2021

Søllerød Orienteringsklub

Udfordringer	Kampgejst	Vildskab	Styrke	Venskaber

Det vrimler ikke ligefrem med søllerødder ved lørdagstræningerne!
Elsebeth og Vibe med afstand, Rude skov den 30.januar 2021.

Aflysning/udsættelse af klubbens generalforsamling her i februar forhindrer ikke, at årsberetningen for 2020 nu kan læses.

Derudover kan du bl.a. læse, hvem der er blevet årets ungdomsløber, du kan læse, hvordan et par af de unge landsholdsaspiranters motivation er her i Coronatiden, om Molboløb og om en anderledes bysprint.

SØLLERØD SØLLERØD SØLLERØD

Praktiske Oplysninger

Formand	Niels Bentzon	niels@bentzon.net	**20162220**
Kasserer	Trine Næstoft	sok.kasserer@gmail.com Danske Bank 1551-4450341800	**30752135**
Bestyrelsesmedlemmer	Henrik Kleffel	henrik.kleffel@gmail.com	**20816756**
	Anne Skovbæk	a.skovbaek@gmail.com	**22754377**
	Lotta Lüthje	lott@lythje.com	**53500802**
	Andreas Mikkelsen	andreas.mikkelsen.j@gmail.com	**29887763**
	Mads Lassen	madslassen@comxnet.dk	**42957267**
Suppleant	Henrik Molsen	henrik@molsen.dk	**30706502**
Kompostredaktør	Vibe Bøgevig	Egernvænget 301, 2980 Kokkedal vibe.bogevig@gmail.com	**29405649**
	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirstenkeld.olsen@gmail.com	**61507649**
	Tilmelding via www.o-service.dk eller skriftligt (post/e-mail). Har du glemt/tabt din kode til o-service, så kontakt kasserer Trine Næstoft 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	**22754447**
Klubhus booking	Googlekalenderen	klubhus.sok@gmail.com	
Kortsalg	Michael Graae	mig@sa.dk.	**20447931**
Materiel Vangeboskole			
Revisorer	Philip Bæk Christiansen	pbc7@hotmail.co.uk	
	Uffe J. Pedersen	uffe.just.pedersen@gmail.com	**21583986**
Revisorsuppleant	Jens A. Hansen	Thranehansen.oloeb@gmail.com	**22754447**
TC	Anne Kaae-Nielsen	annek@ltk.dk	**21165658**
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo@konring.dk	**45807025**
Mini-ungdom	Magnus Oscarsson	moc@telia.dk	**28274723**
Pressekontakt	Claus K. Nielsen	Claus.kn@webspeed.dk	**23326829**
Hjemmeside	www.sollerod-ok.dk	sollerod@sollerod-ok.dk	
Hjemmesideredaktør	Helge Tillingsøe	helge.tillingsoe@gmail.com	**40107364**
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 redaktøren og ret selv fejlen i O-service

Indholdsfortegnelse

Praktiske oplysninger ..... s. 2
Indholdsfortegnelse m.m. ..... s. 3
Årsberetning for 2020 ..... s. 4
Årets ungdomsløber ..... s. 17
På opdagelse i hjemmesiden, del 4 ..... s. 18
Motivation og Corona ..... s. 20
Puslerier ..... s. 21
Molboløb i en Corona-tid ..... s. 23
Et godt (S)elskab ..... s. 24
Spå om O-verdenens 2021 (plus side 29-32) s.27
Træningssiden s.28

Se Komposten i farver på klubbens hjemmeside

Deadline for de næste numre af Komposten:

- 12. april 2021. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.
- 31. maj 2021. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.

Deadlines og udgivelse af Komposten afhænger af, om o-stævner bliver gennemført.

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

Aflysning/udsættelse af generalforsamlingen.

Der indkaldes til generalforsamling i Søllerød Orienteringsklub torsdag den 25. februar 2021 kl. 19:00.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
Som det fremgår af **mail fra 17. januar**, kan generalforsamlingen ikke afholdes pt.
Find mailen frem og overvej, om du vil byde ind på nogle af de opgaver, der bliver ledige.
Nedenstående er klip fra mailen.

Søllerød Orienteringsklub søger en ny kasserer. Klubbens nuværende kasserer, Trine Næstoft, vil gerne have mulighed for at bruge mere tid på nye opgaver og fratræder posten som kasserer ved generalforsamlingen. Vi søger derfor en ny kasserer, der har lyst til at løfte den vigtige opgave at holde styr på klubbens medlemmer og økonomi.

I Søllerød Orienteringsklub varetager kassereren blandt andet regnskabsposteringer, udarbejdelse af regnskab og budget, kontingentopkrævning og medlemsindberetninger til DOF og myndigheder. Det er mange og forskellige opgaver, som er fordelt hen over året. Som kasserer får du en stor kontaktflade, og du vil snart lære de fleste af klubbens medlemmer at kende. Trine vurderer opgavens omfang til at være ca. 2 timer per uge i gennemsnit, mest omkring løbsafholdelser og årsskifte, og Trine har lovet at hjælpe den nye kasserer godt i gang

Kassereren får fantastisk hjælp til følgende, hvilket gør rollen fokuseret omkring klubbens økonomi og indberetninger:

• Medlemsansvarlig: Claus Kaae-Nielsen
• Løbstilmelding: Kirsten Olsen
• Løbsadministrator: Iben Maag

Kassereren vælges på klubbens generalforsamling for en to-årig periode og er medlem af klubbens bestyrelse.

Derudover søger vi "almindelige" medlemmer til bestyrelsen. Se mere i mailen!

Bestyrelsesberetning
for Søllerød Orienteringsklub for året 2020

Da vi trådte ind i 2020, havde vi kun hørt om Corona som en eksotisk virus, der huserede i en fjern provins i Kina. At den i den grad skulle komme til at ændre dagligdagen for Danmark og hele verden, havde kun de færreste fantasi til at forestille sig. Alt blev forandret, da Danmark lukkede ned efter statsministerens pressemøde den 11. marts, og for vores sport var udsigterne dystre. Træninger og stævner blev aflyst over en bred kam, netop som forårssæsonen begyndte, og fra den ene dag til den anden blev kalenderen ryddet for o-aktiviteter.

2020 bliver uden tvivl et år, vi aldrig glemmer, men selvom det har været præget af COVID-19 og de restriktioner, pandemien medførte, fandt vi gode løsninger på mange af de nye udfordringer. Viljen til at tilbyde vores medlemmer træninger og o-oplevelser i skoven har været stor, og opfindsomheden til at finde veje, hvorpå det kunne lade sig gøre på en sundhedsmæssig forsvarlig måde under overholdelse af gældende restriktioner, har været imponerende.

Vi kom godt fra start i året med molboløbene, hvor finalen blev holdt kun få dage før nedlukningen. Men derefter var det slut med stævner i resten af forårssæsonen. Overalt i O-Servicekalenderen stod der "aflyst" indtil juni måned.

Selv måtte vi aflyse SM Stafet og Lang - de blev flyttet til 2021, og Midgårdsormen i august røg også ligesom alle andre stafetter i 2020. Efterårssæsonen kom lidt i gang med Coronatilpassede stævner, men det var kun en stakket frist, før stævnerne igen blev aflyst.

En enkelt glædelig undtagelse var Copenhagen Exhaust Trail, der takket være vores ungdomsløbere udkom i en coronaudgave. Banerne var markeret i skoven, men der var ikke stævneplads, og løberne kunne frit løbe, når det passede dem.
Vores trænere og bestyrelse har holdt mange fælles møder for at finde nye måder at gennemføre træninger på, og det er i høj grad lykkedes at lave alternative træningstilbud til både børn og voksne. Mange voksentilbud var baseret på poster, der sad i skoven op til en uge, og selvprint af kort og baner. Senere, da det igen blev muligt at samles få ad gangen, blev de aldersinddelte startintervaller indført. Ungdomstræningerne var til at begynde med ikke underlagt samme loft over forsamlinger som de voksnes træninger, og skovtræningerne kunne holdes. Tørtræningerne foregik over Zoom.

To klubture var der planlagt i 2020 til henholdsvis JK2021 i England i påsken og til verdensmesterskaberne i sprint i Trekantområdet i juli, og begge blev desværre aflyst. Divisionsturneringen, som vi har klaret os rigtig godt i de senere år, var også aflyst i 2020.

Her følger bestyrelsens beretning om Søllerød Orienteringsklub i 2020.

Stævner

Søndag den 5. januar var der premiere på molbosæsonen, og ved et utroligt held kunne vi gennemføre alle 10 løb efter den sædvanlige recept fra før Coronarestriktionerne satte o-løbsstævner på pause. Jørgen "Overwismolbo" Wisbech havde på forhånd bekendtgjort, at 2020 ville blive den sidste sæson med ham ved rorpinden. Sammen med Kirsten Møller, Jens Rose Møller og Henrik Molsen, som i 2021 afløser Jørgen på posten som molbochef, koordinerede han molbosæsonen og de arrangørteams, der planlagde og afviklede de enkelte løb.

Om 2020-sæsonen har Jørgen skrevet:
"Molbosæsonen 2020 adskilte sig markant i forhold til alle andre løb i første halvår af 2020: Den blev GENNEMFØRT. Vi afholdt finalen den 8. marts. 3 dage senere den 11. marts gik statsministeren på talerstolen og lukkede Danmark ned.

Vi var meget opmærksomme på problemet med smitte, og vi overvejede nøje, om det var forsvarligt af afholde præmieoverrækkelsen, men det endte med, at vi gjorde det. Molbofars introtale indeholdt heller ingen opfordringer om at "komme nærmere", så vi mener, vi udviste den nødvendige forsigtighed.

Deltagerantallet overgik marginalt de 2 foregående år, og dette sammenlagt med den prisjustering, vi foretog i 2018, betyder, at vi nåede en omsætning på knap 115.000 før omkostninger og 101.000 efter trykkeomkostninger og andre ydelser faktureret af klubben. Dette beløb er på kroner næsten identisk med 2018 og 2019.

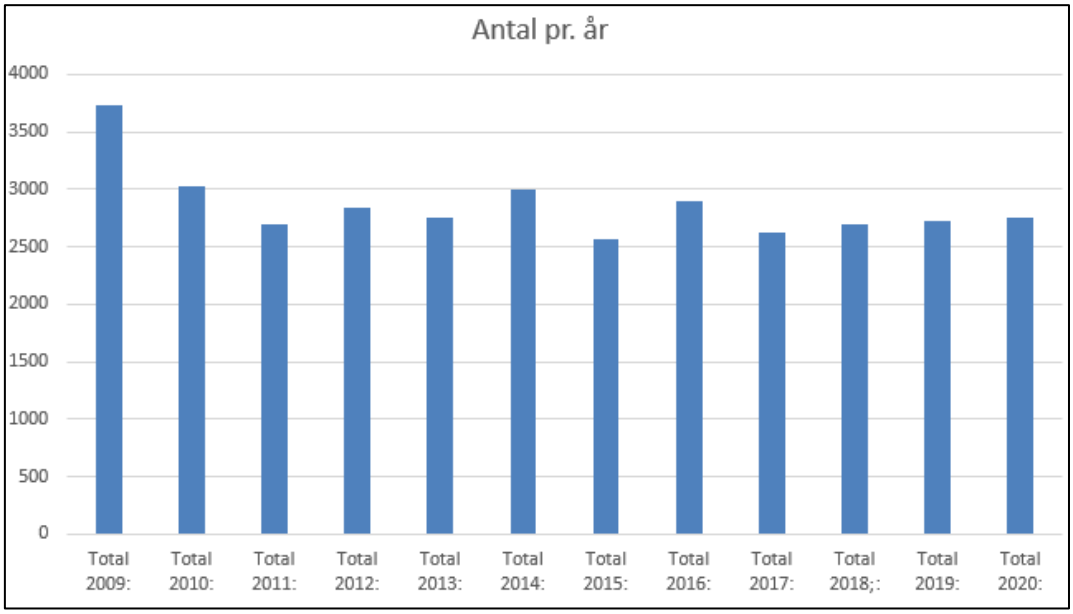
Vi sendte i alt 2.752 løbere afsted – sammenlignet med 2019 er det sølle 21 flere.

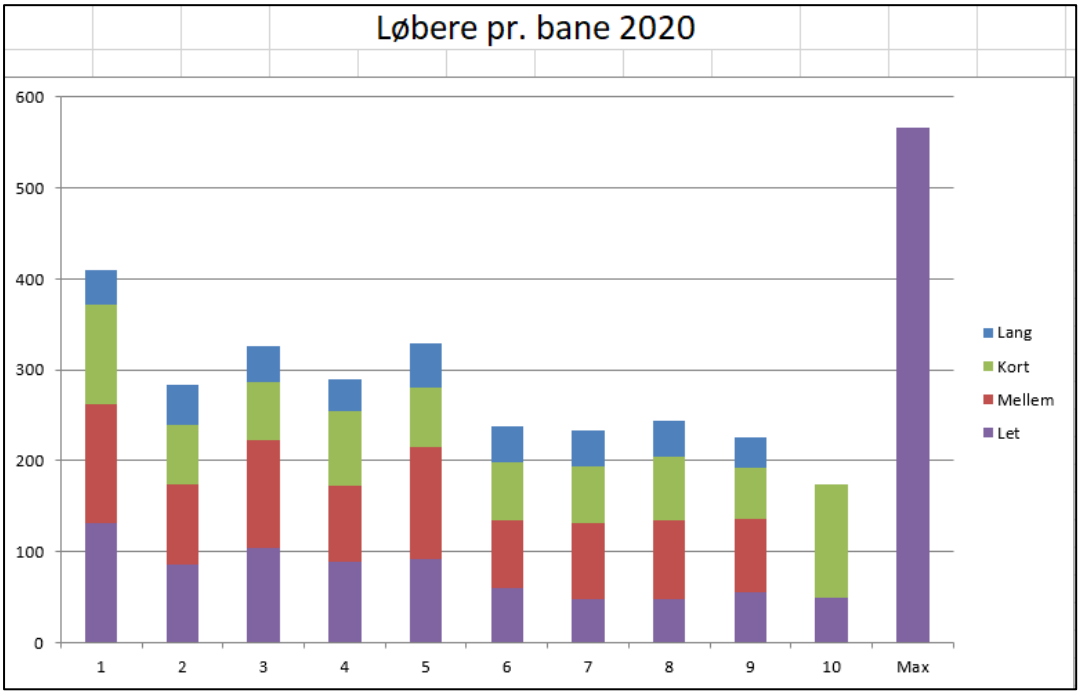
Markedsføringen er fortsat noget vi øver os på nu, da vi har droppet alle former for trykte reklamer. Facebook og e-mails er vores eneste kanal, og det ser ud til at fungere.

Bemandingen – i form af "familier" er stabil – og sæsonen 2021 blev, som det er tradition, fuldtegnet allerede på "generalforsamlingen" søndag aften efter finalen.

Stor tak til alle arrangører, som i den grad har styr på det. Alt – lige fra plakater til banelægning, spørgsmål, bemanding m.m. fungerer ualmindelig professionelt. Vi kan godt være stolte."

Figuren viser antal starter de seneste 12 sæsoner.





Søjlen til højre viser "All time highest" i 2009"

Stor tak til Jørgen for at have styret molboløbene med sikker hånd og godt humør i 11 sæsoner og for at have udviklet værktøjer og metoder, der har forenklet stævneafviklingen og gjort den meget hurtigere. Også tak til arrangørholdene og overmolboteamet og til Susanne Thrane og familien Lassen, der arrangerede afslutningsmiddag og festlokale i Egehegnet i Nærum.

Vintersæsonens næstsidste afdeling af NatCup blev af arrangeret af Søllerød den 7. februar i Rude Skov med Erik Melby som stævneleder og Lukas Becker som banelægger. I den samlede stilling efter 8 løb endte Lukas som nummer 2 i H1-klassen, mens Frida Hagedorn vandt D5 efter at have vundet alle de etaper, hun løb. Mogens Hagedorn blev nummer 3 i H2 og Mogens Jørgensen nummer 3 i H4. Godt løbet alle.

I Søllerød Orienteringsklubs stævnekalender for 2020 stod derudover både Exhaust Trail, SM Stafet og Lang, SkovCup og Midgårdsorm. Alle blev aflyst. Dvs., det blev de så alligevel ikke helt. En gruppe af vores unge syntes, det var enormt ærgerligt, at vi måtte aflyse Exhaust Trail, og de arrangerede derfor historiens første udgave af Copenhagen Virtual Exhaust Trail. De tre ruter på 6, 12 og 21 km var som vanligt markeret med flag i skoven. De stod der i 24 timer, og deltagerne kunne selv bestemme, på hvilket tidspunkt, de ville løbe, og de stod selv for tidtagningen. Til gengæld var det gratis at deltage. Ud fra de tilbagemeldinger, vi fik på Exhaust Trail's facebookside, regner vi med at omkring 100 løbere benyttede sig af tilbuddet.

SM Stafet og Lang skulle være holdt 9. og 10. maj, men er blevet flyttet til 14.-15- august 2021.

Midgårdsormen, som Søllerød OK skulle have arrangeret sidste weekend i august, blev i lighed med andre stafetter i 2020 aflyst. Ligeledes blev SkovCup aflyst.

Vinterskoven

Mesterskaber

Efter nedlukningen den 11. marts blev alle stævner i resten af foråret aflyst. I juni blev forsamlingsloftet hævet fra 10 til 50 personer, og det blev muligt at holde stævner, men uden stævneplads, som vi kender den med klubtelte, resultattavler, kiosk osv. Stafetter med samlet start har ikke kunnet afholdes på noget tidspunkt.

Kun 3 DM'er blev det muligt at holde. Det første var DM Mellem den 29. august i Aggebo-Græsted fulgt af DM Sprint i Grønnevang ved Hillerød dagen efter. 2 uger senere var der DM Lang ved Aabenraa. Kun et enkelt SM lykkedes det at holde; det var SM Nat den 21. oktober i Ravnsholt.

	2020	**2019**
DM guld	3	1
DM sølv	6	8
DM bronze	7	10
SM guld	1	1
SM sølv	1	3
SM bronze	2	3

Ved de 3 DM'er og det ene SM, løb søllerøddderne af med 20 medaljer. Tabellen viser fordelingen. Tallene fra 2019 er for de samme 4 mesterskaber.

Klubben ønsker medaljetagerne stort tillykke!

Divisionsturneringen og DM Hold var aflyst i 2020, og klubbernes placering i de 6 divisioner i Østkredsen bevares uændret, hvilket betyder, at Søllerød OK fortsat løber i 1. division i 2021.

Der har ofte været deltagere fra Søllerød OK med til juniorverdensmesterskaberne (JWOC), de europæiske ungdomsmesterskaber (EYOC) og den europæiske junior-cup (JEC).
Ingen af de tre mesterskaber blev holdt i 2020 og er udskudt til 2021.

Træninger

Ved nedlukningen i marts var vi nødsaget til at lukke træningerne ned. Alle aktiviteter, hvor man træner samlet, blev aflyst. Men vi er kendt for vores iderigdom og initiativ i Søllerød, og der gik kun ganske kort tid før nye Corona-tilpassede tilbud dukkede op. Hurtigt tog Gert initiativ til at ændre Månedsbanen til en Ugebane med tilbud om både lange og korte baner. I første omgang var det i Rude Skov, men siden bredte tilbuddene sig til andre skove. Kort med baner kunne hentes på klubbens hjemmeside eller i printet udgave i skabet ved søen. Træningerne blev udelukkende tilbudt som individuelle træninger med hensyntagen til myndighedernes restriktioner.
Gradvist begyndte vi i takt med genåbningen af samfundet i foråret at afholde flere træninger, men forsamlingsloftet på 10 personer for alle over 21 år gjorde det vanskeligt. Mini-SUT genoptog udendørs træninger den 27. april i grupper på maks. 10 personer. Begrænsningen på 10 personer pr. gruppe satte dog nogle praktiske begrænsninger på aktiviteterne, når også trænere, skygger og forældre indregnes. SUT genoptog ugentlig O-teknisk skovtræning fra mandag den 11. maj. Deltagelse i træningerne forudsatte forhåndstilmelding på Doodle. Den sædvanlige fællesspisning var aflyst, og tørtræning foregik via Zoom.

Den 8. juni trådte en ny fase af genåbningen i kraft, som blandt andet indebar, at grænsen for forsamlingsforbuddet blev hævet fra 10 til 50 personer, hvilket gjorde det muligt at holde træninger under mere normale former så længe de øvrige retningslinjer blev overholdt, herunder afstandskravet på 1 meter. Stafettræningerne blev dog først genoptaget efter sommerferien.

Dejligt igen at mødes til træningsløb. Her fra Folehave skov den 11. juni

FindVej fik en flot renæssance. Kaj Rostvad udskrev en påskekonkurrence, hvor vinderen var den søllerod, som hen over påsken registrerede flest fundne pæle på FindVej-hjemmesiden. Mange søllerødder snørede løbeskoene, og vinderen blev Påskeharen alias Claus Kaae-Nielsen med 379 fundne pæle. Flot!
Mange søllerødder deltog i CoronaCup; et fantastisk initiativ taget af Tim Falck-Weber fra Tisvilde Hegn OK.
I første runde var det Tim og Lasse Falck-Weber, der lagde banerne og sammen med Iben satte posterne i skoven.
Hurtig kom der baner i mange nordsjællandske skove, og der blev lavet en særlig Påske-CoronaCup. Banerne kunne hentes fra Facebook, og man deltog i cup'en ved at uploade sit GPS-spor i O-Track.
Denne Coronapost fra Tisvilde Hegn var svær at få øje på i det høje græs. "Slugt".

CoronaCup kører fortsat, og der er kommet flere banelæggere og nye skove til. Jesper Vestergaard fra Søllerød kom hurtigt til og brugte sine IT-kompetencer til at sætte et system op, der gør det meget mere overskueligt at finde banerne og downloade dem fra nettet.

Mini-SUT

Magnus Oscarsson, som er cheftræner og koordinator for vores yngste medlemmer, beretter dette om 2020.

”Vi har kæmpet for at tilbyde o-løb for børn fra 6 år under pandemien. Det har været en grundlæggende forudsætning at følge retningslinjerne uden at prøve at finde huller i dem.

På Mini-SUT løber de mellem 6 og 12 år. I 2020 har vi mødtes 29 gange (38 gange i 2019). Et snit på 17 (22 i 2019) børn per mandag er flot. 518 starter får ses som fint under forudsætningerne. Det er fortsat mandag 17:30 og vi mødes de fleste gange på Rudegård, men vi er også i andre skove.

Forældrebanen har ikke været mega benyttet under 2020, da vi ikke har haft mulighed for at skygge i samme omfatning som brugeligt.
Under otte uger i foråret tilbød vi desuden alternative ugebaner på et miks av faste poster og Coronabaneposter.

Vi lykkedes at have en fantastisk sommerfest med mål hjemme hos familien Bæk Christiansen efter SI- bane i Kirkeskoven. Der blev det bad i poolen, grillmad, leg og medaljeoverrækkelse. Vi var lige under 50 personer- niveauet med alle inkluderet.

En blød Halloween O-hyggelig-O-løb-fest med SUT drenge som arrangør blev populær og er tidligere beskrevet i komposten.

Løb-Lego-Byg på Holtekollen med Corona restriktioner viser, at det kan gå at lave specielle ting i fællesskab. Philip og René var idéskabere av dette arrangement.

Året afsluttedes ikke med julefest, men planen ligger klar og måske tager vi julefest i marts eller april og ugen efter en Påskefest?

Det store sociale fokus har fået stå til siden, og fokus har været at have kortet rettet mod nord under hele løbet. Klarer du det? Fokus også på at få indprentet, hvad skal jeg se fremfor mig, når jeg løber mod næste delmål. Hvad passerer jeg? Dette er specielt vigtigt i slutningen af løbet, da man er træt og mister koncentrationen.

Da det blev mørkt, havde vi en måneds sprintfokus. Dette kommer vi at gøre permanent. Her blev det end mere vigtigt at have kortet mod nord uden brug af kompas. Og få minimeret stops. Høj fart-korte stop.

En helt uundværlig hjælp er Kirsten (Olsen), Vibe og Henrik K, som sætter ud de fleste poster i skoven hver mandag. Og uden Birger og Jens som hjælpere skulle det ikke vare muligt at tilbyde Mini-SUT til klubbens yngste løber.”

SUT

Kirsten Møller, Bo Konring, Henrik Molsen og Mads Lassen er det faste trænerteam for "de store" unge kaldet SUT. Ligesom de øvrige træninger var SUT-træningerne stærkt udfordret af Coronarestriktionerne i 2020. Men trænerteamet har, som det fremgår af Kirstens beretning herunder, på det nærmeste stået på hovedet for at finde på måder at gennemføre træningerne på, både dem i skoven og tørtræningerne.

"Man skal tydeligvis ikke være så kæk. Sidste år skrev jeg: "I 2020 ønsker vi os lidt flere SUT-deltagere til lidt flere løb, men først og fremmest, at vi bevarer det gode humør og sammenhold i gruppen." Det gode humør og sammenhold blev godt nok bevaret – i det omfang vi havde mulighed for at se hinanden. Mere om det senere. Men det om flere SUT-deltagere til flere løb? – ja, dér kom COVID-19 pandemien os i den grad i benspændende forkøb.

Træningerne fik vi da lov at ha', i hvert fald en gang imellem. Året bød på i alt 33 træninger med i gennemsnit hele 36,2 deltagere, som fordelte sig på 24,6 og 11,5 voksne. Disse tal er naturligvis en alt for simpel fremstilling af et virkelig skørt år. Vi kom rigtig godt og glade i gang i 2020, men så i marts ganske kort efter Molbofinalen lukkede SUT ned, som i totalt ned. Vi skulle have været til England til JK i påsken, og det måtte også afblæses. DM-nat blev aflyst – Danish Spring blev aflyst – osv. osv. Og således slæbte foråret sig af sted, og det eneste lyspunkt kom fra Tisvilde Hegn OK og Tim Falck Weber med partnere, som med lynets hast stablede lækre Corona-selvtræningsbaner på benene.

8. juni Sjælsølund. Kirsten og Sebastian

I maj åbnede vi lidt igen, først med tørtræning via Zoom, som Mads bestyrede med kyndig hånd, og siden med skovtræning afviklet med flere startsteder, så vi overholdt forsamlingsgrænserne. Samtidig forsøgte vi os. Forsamlingsforbuddet blev løsnet mere og mere, og mange af de ældre SUT-løbere kunne derfor deltage i det første Jukola nogensinde på dansk grund – igen arrangeret af Team Tim og til stor glæde for en masse konkurrence-hungrende deltagere. Det var noget med, at det egentlig skulle have være 10mila, men den idé stjal OK Pan (eller de kom først med den), og så måtte det jo blive Jukola i stedet, dog uden midnatssol. Originalversion blev i øvrigt udsat til 2021. Forhåbentlig lykkes det.

Sommerferien kom og gik, med den sædvanlige sommer-SUT, som det faktisk lykkedes at afholde i fornuftigt omfang i det Corona-bekæmpende sommervejr. I august kunne vi så åbne træningerne for alvor med egentlige fællestræninger, fulgt af fællesspisninger og tørtræning i Holtehallen (og en enkelt gang hos familien Bæk Christiansen – med grill og svømmepøl), hvor vi fik lov at låne et mødelokale, da Corona-restriktionerne gjorde forholdene i vores egne klublokaler for små. Det gik med en masse håndsprit, servering frem for tag-selv ved maden, en Corona-ansvarlig voksen og andre Corona-forholdsregler, som Henrik Molsen formulerede med stor dygtighed. De unge strømmede til og nød tydeligvis det fysiske samvær mere, end de havde sat pris på Zoom... Vi tredoblede vel nærmest deltagerantallet ved den analoge tørtræning, sammenlignet med de virtuelle tørtræninger.

Det lykkedes at komme til DM mellem, DM-sprint og DM-lang i løbet af august og september. Den 2. oktober gik det så galt igen. Der blev lukket for udlån af mødelokalet. Så var vi tilbage til fælles skovtræning, med tørtræning via Zoom – og ingen fællesspisning. På trods af forsamlingsrestriktioner ned til ti personer lykkedes det med en del logistik at afholde fornuftige træninger (OK, nogle af dem var meget, meget våde – og med fire startsteder – og der var også noget med nogle plastlommer, der pludselig manglede på én af starterne). Dog måtte den traditionsrige SUT-juleafslutning

med forældre- og træner-træning afholdt af SUT'erne erstattes af en almindelig træning – fulgt af en fantastisk omgang virtuel kahoot sammensat af Sebastian og Ditlev. Heldigvis kunne vi bruge den virtuelle del til at kåre Emilie Bæk Christiansen til årets ungdomsløber.

Hvad skal vi ønske os af 2021? Foreløbig er vi efter en enkelt skovtræning den 4. januar igen i stram lockdown med gør-det-selv skovtræning og virtuel tørtræning. Først og fremmest drømmer jeg om, at pandemien løsner sit greb så meget, at det bliver muligt at afholde almindelige træninger med fælles spisning og tørtræning! Så kunne man også godt ønske sig, at stævnerne kommer i gang! – i første omgang i Danmark, men altså en lillebitte tur til Tiomila og / eller Jukola ville heller ikke være at foragte… Vi synes, det har været **helt vildt** ærgerligt, at vores super-talentfulde juniorgruppe ikke har haft mulighed for at prøve sig nær så meget af hverken hjemme i Danmark eller i særdeleshed i udlandet. Alberte og Mathilde fylder 20 i 2021, og vi krydser i den grad fingre for, at JWOC kan afvikles, og at de får chancen (ja ja, vi krydser også fingre for Mathias og Lukas, men de har flere år tilbage som juniorer).
Konklusionen på det helt vildt mærkelige år 2020 er dog, at vi er taknemlige for, at vi ikke er blevet hårdere ramt i Danmark, end at vi stadig kunne have den luksus at bekymre os om logistikken for SUT-træningen! Vi er også meget, meget taknemlige for al den hjælp og opbakning, som en masse mennesker har ydet i løbet af året. Det handler om faste trænere, Corona-logistikchef, voksne ressourcepersoner til banelægning, postudsætning, kortprint, tovholdertjans og skygning – familier, som åbnede deres hjem for spisning og hygge til ordinær træning / sommer-SUT – erfarne O-løbere, som tog sig af postindsamlingen – arrangører af diverse klub-arrangementer, som SUT selvfølgelig også deltog i – formand og bestyrelse, som på det helt rigtige tidspunkt "nudgede" de virtuelle SUT-tørtræninger i gang – forældre, som sendte roser for træningsinitiativerne – og sikkert en masse, som jeg har glemt. I ved selv, hvem I er!

På vegne af SUT-trænerteamet
Kirsten Møller"

Breddetræning

Henrik Kleffel er cheftræner for "bredden", dvs. primært de voksne medlemmer, og koordinator for "Træningsbanden", der er en mere eller mindre fast gruppe af medlemmer, som har påtaget sig at lægge baner og afholde breddetræninger. Henrik afløste Gert i rollen ved træning nr. 400 i 2013 og har siden stået i spidsen for næsten 300 træninger. Han beretter om 2020:

"Ikke meget var i 2020 som det plejede, da først Coronaen meldte sin ankomst. Heller ikke breddetræningen gik ram forbi. Efter en for træningerne almindelig start i januar og februar måtte vi som alt andet lukke ned midt i marts. Hele ni træninger måtte aflyses. Heldigvis var der dog foretagsomme medlemmer i klubben, der hurtigt sørgede for nye tilbud i skoven. Månedsbanen blev omdøbt til ugebanen og uge efter uge blev der sat nye baner i primært Rude Skov, hvor vi så kunne løbe sammen hver for sig. At dette kunne lade sig gøre, kan vi for en stor del takke Gert for. Mange af de baner I løb bar Gerts signatur.

Kort før sommerpausen var restriktionerne lempet så meget, at det igen lod sig gøre at afvikle nogenlunde normale træninger. Det blev til en tur i Folehave, hvor vi igen måtte konstatere, at vi ønsker os et nyt kort. Endelig kunne vi afholde den traditionelle sommerafslutning, der igen var med træning i Tisvilde Hegn efterfulgt af grill og hygge hos Ellen og Jens Thisted i Vejby Strand.

30-års fødselsdag

Eftersommeren blev begunstiget af, at restriktionerne var lempet yderligere, således at vi nu måtte samles op til 100 personer. Det blev udnyttet til fulde ved markeringen af Søllerød OK's 30-års fødselsdag med en træning i Rude Skov. AS [Akademisk Skytteforening] v. Birger Hoff lagde grund og faciliteter til, hvorfor start, mål og festligt efterfølgende samvær kunne ske dér. Gert lagde fødselsdagsbanerne og Bo Rasmussen sørgede for at elektronikken spillede. Torben Bøttcher og Kaj Rostvad sørgede med et større traktement for, at det blev en rigtig festlig og mindeværdig fødselsdag. Og så er endda ikke nævnt men ikke glemt alle de ekstra frivillige, der hjalp på dagen med mange forskellige gøremål.

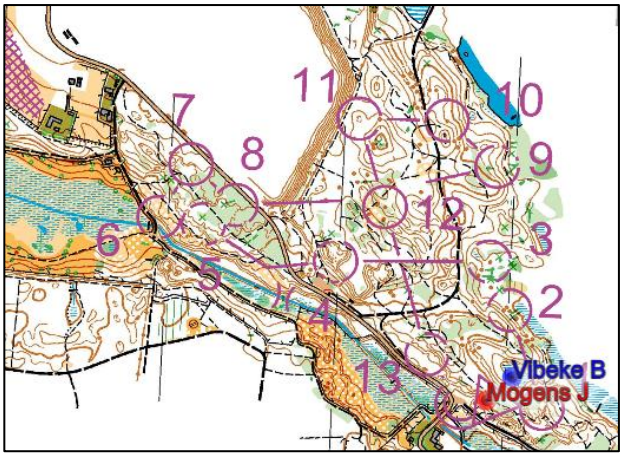
Desværre blev det igen nødvendigt at stramme forsamlingsbegrænsningen, der gradvist blev sat ned til maksimalt 10 personer. Med et deltagerantal ved træningerne, der oftest er +50 gav det problemer. Men det problem havde Peter Østergaard en løsning på. Aldersinddelte startintervaller. Fem forskellige aldersinddelte grupper med hver sit startinterval og en kraftig henstilling til ikke at stimle sammen viste sig at være recepten, der kunne føre træningerne videre gennem krisen.

Vores system med aldersinddelt start var rygtedes og ved en træning i Ganløse Ore havde vi besøg fra DGI, der hørte om og dokumenterede med en lille video, hvordan man under Coronaen fortsat kunne tilbyde træninger. En video der også nåede DOF's Facebook og dermed hele Orienterings-Danmark.

Statistikken giver indtryk af, at træningerne var savnet. Specielt eftersommeren og efteråret har haft træninger med rigtig mange deltagere. I Trørød Hegn lagde Steen Piil banerne og kunne skrive 90 navne på listen.

I Terkelskov havde Troels Christiansen både tegnet nyt kort og lagt banerne, hvilket mere end 80 valgte at deltage i.

(Jeg valgte blå mini, for at undgå det brede vandløb med en træstamme som bro. Tak for den mulighed, Troels. Hilsen Vibe)



Blå-mini i Terkelskov.

Klubmesterskabet har for mange høj prioritet, og der blev kæmpet til det sidste for at kunne gennemføre det i december. Men til sidst måtte vi indse, at vi ikke kunne forsvare at gennemføre arrangementet, der også har stort socialt aftryk. Klubmesterskabet er dog ikke aflyst men blot udsat til engang i 2021.
Herefter valgte vi at aflyse de sidste i alt fire træninger i 2020, idet også Julemaveræset var en af træningerne. Også Julemaveræset har et stort socialt islæt, hvorfor vi ikke så os i stand til at gennemføre. Michael Graae havde lagt banerne, men må gemme dem til 2021. Helt aflyst var julemaveræset dog ikke, da der i stedet blev lagt en julebane med indlagt selfiepost på toppen af Maglebjerg. Blandt indsendte selfies blev der ved lodtrækning fundet en vinder, Jens A. Hansen, der nu kan se frem til et gavekort til O-butikken/Løberen.

(Se de mange selfies på de elektroniske sider sidst i Komposten.)

Status på 2020 blev at vi "kun" nåede at gennemføre 29 træninger, men måtte aflyse 13. På flidslisten blev alligevel noteret 1872 deltagere = et gennemsnit på mere end 64 pr. træning. Og så kunne vi altså ikke afvikle klubmesterskab og Julemaveræs, der traditionelt har mange deltagere. Hvad kunne det ikke være blevet til?

Tak til alle jer der deltog i træningerne og gjorde det sjovt at være med, og meget stor tak til jer der arrangerede træningerne og gjorde det hele muligt."

Eliteudvalget

Eliteudvalget koordinerer, som navnet angiver, elitearbejdet i Søllerød OK. Stafettræningerne og deltagelse i internationale stafetter som Tiomila i Sverige og Jukola i Finland koordineres også af Eliteudvalget. Begge stafetter var i øvrigt aflyst i 2020. Troels Christiansen er formand og ildsjæl og har skrevet dette indlæg om 2020:

"Eliteudvalgets 2020 har som så meget andet været et roligt år. Udvalget udgjordes fortsat af Mogens Hagedorn, Mikkel Kaae-Nielsen, Rasmus Thrane Hansen, Kirsten Møller og undertegnede. Mathilde Smedegaard indtrådte i udvalget i sidste del af 2020.

Vi har i løbet af 2020 haft afholdt møde vedr. covid-19 og træninger, holdt koordineringsmøde med "juniorgruppen" om alle deres mange træningsmuligheder og bistået med opståede træningslejre mv.

Landshold
Med JWOC og EYOC udsat var der ikke de store mesterskaber i 2020, men et par spredte samlinger blev det til for vores skarpe juniorer. I 2021 er Mathilde blevet udtaget til U23 landsholdet, mens Alberte Kaae-Nielsen og Lukas Becker har fået wildcard til årets første 2 U23-samlinger. Mathias Buchgreitz har plads på U18 landsholdet i første halvår, hvorpå der udtages igen.

Søllerød stafet/10mila satsning
Femte sæson med stafettræninger, og heldigvis fortsat med kompetente Johan Aagaard som træner. Træningerne holder både højt niveau og høj intensitet, og vi oplever tilgang af passive medlemmer fra andre klubber. Alene af den grund, at de synes vores træninger er vildt gode. Vi har sagt det i 5 år nu, men vi ved du rykker dig og bliver en bedre natløber, til samlet start og får forbedret kondien oveni. (samme tekst som fra 2019! og det er stadig sådan!) I 2020 forlængede vi stafetsæsonen helt til december med et brag af en afslutningstræning i Hareskoven. Stafetløb kom vi dog ikke til af den grund, men de 3 DM'er blev det da til.

2021
Krystalkuglen for 2021 er svær at se ind i, men lad os i det mindste håbe, vi kan komme ud og konkurrere, måske til mesterskaber, måske til 10mila. Klar, dét er vi helt sikkert.

Tak for træninger på højt niveau (igen igen) til Johan Aagaard, og tak for samarbejdet til det øvrige udvalg.
Troels"

Løbeteknisk træning

Andreas Mikkelsen varetager klubbens tilbud om teknisk løbetræning. Da løbetræningen kom på programmet for nogle år siden, var målgruppen vores unge løbere, men hurtigt kom flere løbere til af de lidt ældre årgange, som gerne ville forbedre deres løbeteknik og -hastighed. Om 2020 har Andreas skrevet:

"Den løbetekniske træning har som tidligere år foregået hver torsdag 1730, men har ligesom alle andre træningstilbud været Coronaramt i større eller mindre grad. Nedlukningen i marts og april betød, at træningen var aflyst, og erstattet af selvtræningsprogrammer lagt på Facebook. Der blev opfordret til at dele sin oplevelse med træningen, som også kunne inspirere andre til at komme afsted.

Den 30. april kunne vi igen starte op med træningen, dog kun 10 personer. Frem til 10. juni var fuldt booket med deltagere fra 15 til 56 år. Herfra blev der slækket på restriktionerne som medførte at færre deltog i træningen, da der nu var andre tilbud såsom SommerCup.

Efter sommerferien og frem til jul har der været stabilt fremmøde af 10 topmotiverede løbere. Der blev skruet op for kilometerne og ned for intensiteten, for at booste grundformen."

Styrketræning

Andreas har også skrevet om klubbens tilbud om styrketræning.

"Petter har afholdt træning fast hver fredag både inde i Holte Hal 2 og ude i skoven, grundet restriktioner. Og sågar under Corona-nedlukningen i foråret formåede Petter at lave 2 ugentlige træningsgange grundet loftet på 10

deltagere. Der har været 10-20 deltagere året igennem, og der er blevet gået til den. Bl.a. via nye træningsmåtter, træningsslynger (TRX) og elastikker.

Som noget nyt i år har Andreas også tilbudt styrke- og stabilitetstræning i december måned (og ind i det nye år), for at kunne booste styrken yderligere i de kolde måneder. Træningen har ligeledes foregået i Holtehallen og i skoven, med fokus på balanceudfordrende, corestyrkende og eksplosive øvelser. Der har været fuld bookning med deltagere fra 15 til 68 år.

Husk at både styrke- og løbeteknisk træning er for hele klubben – også dig!"

Kort

Søllerød Orienteringsklub råder over et større antal kort over vores lokalskove, der benyttes til træninger, måneds/uge-baner, Molboløb og de andre stævner, vi arrangerer. Som de fleste af os har erfaret på godt og ondt, bliver der til stadighed fældet i skovene, opsat nye hegn, anlagt MTB-spor og nye vådområder med meget mere, og kortene skal derfor konstant opdateres for at være retvisende og nøjagtige. Den opgave varetager Niels Raagaard med stor omhu, således også i 2020. Efterhånden er opgaven dog blevet så stor, at der er behov for at nytegne nogle områder, og der var derfor i budgettet for 2020 afsat et beløb til at løse konkrete korttegningsopgaver af en professionel korttegner. Det nåede vi desværre ikke, og opgaverne er blevet udskudt til 2021.

Til gengæld fik vi i 2020 ved hjælp af korttegneren Gediminas Trimakas fra Litauen nytegnet kortene over Paradisbakkerne og Slotslyngen på Bornholm. Begge skove skal benyttes til DM i 2022, som Søllerød arrangerer.

Opgaven som koordinator af klubbens kortportefølje, herunder salg af kort, blev i 2019 overtaget af Michael Graae.

Klubaktiviteter

Inden nedlukningen havde Mette Pilemand på en regnvåd lørdag i februar arrangeret fastelavstræning, hvor vi efter at have løbet en del op og ned ad bakkerne i Kirkeskoven slog katten af tønden og blev trakteret med lækre fastelavnsboller, kaffe og kakao.
I påsken var der planlagt tur for SUT og andre interesserede til JK2020 i Yorkshire i England. JK er årligt tilbagevendende og det største orienteringsstævne i UK, men blev aflyst.

2020 var året, hvor World Orienteering Championships, WOC skulle holdes i Danmark. WOC er nu blevet delt op, så der holdes mesterskaber i skovorientering og sprintorientering på skift hvert andet år, og 2020 var første gang de rene sprintmesterskaber skulle holdes. Det skulle foregå i Trekantområdet, og der var planlagt en klubtur derover, men WOC 2020 blev udskudt til 2022 og klubturen aflyst.
Derimod lykkedes det at holde sommerafslutning i forbindelse med den sidste breddetræning inden sommerferien. Træningen blev holdt i Tisvilde Hegn og sommerafslutningen i Ellen og Jens Aaris' sommerhus på kanten af Kattegat i Vejby Strand, hvor der blev grillet og hygget til den store guldmedalje. Tusinde tak til Ellen og Jens Aaris for endnu en gang at stå for sommerafslutningen og lægge hus til.
Søllerød Orienteringsklub blev stiftet den 1. august 1990, så i 2020 var det 30. gang, vi kunne fejre fødselsdag. Forsamlingsloftet var på det tidspunkt hævet til 100 personer, hvilket gjorde

det muligt at samles til en fødselsdagsfejring. Det skete ved torsdagstræningen den 13. august. I dagens anledning havde vi fået lov at låne Akademisk Skytteforenings klubhus og grund lige neden for Høje Sandbjerg. Her diskede Torben og Kaj med hjælp fra mange gode søllerødder op med det helt store grillparty med steg, salat og pølser og kagemænd til dessert. Og lidt til halsen var der også. Men forinden havde vi løbet rundt i Gerts kringlede sløjfer i den østligste og temmelig kuperede del af Rude Skov, hvor vi kun sjældent kommer.

Der blev til det sidste forsøgt at finde en måde at holde vores klubmesterskaber på. De var planlagt i november, men da restriktionerne igen blev strammet i årets sidste måneder, var vi nødsaget til at udskyde dem til forholdene forhåbentligt er mere normale på et tidspunkt i 2021. Det traditionelle Julemaveræs, der altid løbes 2. juledag, var det desværre heller ikke muligt at holde.

Klubben generelt

Vores kasserer indberetter årligt vores medlemstal til Dansk Orienteringsforbund (DOF) og til det Centrale Foreningsregister (CFR). Førstnævnte tal er et øjebliksbillede pr. 1. april og er grundlaget for kontingentindbetalinger til DOF, hvorimod sidstnævnte er en opgørelse over, hvor mange der har været medlem i en periode på 3 måneder eller længere i kalenderåret. Det er grundlaget for vores kommunale aktivitetstilskud.
Tabellen viser medlemsindberetningerne til CFR i 2020 og 2019. I 2020 har klubben haft 367 aktive medlemmer og 30 passive medlemmer mod 350/28 i 2019.

	12 år	13-18 år	19-24 år	25-59 år	60-64 år	65+	Handicap	I alt
2020	53	58	32	157	18	49	0	367
2019	56	46	30	151	16	51	0	350
Vækst	-3	12	2	6	2	-2	0	17
Vækst	-5%	26%	5%	4%	13%	-4%	0%	5%

Klubbens årlige generalforsamling blev holdt torsdag den 27. februar med deltagelse af 37 medlemmer. Klubbens resultat for 2019 lå en del over det budgetterede, hvilket skyldes højere kommunalt aktivitetstilskud end forventet, en ekstraindtægt fra WMOC 2018 og udskydelse af udgifter til køkkenrenovering og korttegning. Disse udgifter falder så i stedet i 2020/21. Kontingentet for 2020 var uændret i forhold til 2019. Der var ikke stillet forslag fra medlemmerne til behandling på generalforsamlingen.

Anne Skovbæk blev valgt til bestyrelsen, hvorimod Marianne Illum, Jens Krebs og Rune Østergaard havde valgt ikke at genopstille. Stor tak til Marianne, Jens og Rune for jeres engagement i bestyrelsesarbejdet.

Sædvanen tro hædrede vi efter den formelle del af generalforsamlingen Årets Søllerod, som blev Kaj Rostvad. Kaj har gennem årene været involveret i et hav af aktiviteter, og ikke mindst er han med sit gode humør og store entusiasme en af de søllerødder, der spreder den specielle søllerødånd, vi værdsætter så højt.

Som afslutning på aftenen fortalte Mikkel Kaae-Nielsen om sine oplevelser med orientering i Australien, hvor Mikkel har opholdt sig i flere perioder og blandt andet fungeret som træner. I sommeren 2019 var Mikkel assisterende træner for det australske juniorlandshold.

På generalforsamlingen præsenterede Henrik Molsen planen for en totalrenovering af køkkenet i klubhuset, som var gjort mulig takket være en donation fra Joh. Fog-fonden. Under forårets Coronanedlukning brugte Henrik, Jacob Sommer, Mogens Maltby og andre en stor del af deres fritid på at bygge et nyt køkken op fra

grunden. Alt det gamle blev fjernet, der blev lagt nyt gulv, installeret ny el og ventilation, alt blev malet, og et nyt køkken blev installeret. Klubben råder nu over et moderne, funktionelt og hygiejnisk køkken, som kommer os alle til gode, men især er til glæde for de forældre m.fl. der laver mad til fællesspisningerne i SUT.

Adgangen til klubhuset har været begrænset i 2020. Vores underbo, børnehaven, var under pandemien underlagt strenge krav om rengøring og desinfektion, der blandt andet vedrører arealerne, vi deler, dvs. trappe og omklædningsrummet i kælderen, som vi passerer for at komme til vores kælderrum. Bestyrelsen besluttede derfor at indføre adgangsrestriktioner til klubhuset, som blandt andet medførte, at der ikke var adgang i børnehavens åbningstid, og at adgang på andre tidspunktet kun kunne ske efter forudgående aftale og kun for nødvendige aktiviteter som for eksempel print af kort til træninger. Adgangsrestriktionerne er stadigvæk gældende.

Da vi ikke kunne mødes fysisk i klubhuset, kom det Digitale Klubhus til verden. Søllerøds gamle Facebook-gruppe fik nyt liv som det Digitale Klubhus, hvor medlemmerne lægger billeder og nyheder op, og hvor tilbud om for eksempelvis styrketræning bliver annonceret.

Foreningslivet i Danmark bygger i meget høj grad på frivilligt arbejde, og det gælder ikke mindst for Søllerød Orienteringsklub. Vi har korttegnere, banelæggere, postudsættere, trænere, tilmeldingsmodtagere, medlemmer, der vedligeholder klubhus og materiel, redaktører af Komposten og hjemmesiden, molboarrangører og mange, mange flere, der lægger ufatteligt mange frivillige arbejdstimer i klubarbejdet. Listen er lang. Man kan bare kigge på side 2 i Komposten for en liste over de faste tovholdere, som vi kalder dem, men derudover er der alle I mange, der assisterer ved træninger og hjælper ved vores arrangementer og meget andet.
Vi skylder alle vores frivillige en meget stor tak for det store arbejde, I gør for vores klub.

Fremtiden

På nuværende tidspunkt kører vores træninger efter en nødplan. Vi vurderer løbende, hvad der er muligt i takt med, at restriktionerne ændres, men hvornår vi kan vende tilbage til normale tilstande, tør vi ikke spå om.

Det er lykkedes at finde en måde at afholde molboløbene på, hvor vi opfylder de nuværende restriktioner og intentionerne bag. I 2021 må deltagerne selv printe kort og baner. Der er poster og spørgsmål i skoven, som vi kender det, men ikke noget mødested ved start og mål. Posterne sidder i skoven hele søndagen, og deltagerne tager selv tid og afleverer efter løbet deres kontrolkort i en kasse ved mål. Det nye setup er blevet utroligt godt modtaget og har fået fin omtale både i pressen og på DOFs hjemmeside. Deltagerantallet ligger foreløbigt på samme niveau eller højere end de foregående år. Vi oplever, at der er stor interesse for at komme i skoven.

I januar 2021 skulle vi have arrangeret NatCup, men den blev ligesom de 7 andre afdelinger af NatCup i 20/21-sæsonen aflyst.

Planlægningen er i gang til Copenhagen Exhaust Trail i Ravneholm og Geel Skov den 29. maj og til DM Sprint og Sprintstafet 5. og 6. juni på DTU Campus i Lyngby. Vi planlægger dem som "før Corona-arrangementer" og må så tilpasse dem, efterhånden som vi ved, hvilke restriktioner der gælder på løbstidspunktet.

Den 14. og 15. august er Søllerød arrangør af SM Stafet og Lang i Tisvilde Hegn. Stævnet blev som bekendt aflyst i 2020 og flyttet til 2021.

Ulrik Illum havde arrangeret klubtur til Doksy i Tjekkiet i forbindelse med verdensmesterskaberne i skovdistancer (WOC). Vi har dog valgt at udskyde turen til senere på grund af uvished om, det til sommer bliver muligt at rejse til Tjekkiet.

Divisionsturneringen var aflyst i 2020, men vi håber, den bliver genoptaget i 2021. Første afdeling er datosat til 18. april i Kongelunden. Hvis det lykkes at gennemføre den, håber vi, at

rigtig mange af jer vil deltage og dermed være med til at forsvare vores plads i Østkredsens 1. division. Jo flere vi er, jo bedre er vores muligheder for at slå de andre klubber, og jo bedre bliver vores chance for at komme på klubtur til DM Hold på Møns Klint til oktober. Det må snart være på tide, at vi kommer på en klubtur igen!

På den lidt længere bane arrangerer Søllerød OK DM Stafet og Lang i 2022 på Bornholm i samarbejde med den lokale klub, Viking Atletik.

Dette afslutter beretningen om Søllerød Orienteringsklub i 2020. Det blev et helt anderledes år, end vi havde forventet. Vi har kæmpet med aflysninger og bristede forventninger, men vi har også oplevet, hvordan søllerødderne i modgangstider formår at tænke kreativt og finde nye veje til at give os spændende o-oplevelser. Den underliggende tanke har hele tiden været, at kan vi ikke skabe o-oplevelser på den ene måde, må vi finde en anden måde at gøre det på. Det er kendetegnende for søllerødderne og bliver bemærket af omverdenen.

Tak for et meget anderledes og udfordrende år. Men også et år, hvor søllerødderne for alvor viste, at hvor der er vilje, er der en vej. Vi ser frem til og håber på, at 2021 bliver et mere normalt år.

Trørød i januar 2021,
Niels la Cour Bentzon

?😊 Noget at glæde sig til 😊 ?

Hvordan ser det så ud nu med forårets løb? Stor usikkerhed præger stadigvæk forårssæsonen.

20/3	DM-nat, Hvalsøskovene	Aflyst	*(pr. 8/2-21)*
26-28/3	Danish Spring, Gribskov		
1 – 4/3	Påskeløb på Rømø	Aflyst	
11/4	DM- Ultralang, Sorø Sønderskov.		

18/4	**Divisionsmatch for os (1.div.) i Kongelunden** *Alle søllerødder reserverer selvfølgelig den 18. april til o-løb for klubben.*

25/4	Jættemilen i Tisvilde Hegn
1–2/5	Tiomila i Valdemarsvik (Sverige) Aflyst

Tænk, hvis nogle af løbene kunne blive til noget !!!

Og vi igen kunne mødes på en hyggelig stævneplads.

Vibe

Årets ungdomsløber 2020,
Emilie Bæk Christiansen

Søllerød Orienteringsklubs Ungdomspris blev indstiftet af Anders Ølgaard (1926-2009) i 2006 med ordene:
"Prisen gives til en ungdomsløber (på max. 16 år, red.), som ved sin interesse for orienteringsløb og sine indsatser i træning, løb og kammeratskab har været en positiv deltager i Søllerød Orienteringsklubs ungdomsgruppe".
Igennem årene har mange teknisk stærke O-løbere og gode kammerater modtaget ungdomsprisen, og årets prismodtager Emilie Bæk Christiansen er ingen undtagelse.
Emilie begyndte i Søllerød OK i 2013 sammen med sine søskende Hannah og Oscar, mor Mette og far Philip – hvad der viste sig at være til stor glæde for både dem (håber vi) og os! I årenes løb har Emilie flere gange imponeret med en stærk teknisk forståelse. Bo taler ofte om dengang med sandkassen, da Emilie ene af alle kunne tegne kurveplanet for hans parabelklit… som 10-11-årig! 😊 Emilie er (endnu) ikke den mest konkurrencelystne SUT-løber vi har set, men hun deltager ofte ved stævner og gennemfører altid; til træningerne ser vi hendes store potentiale også som løber. Læg dertil, at hun er det oftest glade centrum og et forbillede som en god kammerat for en voksende gruppe SUT-piger – så giver det næsten sig selv, at hun skal have denne fine pris.
Med prisen følger et gavekort på 300 kr. til Løberen / O-butikken (som Emilie endnu ikke har fået) og to vandrepræmier bestående af et eksotisk pilekogger og en bog med beretninger fra de tidligere prismodtagere.
Tillykke til Emilie!

Kirsten Møller – på vegne af SUT-trænerne

Emilie ved tiomila 2019

På opdagelse i
Søllerød OKs hjemmeside
Del 4: SOK WIKI.

Af Henrik Molsen

I denne artikelserie fortæller jeg lidt om, hvad du kan finde på Søllerød OKs hjemmeside. En stor del af informationen er offentlig så alle kan se det. Vi har også en del, som mere er rettet til klubbens medlemmer. Endelig har vi en del, hvor vi gemmer erfaringer, tjeklister og lignende. De to sidste skal man bruge brugernavn og adgangskode for at få adgang til.
I sidste artikel gennemgik jeg, hvad du kan finde, når du er logget ind på hjemmesiden. I denne fjerde og sidste del af serien vil jeg fortælle om, hvad du kan finde på Søllerød OKs WIKI.
Søllerod OKs hjemmeside kan du finde på adressen: www. sollerod-ok.dk

Søllerød OKs WIKI

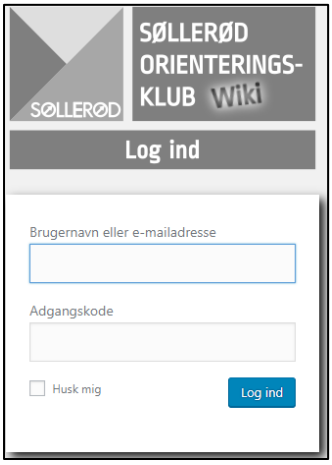
Klubben har en Wiki side. Ligesom de andre Wiki du måske kender fra internettet, er det en samling af alle mulige informationer. Da det er klubbens Wiki indeholder den selvfølgelig informationer som er relevante for Søllerød OK. Som eksempler kan jeg nævne:

- Vejledninger til printeren i klubhuset (Hvis du er i tvivl om, hvordan du printer et kort),
- Tjeklister for funktionsledere (Hvis du skal være funktionsleder på et stævne),
- Kioskens indkøbslister fra de sidste mange år (Til inspiration, hvis du skal lave kiosk),
- Materialelister (hvis du har behov for at vide, hvad vi har af materialer),
- Tjeklister til Molboløb (Hvis du er Molbofamilie)
- SportIdent informationer (Hvis du skal bruge tidtagningsudstyret)
- Condes vejledninger (Hvis du skal lægge baner)
- og meget mere...

Hvor kommer indholdet fra?

Vi er flere redaktører i klubben, som kan skrive indlæg på Wiki. Hvis du synes der mangler noget, er du meget velkommen til at kontakte tovholderen for Wiki. Hvis du jævnligt har input, kan du også blive redaktør og skrive indholdet direkte selv. Der findes et fint tekstprogram til at skrive indlæg med og det er ret nemt.

Hvordan kommer man så ind på Wiki?

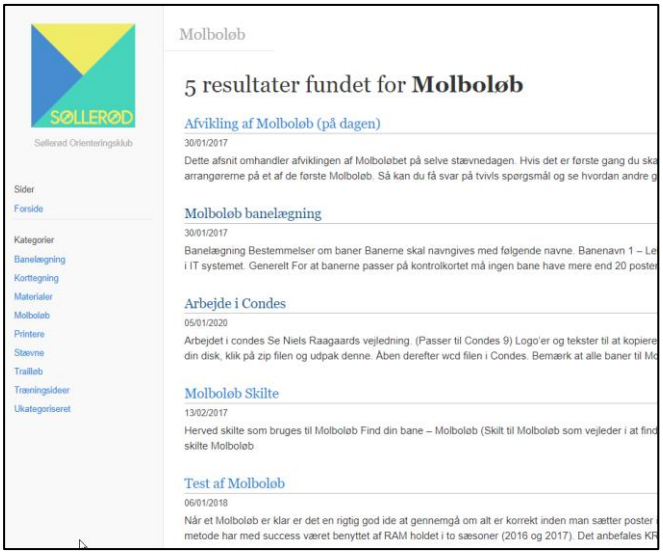


Du kan komme ind til vores Wiki på to måder: Enten via hjemmesiden, efter du har logget ind, eller ved at skrive adressen wiki.sollerodok.dk i din browser.
På hjemmesiden skal du først logge ind og derefter gå til menuen ”For klubmedlemmer -> SOK WIKI”. Her finder du en beskrivelse af, hvordan du logger ind på selve Wiki.

Når du har åbnet Wiki vises log ind dialogen. Her indtaster du dit brugernavn og adgangskode. Se på SOK hjemmesiden, hvordan du finder login informationer.

Når du er logget ind, kommer du til forsiden. Det primære du skal bruge på forsiden, er søgefeltet. Her skriver du et ord, eller noget af et ord, som du vil søge på. Det kan for eksempel være 'kiosk', 'Materialer', 'Molboløb' eller noget helt fjerde.

Hvis du for eksempel skriver Molboløb, eller bare molbo i søgefeltet, vil du se en liste af de artikler der omhandler noget med Molboløb. Den kan for eksempel se således ud:



Det du ser her, er en liste af artikler, hvori Molboløb indgår. Du kan læse de første par linjer af hver artikel. Når du har fundet den interessante artikel, klikker du på den, og så vises hele artiklen. Mange af artiklerne har forskellige filer du kan downloade og bruge i for eksempel Word eller Excel. Men der findes også pdf filer med forskelligt indhold.

Forfattere på Wiki

Som tidligere nævnt er det en række forfattere, som skriver indlæggene på Wiki. Det er klart, at jo flere forfattere vi har, jo bedre. Det handler både om at lægge nyt materiale ind, men også om at rydde lidt ud i det gamle, som måske ikke længere er relevant.
Som eksempel vil en ideel situation være, at tjeklisterne for stævner bliver opdateret efter hvert stævne. Så kommer alle erfaringerne ind og ligger klar til næste gang de skal bruges.

Hvis du har lyst til at bidrage til vores fælles vidensdatabase, måske fordi du har noget, som kunne være relevant, så kontakt Wiki tovholderen. Hvis du har glemt, hvor man finder tovholderne, så kan du finde artikel 2 frem igen :-)

Afslutning

Det var hvad jeg havde valgt at fortælle om denne gang.
Dette var den sidste artikel om vores hjemmeside. Hvis du vil læse de tidligere artikler, kan du finde dem i de tidligere numre af Komposten (og ja – de ligger selvfølgelig på hjemmesiden under "Om klubben -> Klubblad").

Jeg håber, det har været interesant at læse, og jeg vil opfordre dig til at gå ind på hjemmesiden (www.sollerod-ok.dk) og klikke lidt rundt, og se hvad du kan finde.

Velkommen til

Henrik Pedersen, 58 år
Hector Hartung, 6 år

Hvordan går det med motivationen?

I aprilnummeret 2020 skrev Alberte om de Corona-udfordringer, der herskede for 10 måneder siden.
Hvem havde forestillet sig, at vi stadigvæk skulle lide under restriktioner her næsten et år efter??

Alberte skrev bl.a.
Jeg savner SUT. Jeg savner at komme op i klubhuset og spise og snakke ugen igennem, og hver gang håbe på, at der er signaturbingo til tørtræning. Jeg savner o-intervallerne om tirsdagen, hvor konkurrencegenerne virkelig kan mærkes, fordi det ikke bare gælder om at være med, men om at vinde. Jeg savner torsdagsintervaller og fredagsstyrketræning. Jeg savner det hele. I denne tid kan jeg mærke, hvor stor pris jeg sætter på alt det, klubben gør for mig og de andre unge løbere i Søllerød Orienteringsklub.

Nu er det uge 5 i 2021 og det er stadigvæk usikkert, hvordan o-sæsonen bliver. Ikke mindst, kan JEC i Belgien afholdes i begyndelsen af april? Og kan JWOC i Tyrkiet 11 – 16 juli??
Hvordan påvirker det motivationen hos vores dygtige ungdomsløbere?
Jeg har talt med Alberte igen.

Du fortalte mig ved en lørdagstræning før jul, at du er skadet. Hvad må du/må du ikke? Hvordan går det med den nu?
Jeg har døjet med både skinnebensbetændelse og nu også en overbelastning i skinnebenet. Det betyder, at jeg havde en meget lav træningsmængde, og jeg nu er på vej op igen. Lige nu må jeg træne omkring 3 timer om ugen, hvilket stadig ikke er særlig meget. Det går dog fremad, og jeg er optimistisk. Jeg må løbe i terræn og ture på små skovstier, så kompas og kort bliver fundet frem, og så er det bare derudaf.

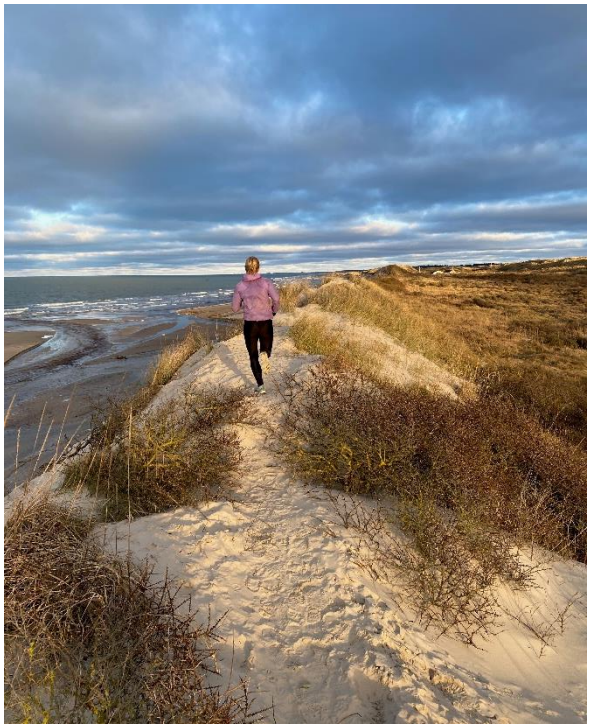
Hvilke gode o-træninger har du haft? Og sammen med andre?
Nanna Rye, Mathilde Smedegaard, Mathias Buchgreitz, Elias Hinge fra Silkeborg OK og jeg tog en uge til Sverige og derefter direkte til Bornholm for at løbe Höst Open. Det var en tur fyldt med gode orienteringsmæssige udfordringer både i Sverige og på Bornholm. Jeg kunne virkelig mærke, hvordan jeg orienteringsmæssigt forbedrede mig i løbet af ugen. Da vi endelig kom til Höst Open var orienteringsformen i top, og det var en fantastisk følelse at løbe lige i posterne i det relativt udfordrende terræn. Vi havde altså en uge fyld med gode o-træninger, som gav masser af motivation og blod på tanden.

Alberte, Mathias og Elias.

Er der udsigt til fællestræninger i DOF-regi?
Lige nu ligner det ikke, at der er særlig gode udsigter til fællestræninger. Sundhedsstyrelsens anbefalinger gør det svært at lave fællestræninger, som faktisk hjælper til en forbedret træning. Selvom der ikke er så mange fællestræninger, så træner vi dog stadig. Vi har fx været 1,5 uge i sommerhus i Tversted, hvor der har været plads til at træne både alene, men også sammen. Så hjælper det med at komme lidt væk fra hverdagen, og de mange timer vi tilbringer foran skærmen for tiden, virker lidt hyggeligere.

Hvad håber du på?
Jeg håber på det samme som alle andre. At vi snart kan komme på den anden side af Corona. At vi kan begynde at se flere løb i o-service, og ikke mindst at store mesterskaber som junior EM og junior VM kan blive afholdt. Jeg håber,

ligesom jer andre, at jeg snart kan komme til træning og se nogle kendte ansigter igen.



Alberte på klittræning

Lige nu er SUT sat på pause, så vidt jeg ved. Har I mon noget tørtræning?
Jeg ved der har været noget virtuel tørtræning. Der må jeg ærligt indrømme, at jeg ikke har været så god til at deltage. Jeg er dog sikker på, at flere har haft glæde af det arbejde som Bo og Kirsten har lagt i det.

Der er lavet en hel del Coronabaner rundt om i Nordsjælland. Har du haft mulighed for at benytte nogen af dem?
Jeg har fået løbet nogle af Coronabanerne, men jeg har stadig mange til gode. Med min meget lave træningsmængde har jeg prioriteret at løbe Molboløb om søndagen. Med en masse mennesker i skoven, gode baner og skærme ved posterne, giver det mig lidt konkurrencefornemmelsen. Når jeg får lidt flere timer på min træningsplan, har jeg dog planer om at løbe en masse coronabaner.

Vibe spurgte, Alberte svarede.

Træning frem mod en usikker sæson

Af Mathias Buchgreitz.
I skrivende stund er alle større konkurrencer, til og med påskeløbene, aflyst - og det er ikke usandsynligt, at endnu flere konkurrencer vil blive aflyst i den nærmeste fremtid, så forårssæsonen er meget usikker.
Det er selvfølgelig ærgerligt, men jeg føler ikke, at det har påvirket min motivation eller lyst til at træne. Det er bl.a. fordi, det er fedt at se, at der er en udvikling i ens form, og at man bliver hurtigere på grund af træningen. Udover det er der også nogle træningspas, man ser frem til hver uge, som jeg synes er fortrinlige. Disse træninger er langturen, alle de o-træninger, man kan få sine fingre på og en gang imellem de lidt hårdere ture.

Pt. er jeg lidt små-skadet, men det giver blot endnu mere lyst til komme ud at løbe igen, og man begynder at værdsætte det endnu mere, når man ikke har så god mulighed for at træne.

Søllerød Puslerier/Puslestafetten.

Dette puslespil var præmien i Kajs julekonkurrence om sten i Rude Skov.
Jeg vandt ved lodtrækning blandt de 8 rigtige besvarelser.
Andenpræmien var også et puslespil, og det blev vundet af Sebastian Røysland Maltby.
Præmien modtog jeg på toppen af Maglebjerg den 27. december 2020.

Mogens Maltby modtog præmien på vegne af sønnen, Sebastian.

Jeg har besluttet, at mit puslespil skal få lov til at cirkulere rundt i klubben.
I første omgang vil jeg give det til en o-familie, da det er et meget stort tålmodighedsarbejde at lægge 1000 brikker. Og samtidig er det rart at være flere sammen om det.
Uden Gerts hjælp ville det have været et meget langvarigt projekt.

"Når I har lagt puslespillet, skal I tage et billede af det sammen med jer, der har lagt det.
Puslespillet giver I videre til en familie, I tror, kan klare opgaven. 😊 Vedlæg også billedet.
Mange o-hilsner fra Vibe"

Jeg besluttede at spørge fam. Lüthje, om de kunne tænke sig at lægge puslespillet.
Svaret var positivt, så vi kørte til Sandbjerg og afleverede de 1000 brikker.
Læs herunder, hvad der siden skete hos familien Lüthje.

Lotta fortæller:
Vi fik en mail fra Vibe.
Hun var glad, for hun havde en god nyhed. Hun havde vundet jule-sten-konkurrencen i Kompostens julenummer og blevet foræret et Søllerød Orienteringspuslespil, som hun havde lagt, med lidt hjælp fra Gert. Det ville hun så lade cirkulere blandt klubbens medlemmer, og vi var de heldige til at starte.
Intet ondt anende mig, jeg syntes, at det var da en sjov opgave, siden vi var hjemme med drengene i Corona nedlukning. Så ville der være lidt for drengene at lave. Det ville være specielt sjovt, da det var et orienteringskort over Rudeskov. Det kan heller ikke være så vanskeligt. Vi kender området og 1000 brikker lød ikke så farligt.
Første aften gik det fint. Vi fik lagt hele rammen af kantbrikker og hjørner. Godt gået – så kan det ikke tage lang tid. Næste skridt var søer, jernbane og store veje. Vi skulle blive klogere. Det tog nogle dage.

Så begyndte vi at bygge ud fra vejnettet, men desværre gik det langsommere og langsommere. Det var vanskeligt at finde brikker. Der var bare alt for mange. Vi lagde en ny taktik.

Find en brik – find, hvor den skal være – læg den cirka i det rigtige område - repetere. Hver gang nogen gik forbi bordet med det nu hadefulde puslespil, så skulle en brik på plads.

Efter en uge med det fordømte puslespil manglede vi skove, hvor der ikke var nogen markerede søer, veje eller lignende, samt villaområder. Åbenbart kommer vi ikke så tit i villakvarterer, for det var de sidste brikker, som kom på plads.

David og Rasmus med det færdige puslespil

Efter 9 dage kom endelig den sidste brik på plads. Alle var glade og lettede og så frem til en lys fremtid uden puslespil. 😊

Det hjalp væsentligt at kende skovene og området godt og fremfor alt at have tålmodighed.

Tror vi har lidt for meget krudt, som skal brændes af, før vi skal give os i kast med et nyt lige de første par år.
Vi siger - Farvel Puslespil, hyggeligt at møde dig. God rejse videre og kom ikke tilbage.

Rasmus, David, Mikael og Lotta Lüthje

Familien Lüthje har givet puslespillet videre til Familien Bæk Christiansen.

Molboløb
med Coronarestriktioner

Af Ken Willen

Her den 3. Molbo-weekend tør jeg allerede nu drage konklusionen, at årets Molboløb er en kæmpe succes.

Som en del af et Molbohold, der skal afholde løbet i februar, har jeg fulgt optakten. Molboledelsen tog tidligt bestik af situationen og lavede 3 forskellige forsalg til afholdelse af Molboløbene, tilpasset forskellige scenarier for hvilke restriktioner regeringen kunne finde på. Og som tiden gik blev det mere og mere åbenlyst, at hvis Molboløbene skulle afholdes i år, blev det med den mest "skrabede" model.
Med den "skrabede" model skal deltagerne selv printe kort og kontrolkort, betaling kan kun ske via MobilePay, der er ikke mulighed for omklædning på stævnepladsen, stævnepladsen er stort set reduceret til en kasse, hvori man kan aflevere udfyldte kontrolkort efter løbet, man må ikke mødes med sine Mobolvenner og tale løbet igennem efter løbet på stævnepladsen mv.
Som ivrig Findveji-løber og månedsbaneløber, er jeg vant til denne "selvbetjeningsmodel", men jeg var nervøs for, at de mere traditionelle Molboløbere måske fandt modellen for besværlig. Den bekymring er blevet gjort til skamme.

De 3 søndage jeg har deltaget i, har der været stor aktivitet i skovene. Og da jeg sammenlignede resultatlisterne fra de 3 første søndage i år med de seneste 3 foregående år, viser det sig, at det høje deltagerantal, der plejer at være på den første søndag, i år har holdt sig oppe, hvor der de andre år har været et markant fald de efterfølgende søndage.
Deltagerne ser generelt også ud til at overholde restriktionerne. Ved start og mål står der venlige "Molboløbsvagter", der både kan vejlede de mindre rutinerede Molboløbere, men også kan sørge for, at specielt afstandskravene overholdes.

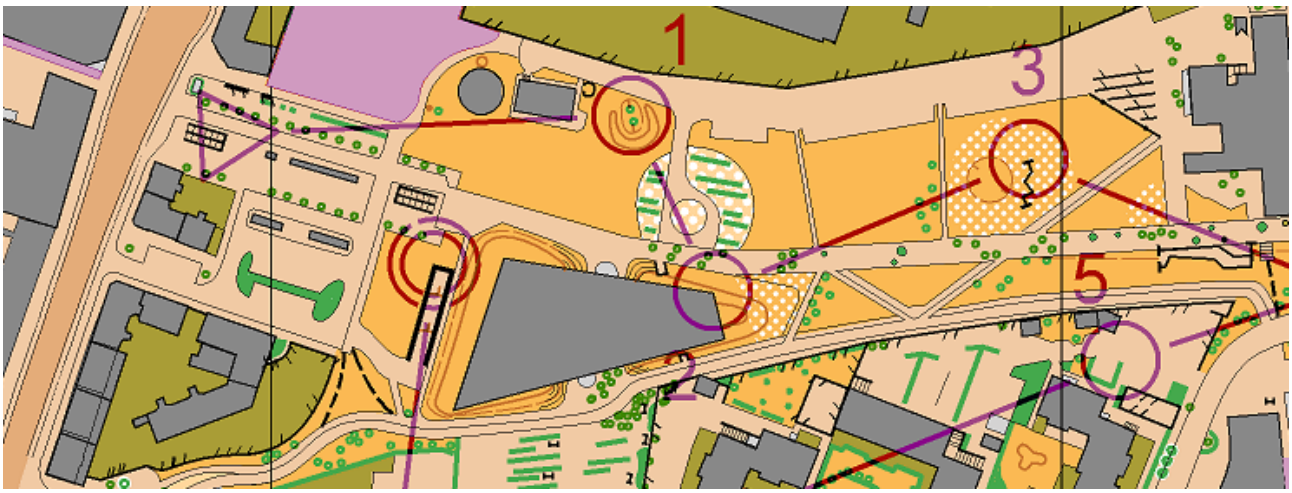
Ude i terrænet oplever jeg, at alle er flinke til at give plads ved de poster, der deles af mange baner. Løberne står pænt i kø på afstand, hvis der er for mange hold ved en post, og alle er flinke til at gå lidt væk, når de skal sætte deres kryds eller på anden måde markere det rigtige resultat, så andre hold kan komme til.
Jeg oplever heller ikke, at folk klumper sig sammen ved målet eller ved parkeringspladsen, så det ser altså ud til, at Molboledelsen har formået at lave en model, der sikrer stor deltagelse med respekt for coronarestriktionerne, så herfra skal der lyde en kæmpe tak til "Molboledelsen" for deres kreative løsning.

Et godt (s)elskab?!

SUT løber sprint på Frederiksberg

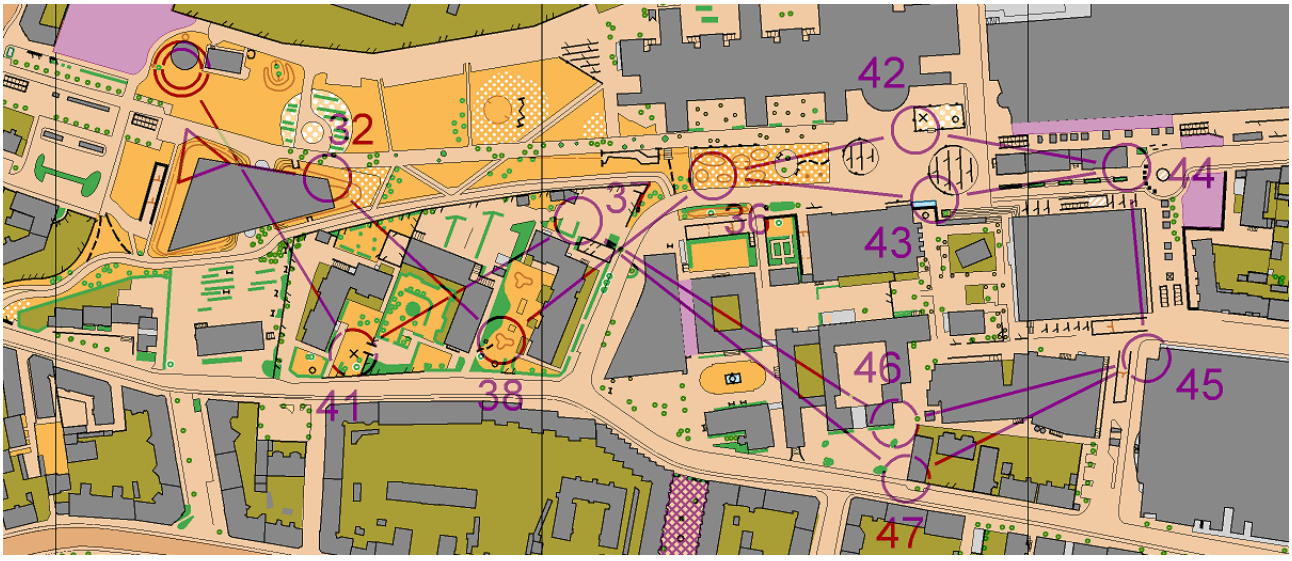
Af Michael Graae

Nogle af SUT'erne udtrykte ønske om at løbe sprint, så Ulrik Illum og jeg indbød til vinter-SUT / sprinttræning på Frederiksberg med udgangspunkt i Fasanvej metrostation:



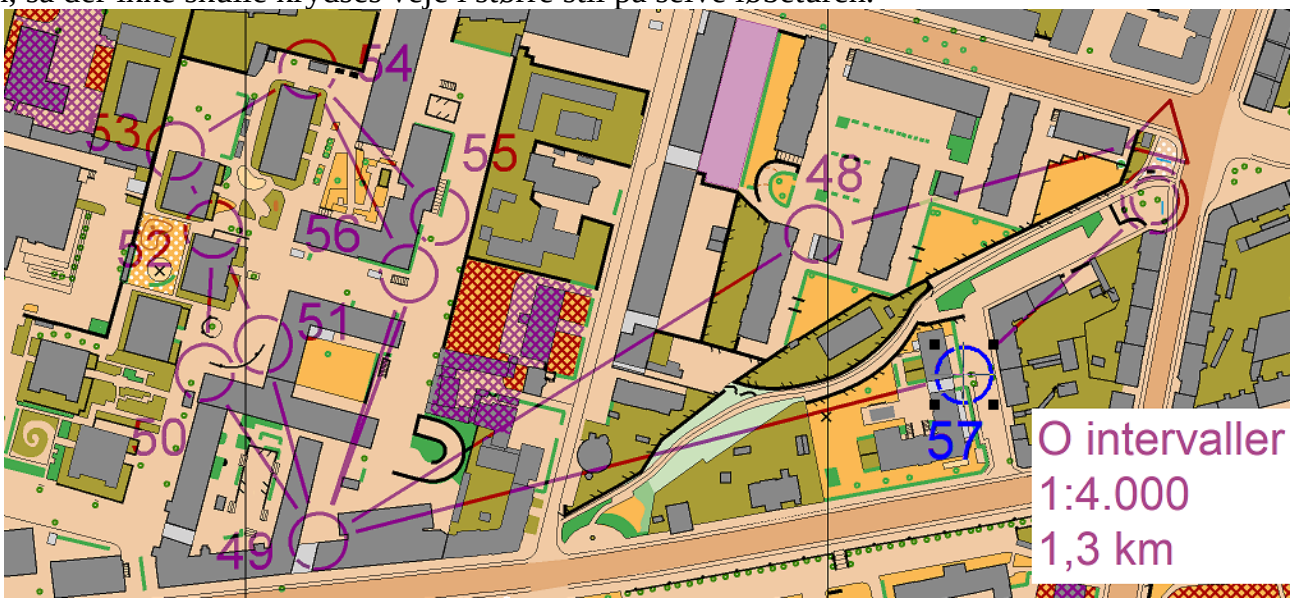
Stedet udmærker sig bl.a. ved, at man kan lægge korte sprintbaner på op til 1.500 meter uden der skal krydses veje i større stil. Dele af den lette bane kan ses herover.

Selvom der var inviteret til d. 30. december, og mange derfor havde travlt med jul, nytår og familieaktiviteter dukkede der en halv snes SUT'er frem og lige så mange forældre / tilløbere af forskellig art. For at tilgodese Corona-restriktionerne, så var der lagt tre sløjfer med forskellige start og mål, så vi kunne undgå for mange løbere på samme tid og sted.
Banerne var lagt som stafettræning, så der var to gaflinger på hver bane, og dermed i alt fire baner af ca. samme længde. I praksis var der et SUT-hold og et forældre m.m.-hold der kunne løbe om kap, og så et gæstehold, der vist især var på travetur. De tre grupper kunne så starte på hver sin bane, og løb derfor kun begrænset i vejen for hinanden, da de fleste poster var særegne for de enkelte baner.



De tre baner var forsøgt lagt som en let og to mellemsvære baner. Ingen klagede over sværhedsgraden, så de var nok for lette ☺. Løbsområdet her er ikke det mest komplekse, men der er dog mulighed for at tænke lidt fra post 32 – 38 hhv. fra 37-41 på ovenstående bane.

Den tredje sløjfe var lagt "et lyskryds" ud ad Fasanvej, og lå mellem Finsensvej og Peter Bangsvej – igen, så der ikke skulle krydses veje i større stil på selve løbeturen.



Jeg havde forsøgt at lægge de fire varianter på en måde, så det naturlige vejvalg var væsentligt forskelligt, mens banerne alligevel både på kortet og i praksis var ca. lige lange.
Posterne var manilamærker, så der var ikke så meget at nole, hvis nu en tilfældig forbipasserende ønskede sig en souvenir.
Alt i alt en hyggelig formiddag med en ekstra SUT-træning i noget andre rammer end de lokale skove.

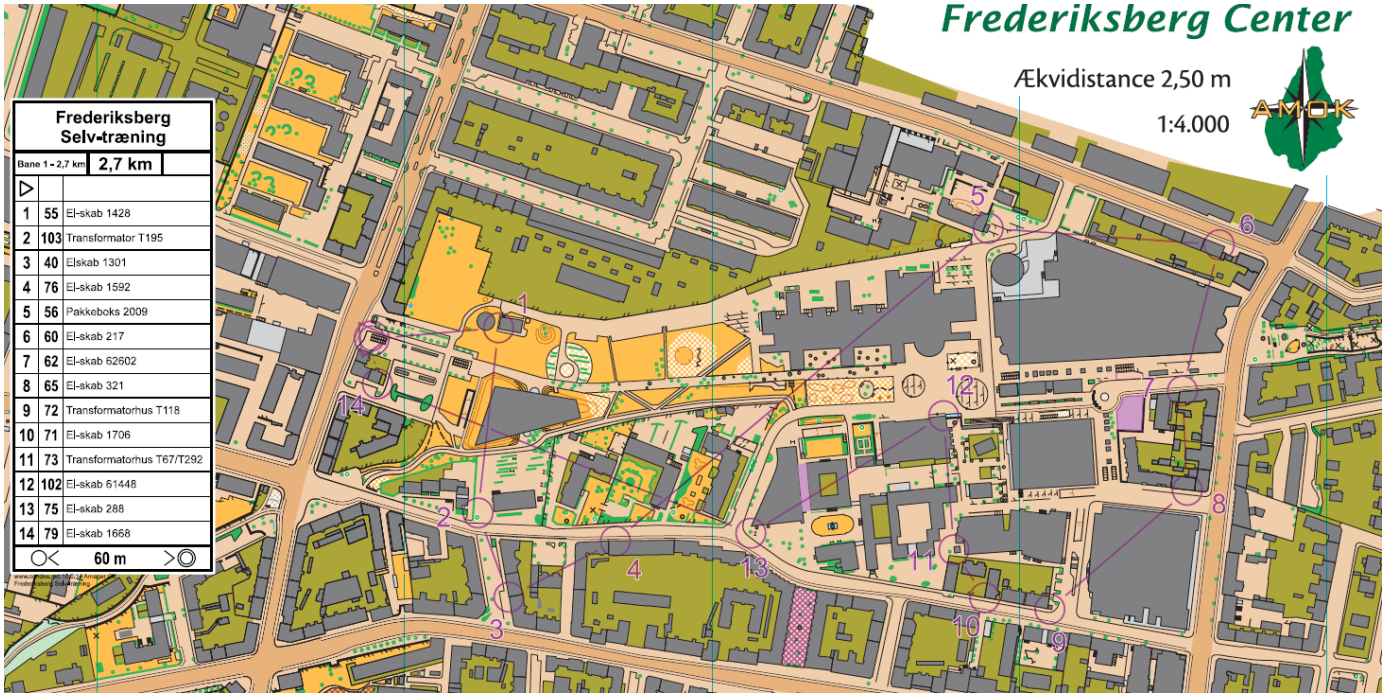
Frederiksberg Selv-træning		
Bane 1 - 2,7 km	2,7 km	
▷		
1	55	El-skab 1428
2	103	Transformator T195
3	40	Elskab 1301
4	76	El-skab 1592
5	56	Pakkeboks 2009
6	60	El-skab 217
7	62	El-skab 62602

Men hvorfor dog (s)elskab?

Hvis man ikke kan sige andet, så har Corona-situationen og de deraf lukkede orienteringsløb i hvert fald været godt for fantasien og beredvilligheden til at lave træning på nye måder. De fleste har prøvet en Corona-bane eller to uanset om det har været i Nordsjælland eller andre steder i landet. I en by-klub som Amager Orienteringsklub (AMOK) er der arrangeret "selvtræning" hvor gode kræfter har lagt baner på skrivebordet, som man så selv kunne printe og løbe. På samme måde som Søllerød har månedsbaner og breddetræning, men dog med den forskel, at banerne kan findes og udskrives af alle fra deres hjemmeside.

Erik Nielsen (af nogen kendt som tidligere formand for DO-F) har lagt fire baner på Frederiksberg i længder fra 2,7 til 7,3 km, hvor alle posterne er "faste" i en helt anden klasse end de røde pæle vi kender fra Søllerøds egne findveji.dk-baner. Postdefinitioner som "el-skab", "Transformator" og "Pakkeboks" kan ikke siges at være almindelige. Ud over teksten er de enkelte poster også defineret med et nr. såsom "1428" og "T195", som så kan ses på det specifikke skab.
Den korteste af banerne lå i samme område, som vi løb i her, så jeg havde udskrevet et vred baner til dem, der ønskede sig en ekstra tur. Banerne her *havde* ligget tilgængelige på o-track, og jeg fik

førnævnte Erik til at åbne igen, så dem der havde løbet kunne lægge track op til almindelig sammenligning.
Jeg satte et mål for dem, der løb den korte bane på ”12 minutter”, da det ca. var den tid jeg selv havde løbet på. Mogens Hagedorn viste så hvor (el-)skabet skulle stå ved at komme i mål på 11:30, så for dem der vil, er der et nyt mål at jagte. Hele banen så således ud:



Post 5: Pakkeboks

Søllerød OK`s O-spå-konkurrence 2021
- invitation

Alle seriøse medier i Danmark har en spåkonkurrence, som lanceres cirka ved nytår. Vi nævner i flæng Politiken, Weekendavisen, Nakskov Roklub og Skt. Georgsgilderne i Aarhus. Det siger sig selv, at denne tidens tendens skal Komposten ikke undvære (eller rettere: denne tidens tendens skal ikke undvære Komposten)! Slet ikke i denne tid, hvor det har vist sig stedse vanskeligere at forudsige fremtiden.
Vi inviterer derfor alle klubbens medlemmer til at deltage i en spåkonkurrence, hvis gennemgående tema den ærede læser vil kunne sige sig selv. Inden for dette tilsyneladende snævre felt dækker spørgsmålene dog over inden- og udenrigspolitiske, geopolitiske, meteorologiske, demografiske, sundhedsvidenskabelige, statistiske og logistiske anliggender. Der er således ingen undskyldning for ikke straks at:

1. Gennemlæse spørgsmålene og give dit bedste bud på det rigtige "svar" på den medfølgende svarkupon.
2. Vælg én af følgende muligheder for indsendelse af dit svar:
    a. Skrive svar, navn, alder og email ind direkte i Word-dokumentets svarkupon og sende det udfyldte dokument elektronisk til kirsten.moller@dadlnet.dk. Skriv "Kompost spå-konkurrence 2021" i Titellinjen.
    b. Skrive en e-mail, hvor dine bud på svar fremgår tydeligt sammen med dit navn og alder.
    c. Printe kuponen ud, udfylde den manuelt og sende den med posten. Husk i givet fald at tage forbehold for forsinket levering!

Deadline for indsendelse er lørdag den 27. februar kl. 24.00 – der gives ingen dispensation ved senere indsendelse. Der er præmier til de bedste tre svar hhv. blandt ungdomsløbere op til 20 år og blandt voksne over 20 år. Vinderne kåres i januar 2022. Præmierne er hemmelige, men bliver værd at konkurrere om. De afleveres ved første passende lejlighed.

DISCLAIMER 1: År 2020 har vist os, at vi ikke kan gøre os begreb om det, vi ikke kan forudsige – endsige hvorfor vi ikke kan forudsige det. Der advares derfor om, at nogle spørgsmål vil vise sig at være umulige at besvare og derfor udgå af konkurrencen, fx fordi arrangementer aflyses. I andre spørgsmål er der taget højde for fx risikoen for aflysning i svarene.
DISCLAIMER 2: Nogle af klubbens medlemmer kan i den yderste teori tænkes at have indflydelse på nogle af konkurrencens svar. Vi finder det helt utænkeligt, at matchfixing kan forekomme blandt O-løbere og regner med, at alle til enhver tid vil gøre deres bedste i skoven i bredeste forstand – uanset hvad de evt. måtte have svaret i spådomskonkurrencen…
God fornøjelse! *Hilsen Kirsten Møller*
Spørgsmålene findes i den elektroniske udgave fra side 29. (*red*)

Breddetræning

Træning for alle

Breddetræning 2021		
06-02-21		Geel Skov
13-02-21		Ravneholm
20-02-21		Tokkekøb Hegn
27-02-21		Folehave
06-03-21		Rude Skov
13-03-21		Ravnsholt (Allerød)
20-03-21		Ravneholm
08-04-21		Geel Skov
15-04-21		Brødeskov
22-04-21		Trørød Hegn
29-04-21		Rude Skov
06-05-21		Folehave
20-05-21		Gl. Grønholt Vang
27-05-21		Scion DTU
03-06-21		Geel Skov
10-06-21		Rude Skov
18-06-21		Tisvilde Hegn
OBS – Ændringer kan forekomme. Tjek kalender på hjemmesiden.		

Det var 100, det var 50, det var 10 og nu er det maksimalt 5 personer samlet i det offentlige rum. Ja måske er det endda noget helt andet, når du sidder med Komposten i hånden. Løbende ændrede, men nødvendige restriktioner forårsaget af Covid-19, har gjort det svært at få noget konstant ind i breddetræningerne.

Som skrevet sidst var træningerne netop kommet godt i gang med god tilslutning, da maks. blev nedsat til 10 personer. Men det lykkedes jo faktisk at fortsætte de gode takter. Med indførsel af aldersinddelte møde-/starttider fortsatte tilslutningen. Ja træningsiveren eller trangen til at komme ud ramte nok et højdepunkt med ikke mindre en 90 navne på listen ved træningen i Trørød Hegn, og det stadig uden at forbryde os mod maks. 10 personer samlet.
Alligevel måtte vi sande, at Klubmesterskabet sat til afholdelse 12. december 2020 ikke kunne afholdes på forsvarlig vis. Et klubmesterskab med selvfølgelig et meget stort socialt islæt, kunne vi ikke garantere sikkerheden ved, hvorfor en sidste øjebliksaflysning blev enden på det. Blandt de sidste få træninger i 2020 var også Julemaveræset med nok endnu større socialt aftryk, hvorfor vi af samme grund valgte at aflyse resten af sæsonen 2020.

Men ikke uden noget á la Julemaveræs. Gert strikkede en bane sammen i Rude Skov med indlagt selfiepost på toppen af Maglebjerg. Det blev til mange flotte selfies fra 91 meter over havet. Torben Bøttcher har samlet de mange selfie, som du kan se i den digitale udgave af Komposten på klubbens hjemmeside. En præmie var udlovet, og der blev trukket lod blandt indsendte selfies. Vinderen blev Jens Anders Hansen, der nu har modtaget gavekort til Løberen/O-Butikken.

Inden det gik så skidt, at vi måtte lukke helt ned, fik vi ved træningen i Ganløse Ore besøg fra DGI, der havde hørt om vores måde at holde liv i træningerne med aldersinddelte starter. Det kom der en lille video ud af, som du måske har set på hjemmesiden.
Januar skulle så være der, hvor vi genoptog træningerne med aldersinddelte mødetider. Men sådan skulle det ikke gå. Nye restriktioner med maksimalt 5 personer samlet og en kraftig opfordring til at aflyse alle ikke nødvendige arrangementer har indtil videre gjort det nærmest umuligt at genoptage træningerne.
Men i skoven skal vi. Derfor konverteres de planlagte træninger indtil videre til ugebaner, der hentes på klubbens hjemmeside.
Vi håber alle, at vi snart kan vende tilbage til næsten normale træninger, hvor vi kan mødes i skoven.

O-hilsen Henrik

Søllerød OK`s O-spå-konkurrence 2021

- spørgsmål

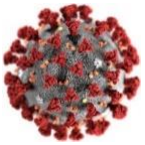
1. Hvilken alder har Overmolboen 2021?
    a. 0-25 år
    b. 26-54 år
    c. 55- år
2. Hvor mange klasser afvikles ved Danish Spring i marts?
    a. Danish Spring aflyses helt
    b. Elite- og / eller ungdomsklasser
    c. Alle klasser
3. Hvor mange SUT-, mini-SUT- og andre søllerødder op til 20 år tilmeldes én eller flere dage i Påskeløbet på Rømø? (Inden udløb af ordinær tilmeldingsfrist 12. marts)
    a. Under 10 (uanset årsag)
    b. 10-20
    c. Over 20
4. Hvilken middeltemperatur får det døgn, hvor den første Jættemil afvikles i 2021? (Landsgennemsnit i flg. DMI's registrering – og se gerne O-service, før du protesterer over formuleringen)
    a. Under 8°C
    b. 8-11°C
    c. Over 11°C

5. Hvor langt bliver det længste stræk i klassen H21 ved DM Ultralang? (Fugleflugtslinje)
    a. Under 2.5 km
    b. 2.5-3.0 km
    c. Mere end 3.0 km
6. Hvor mange startende hold bliver diskvalificeret i **hele** stævnet ved DM sprintstafet i juni (**ikke** inklusive individuelt DM-sprint)?
    a. 0-2
    b. 3-5
    c. 6 eller flere

7. Hvor mange hold sender Søllerød OK til Jukola 2021?
    a. 0 (uanset årsag)
    b. 1
    c. 2 eller flere
8. Hvor mange deltager ved O-ringen i Uppsala 2021?
    a. Under 18.000 (uanset årsag)
    b. 18.000-21.000
    c. Mere end 21.000

9. …Og hvem vinder O-ringen i D21?
    a. Seriøst? Tove Alexandersson selvfølgelig
    b. En anden svensk løber end Tove Alexandersson
    c. En løber af ikke-svensk nationalitet
10. Hvor mange søllerødder deltager ved JWOC (Junior-VM) i Tyrkiet i juli (uanset årsag)?
    a. 0-1
    b. 2-3
    c. 4

11. …Og hvor mange forskellige kontinenter kommer medaljevinderne fra ved samme Junior-VM?
    a. 1
    b. 2
    c. 3 eller flere

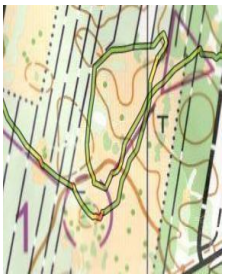


12. Hvilken indflydelse får COVID-19 på afholdelsen af WOC (VM) i Tjekkiet i juli?
    a. WOC aflyses, udsættes eller flyttes
    b. WOC afholdes som planlagt, men der bliver væsentlige restriktioner i form af krav om vaccinepas eller negativ COVID-test, begrænset publikumsadgang eller lignende
    c. Ingen – WOC afholdes som planlagt
13. Hvor mange top-8 placeringer henter det danske landshold ved WOC (VM) i Tjekkiet i juli?
    a. Ingen (uanset årsag)
    b. 1-2
    c. 3 eller flere

14. Deltager Maja Alm ved OL i Tokyo 2021?
    a. Ja
    b. Nej – hun kvalificerer sig ikke
    c. Nej – OL bliver aflyst / udsat endnu engang
15. Hvad bliver den korteste stræktid ved DM lang for en søllerod – undtagen strækket fra sidste post til mål?
    a. Under et minut
    b. 1-2 minutter
    c. Over to minutter
16. Hvor mange DM-medaljer vinder Søllerød OK i klasserne D21 og H21 (inkl. stafet) i 2021?
    a. Ingen (uanset årsag)
    b. 1
    c. 2 eller flere

17. Vinder Danmark mindst én guldmedalje ved et senior (elite) mountainbike (MTBO)-VM i 2021?
    a. Ja, på både dame- og herreside
    b. Ja, på enten dame- eller herresiden
    c. Nej (uanset årsag)
18. Hvilken placering får Søllerød OK i Divisionsturneringen 2021?
    a. Nr. 1-2 i Østkredsens 1. division – og medalje ved DM-hold
    b. Nr. 1-2 i Østkredsens 1. division – og ingen medalje ved DM-hold
    c. Nr. 3-4 i Østkredsens 1. division

19. …og hvor mange starter ved en divisionsmatch, noteres søllerødder på mindst 80 år for i årets løb? (Østkredsen og evt. DM-hold)
    a. 0-6 (uanset årsag)
    b. 7-10
    c. 11 eller flere



20. Hvor mange bomkanon-beretninger modtager juryen i 2021 – hvis konkurrencen afholdes?
    a. Under 5
    b. 5-10
    c. Over 10
21. Hvor mange DM bliver afholdt – med eller uden corona-forholdsregler, men med deltagelse af alle klasser iht. reglementet – i løbet af 2021?
    a. Under 6
    b. 6-7
    c. Alle 8

22. Hvor dyr er den **dyreste** pandelampe hos Løberen den 31. oktober 2021? (Ordinær pris på nettet uden klubrabat)
    a. Op til 3500 DKK
    b. 3500-4000 DKK
    c. Over 4000 DKK

23. Hvor mange navne noteres totalt på startlisterne til "almindelige" Søllerød OK-breddetræninger i hele 2021 – inkl. evt. klubmesterskab og julemavefræs? ("Almindelige" = fysisk fremmøde med registrering på liste)
    a. Under 1800
    b. 1800-2000
    c. Over 2000
24. Hvilken kreds tilhører formanden i DOF den 31. december 2021?
    a. Nordkredsen
    b. Sydkredsen
    c. Østkredsen

25. Hvor mange af Søllerøds **aktive** medlemmer er ungdomsløbere op til 20 år den 31. december 2021?
    a. Under 20%
    b. 20-25%
    c. Over 25%

Svarskemaet findes på næste side.

Søllerød OK's O-spå-konkurrence 2021 – Tipskupon

Spørgsmål	a	b	c
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

Udfyldt af

Navn:

……

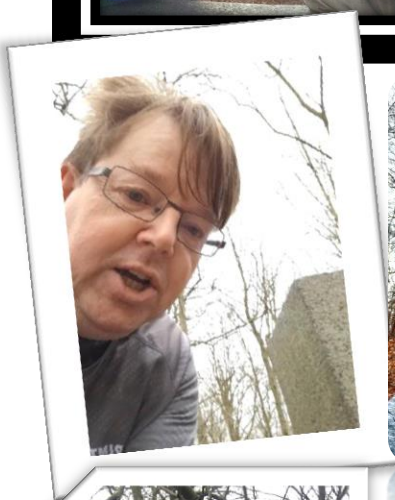
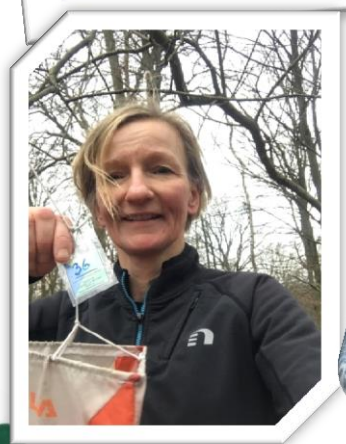
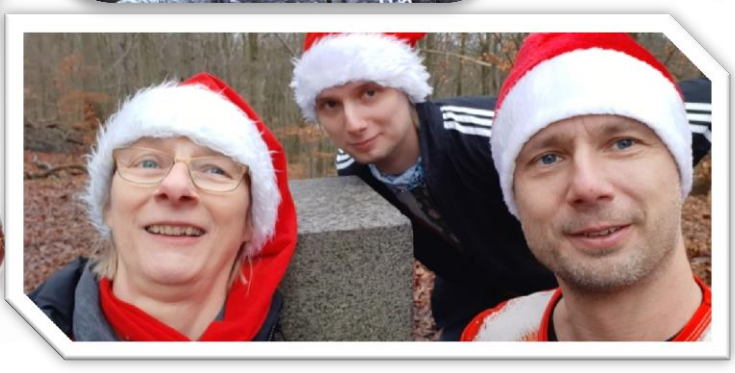
Alder i 2021:

……

Email:

……

SOK JULE-COLLAGE FRA JULEMAVELØBET 2020

newline

SØLLERØD