KOMPOSTEN

22. årgang • nr.3 juni 2012

Søllerød Orienteringsklub

Glæde	Fællesskab	Sundhed	Konkurrencer	Udfordringer

Et tilløbsstykke: Find Vej i Rude Skov den 28. april 2012

Du kan i dette nummer læse om dagen og om mere FindVeji. Derudover kan du bl.a. læse om påsketure i ind-og udland, om oplevelser ved EOC og invitationer til flere oplevelser.

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**
	Tore Linde	lindetore@gmail.com	**26174347**
	Mogens Jørgensen	oz6mk1@gmail.com	**40564496**
	Heidi Kristensen	heidi_kristensen@mail.dk	**24833896**
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 Mogens Jørgensen for at få en ny.		
Starttider + Resultater	På relevant klubs hjemmeside: se www.o-service.dk		
Funktion:			
Klubtræning	Gert Bøgevig	gert.bogevig@gmail.com	**49146506**
Klubhus vicevært	Mogens Jørgensen	oz6mk1@gmail.com	**40564496**
Klubhus booking	Niels Raagaard	nraagaard@hotmail.com	**45424204**
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk	**45866396**
Kort	Troels Christiansen	troelschristiansen@gmail.com	**51848393**
Kortsalg	Mogens Jørgensen	oz6mk1@gmail.com	
Materiel Klubhus	Mogens Jørgensen	oz6mk1@gmail.com	**40564496**
Materiel Vangeboskole	Birger Tynell	b@tynell.dk	**44915006**
Natlamper	Iben Maag	Iben.maag@gmail.com	**51536460**
Revisorer	Michael Aasøe	michael@aasoe.dk	**29273184**
	Torben Bøttcher	meo@dadlnet.dk	**45831064**
TC	Svend Erik Jepsen	sej@di.dk	**45411839**
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo@konring.dk	**45807025**
Elite	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com	**32128606**
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	**45424204**
Klubhusadresse	Rønnebærhuset, Kongevejen 466, 1.sal 2840 Holte		
Klubtelefon i Rønnebærhuset			**48174590**

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
Påske i Tjekkiet ..... s. 6
Påske på Rømø ..... s. 9
Find Vej i ..... s. 10
Heidis klumme ..... s. 12
Refleksion over et Molboløb ..... s. 13
EM i Dalarna ..... s. 14
Lagkageløb, "Afslutningsløb" - invitationer ..... s. 17
Skånetur, invitation ..... s. 18
Elitesiden ..... s. 19
SkovCup og en ledig plads til O-ringen ..... s. 20
Top-3 og en opgave ..... s. 21
Ungdommen stormer frem ..... s. 22
MOC-ferie i 2013 ? ..... s. 23
Træningssiden ..... s. 24
Billedside, kun elektronisk ..... s. 25
Flere Top-3-resultater, kun elektronisk ..... s. 26

Se Komposten i farver på klubbens hjemmeside

Deadline for de næste numre af Komposten:

- 26. august 2012. Bladet udkommer ca. to uger senere.
- 30. september 2012. Bladet udkommer ca. to uger senere.

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

---

Søndag den 10. juni afholder Søllerød OK et mellemdistanceløb i Ravneholm med nye områder, der ikke tidligere har været anvendt til orienteringskonkurrencer.
Parkering Nymøllevej 85, 2800 Lyngby. Stævnepladsen er beliggende ca. 300 m fra parkeringen.
Henrik Kleffel har påtaget sig jobbet som stævneleder og Troels har lagt banerne.
Mange søllerødder er involverede i forberedelser og afvikling, og har du tid og lyst kan du godt komme ud at løbe.
Der er også åbne baner, der kan købes på dagen.
Se indbydelsen via Søllerøds hjemmeside.

TILLYKKE:

Rasmus Thrane Hansen er udtaget til VM i Orientering. En af tre udtagne!! Han skal løbe Sprint og Lang og Stafet.
Astrid Maag og Martin Illum er udtaget til Ungdoms-Europamesterskaberne.
Simon Thrane Hansen er udtaget som reserve til Junior-VM.

Kære søllerødder, se her, igen fantastiske tilbud til os alle:

Lagkageløb: Lørdag den 16. juni
kl. 14 - Frederikslund Spejderhytte

Forårsafslutningsløb: Fredag den 22.6. kl. 17:00
Der løbes i Tisvilde Hegn.

Se begge invitationer på side 17

Skånetur: Klubtur til Helgeån og omegn
10. – 12. august

Se invitationen på side 18

Formanden har ordet

Forårssæsonen i o-sporten er kort, men hektisk, når det gælder stævner. For kort vil mange sikkert mene, for allerede nu, er stævnekalenderen "tynd." Til gengæld har søllerødfarverne været luftet ved rigtig mange stævner fra midten af marts til midten af maj. Ikke underligt, for DOFs årlige tællen i mandtal den 1. april viser, at Søllerød OK nu er Danmarks femte-største klub med 206 aktive medlemmer fra 8 år og op. Det er en fremgang på 36 medlemmer eller 21% siden 2007. Ganske flot, og der er ingen tvivl om, at vores mange kvalitets-træningstilbud for o-løbere i alle aldre har en stor del af æren herfor, og nu må vi se, om ikke også vores nye Find-Vej tilbud kan tiltrække nye medlemmer. Med til historien hører, at Søllerød OK er den største klub øst for Storebælt, og at landets største klub er Silkeborg OK med 270 aktive.

Forårssæsonen bød på 3 DMer, hvor mange søllerødder har lavet fine præstationer. Helsingør Ski- og Orienteringsklub havde den sidste dag i marts indbudt til DM Sprint i området omkring deres klubhus, som omfatter LO-skolen, en ferieby med mange små hytter og et parti med åbnet land og kratbevoksning. Banen var ikke teknisk svær, men bød alligevel på nogle vejvalgsovervejelser især omkring LO-skolen, hvor der kunne tabes mange sekunder. Rune Østergaard løb med en sølvmedalje i H-14, og Astrid, Vibe og Simon vandt alle bronze.

Astrid Maag har vist stor styrke i år.

Dagen efter bød Farum OK på DM Ultralang i det lækre terræn i Jægerspris Nordskov, der som bekendt er hjemsted for Danmarks og måske Europas ældste levende træ, Kongeegen. På den fine H-16 bane på 12,8 km vandt Martin Illum guld i tiden 1:17:48 med en margin på 1 sekund til Emil Øbro fra Tisvilde. Det var nervepirrende spændende for os tilskuere (Martin og jeg løb samme bane, og jeg er ikke meget for at indrømme, at min løbstid er 2591 sekunder længere end Martins)! Rune Østergaard og Grethe Tetens vandt bronze.

Endelig var der DM Nat, som Kolding OK havde arrangeret i Stenderup Nørreskov. Jeg har aldrig før oplevet så mange grøfter på så lille et område, og desværre havde skoven også været udsat for intensiv rydning, der havde efterladt mange dybe, vandfyldte kørespor og kvas i skovbunden. Men en ægte søllerod stikker ikke op for bollemælk, og Ellen Thisted vandt guld i D65- skarpt forfulgt af Martin og Astrid og Magnus Maag, som alle vandt sølv, og Aske Jepsen og Rasmus Thrane, som vandt bronze.

Også 3 SMer bød kalenderen på. SM Nat blev afviklet over 2 afdelinger, hvor Martin løb sig til endnu en guldmedalje i H-16; Bo Rasmussen og Ulrik Nielsen vandt sølv, og Agnes Jonsson fik en bronzemedalje. SM Lang blev afholdt på en dejlig forårsdag på vores hjemmebane i Rude Skov, hvilket havde lokket ekstra mange søllerødder på banen. Anders Huus vandt en guldmedalje i H-14. Sølv og Bronze uddeles ved SM kun i ungdomsklasserne t.o.m. H21-, og her vandt Agnes og Mikkel Kaae-Nielsen sølv og Alberte Kaae-Nielsen, Johan Skovbæk og Troels Christiansen bronze.

Anders Huus giver sig fuldt ud!

SM Stafet i Store Dyrehave bød på uventede udfordringer, idet mange løbere klippede en forkert sidstepost. De tre stafethold Johan Skovbæk, Anders Huss, Rune Østergaard (H13-16) og Simon, Aske, Magnus (H-20) og Erling Thisted, Troels Christiansen, Rune Monrad (H21-) var både hurtige og omhyggelige og vandt guld. 2 hold, Jørgen M-S, Christian, Anders J (H55-) og Else, Ellen T (D65-) vandt sølv, og holdet Rune R, Valdemar, Mads (H13-16) vandt bronze.

Det nye klubsamarbejde, CopenhagenO, har første sæson i år, og ved den traditionsrige 10mila stafet, der fandt sted ved Kvarn i Sverige den første weekend i maj, løb flere søllerødder i CopenhagenO klubtrøje. Helt fantastisk blev holdet med Martin Illum, Nikoline Tillingsø (Tisvilde), Amanda Falck Weber (Tisvilde) og Mikkel Aaen (Farum) placeret som nummer 2 i ungdomsklassen, hvilket efter sigende er den bedste placering nogensinde for et dansk hold. I herreklassen

debuterede Aske og Simon i 10mila, sidstnævnte med at løbe "Lange Natten", det 17,5 km lange natstræk, i en glimrende tid. På holdet, som placerede sig som nummer 96, var desuden Ulrik N, Troels og Rune, og på det andet hold løb Martin (igen), Ulrik I og Tore.

Simon, Magnus og Aske – H-20-guldvindere

Tillykke til alle de mange medaljetagere og med de mange andre fine indsatser. Set i lyset af de flotte resultater er det måske ikke overraskende, men af den grund ikke mindre imponerende, at de 4 ungdomsløbere Agnes, Astrid, Martin og Mikkel sammen med 12 andre supertalenter fra hele landet blev udtaget til den seneste U16-samling i Göteborg, hvor der blandt andet blev trænet i det krævende terræn, der blev brugt til juniorverdensmesterskaberne i 2008.

Årets første divisionsmatch fandt sted i "helt nede" i Hannenov-Ovstrup skovene på Falster. 65 søllerødder fandt derned på en kølig dag i april og kæmpede bravt om placeringerne i Østkredsens 1. division. Resultatet blev ikke helt uventet, at vi fik stryg af Tisvilde og FIF og slog Farum. Næste afdeling finder sted 19. august i Nyrup Hegn ved Helsingør, og du kan roligt reservere søndagen og tilmelde dig i o-service allerede nu.

Og så var det på den store "Find Vej i Danmark"-dag i slutningen af april, at Søllerød OK kunne indvie klubbens første "Find Vej"-tilbud med 60 faste poster i Rude Skov ved et festligt arrangement på Rudegård, hvor små 100 Rudersdalborgere fik en tur og god oplevelse i skoven. Arrangementet og "Find Vej"-projekterne er udførligt omtalt i flere artikler i dette nummer af Komposten, så jeg vil på dette sted indskrænke mig til at takke de mange søllerødder, der i de seneste måneder har brugt en meget stor del af deres fritid på at få dette til at lykkes, og til at nævne, at vi har haft et forbilledligt samarbejde med Naturstyrelsen, der viser stor interesse for denne form for naturformidling og har bistået med rådgivning og givet tilladelser til opstilling af permanente pæle i skoven, og med Rudersdal Kommune, der ser Find Vej som et nyt, spændende motionstilbud til borgerne i tråd med kommunens sundhedspolitik. I september indvier vi to yderligere projekter i Søllerød By/Kirkeskoven og ved Naturskolen i Rådvad.

Som om dette ikke var aktivitet nok, så har der desuden været 27 søllerødder til Påskeløb på Rømø samtidigt med, at flere end 30 SUT-er og "tilløbende" deltog i en helt fantastisk træningslejr i Tjekkiet efterfulgt af 3-dages-stævnet Prague Easter, og 10 andre søllerødder deltog i Helsingørs PåskeCup. Her på det seneste har der sågar været en lille delegation i Dalarne for at heppe på Rasmus, der sammen med landsholdet deltog i europamesterskaberne, EOC 2012, og for at løbe publikumsløb i spændende terræner, med store bakker og dødis-huller og et underlag af rensdyrlav på rullesten, som er ustyrligt glat. Mange søllerødder var desuden sofaløbere til samme EOC, som fik en meget flot TV-dækning i svensk TV; noget vi kan håbe på engang i Danmark f.eks. ved et DM. Også fra disse spændende arrangementer er der beretninger i dette nummer af Komposten.

3. Etape havde mål på Falun skistadion. Niels spurter.

Mens søllerødderne således har haft vældig travlt med alle disse aktiviteter rundt i verden, har tre professionelle korttegnere fra Tjekkiet besøgt os og tegnet et nyt kort over Folehaven, som skal benyttes til finalen i Danmarksturneringen også kaldet DM Hold, som Søllerød arrangerer den 7. oktober. Og det forlyder, at vores kortguru, Troels, er vældig fornøjet med resultatet.

Hermed vil jeg ønske alle en rigtig god sommer. For mange er der o-løb på programmet, og ikke mindst Halland 3-dages og O-Ringen i Halland vil uden tvivl trække mange søllerødder til. Men inden det for alvor bliver sommer, har vi både vores Lagkageløb og sommerafslutningen i Tisvilde/Vejby, som ingen søllerod må gå glip af.

Vi ses derude, hvor de energiske søllerødder er på nye eventyr.

Niels

Dagbog fra CZ

april 2012

Som det vist er de fleste bekendt, tog en stor gruppe søllerødder i Påsken til Tjekkiet, for bl.a. at deltage i et tredages arrangement. En del af sutterne har skrevet dagbog.

Rune Rasmussen er første dagbogsskriver

Onsdag d. 4.

Vi kom af to omgange om morgenen til lufthavnen. Vi mødte familien Andersen i lufthavnen i Tjekkiet og tog med bussen til vores hotel "Lesní hotel". Efter vi havde pakket ud og spist frokost (Linsesuppe og pasta med kødsovs), præsenterede en Tjekkisk træner os for Tjekkiets sandsten. Derefter tog vi til "Selská rokle" som var den første skov vi trænede i. Det var en svær skov, fordi det var den første tjekkiske skov vi løb i. Det var den tjekkiske træner som havde lavet banerne. Lidt efter vi kom hjem, fik vi aftensmad. Forretten var selvfølgelig også noget suppe, men hovedretten var noget kød og knødel (noget dårligt (meget dårligt) brød). Efter den "gode" aftensmad løb vi natløb i skoven ved hotellet. Det var ikke så svært :-), og også mere fladt end i "Selská rokle".

Torsdag d. 5

Musikken strømmer ud i lokalet, vi sidder med dynerne og spiser is. Latteren runger, vi er alle glade efter en lang dag med 2 hårde træninger!!!

Vi vågnede kvart i otte (07:45), for at spise morgenmad i god tid, inden vi skulle løbe. Op i bussen og af sted til "Supì Hora" der var meget kuperet. Terrænets mange store slugter og stejle skrænter, bød på meget vejvalgsorientering. Det var hårdt og langt.

Efter en hård træning, er der jo intet bedre end en portion Tjekkisk suppe.

Anden træning var i mindre kuperet terræn, til gengæld løb vi kun på konturer (branter og kurver) og tætheder. Terrænet var mere svensk og åbent end den tidligere træning. Man kunne dog stadig bomme stort, og det var svært at læse sig ind igen.

Nu har vi spist vores aftensmad, der bestod af Suppe og en tjekkisk nationalret igen.

Det har været en god dag med mange spændende oplevelser og to nye terræner.

Vi glæder os allerede til i morgen, hvor vi skal løbe træning og konkurrence. Og selvfølgelig mere suppe!

Fredag d. 6.

Dagen i dag stod på et lille træningsløb og vores første konkurrenceløb i Tjekkiet. Morgenmaden stod på det samme som de andre dage, med flere forskelige slags brød sukker-, lyst- og mørkt brød. Og der var også skemorgenmad med mælk og et eller andet som mindede om yoghurt.

Den lille træning var 4 små baner uden kompas. 2 baner på 0,8km, 1 på 1,4 og en anden på 1,3. Banerne var runde på et firkantet A4 papir alle signaturer der kunne røbe hvor nord var, var blevet fjernet eller drejet. De fleste nåede ikke alle 4 baner. Inden alle kom i mål var de første på vej til bussen, som vi måtte vente på da vi kom til mødestedet. På vej hjem med bussen kom vi alle sammen forbi Penny Market.

Vores første konkurrenceløb på denne tur foregik i skoven Cervený vrch hvor vi havde stævneplads på campingpladsen Kemp Nedamov. Jeg skulle starte sidst, 2 timer og 5 minutter efter første start, som gik kl. 15.00 .

Skoven var en fin skov med mange konturer og en del tætheder. Det var også meget specielt, da der ikke var post-definition på kortet, så alle var nødt til at have en post-definition-holder, der var også mulighed for at købe en, hvis man havde glemt den, ligesom jeg havde. Man skulle hente post-definitionen oppe ved resultaterne så der var mulighed for at lære den udenad, hvis man kunne. Jeg kom til start lidt over en ½ time inden jeg skulle starte, så jeg så flere søllerødder starte. Det første jeg så var, at dem der startede ikke havde noget kort, jeg fandt senere ud af at kortene lå 50 meter fra startbåsen, hvor de alle sammen snakkede tjekkisk, så jeg havde nær tyvstartet. Mit løb gik ikke super godt, da jeg følte mig presset, da jeg var den sidste der startede fra Søllerød. Jeg bommede stort på en post ved at overse en kæmpe slugt og en type 2 tætning, og de første 3 jeg spurgte om hjælp hos, forstod ikke engelsk eller også havde de bommet ligesom jeg, men den fjerde jeg spurgte kunne godt forstå da jeg brugte ordet "help". Manden sagde intet men pegede på den post, han lige havde klippet. Men resten af mit løb gik godt. Da jeg kom tilbage til Kemp Nedamov var der ikke meget mere end 15 min til at bussen kørte, så jeg nåede lige at aflæse og få min brik ordnet, da jeg var blevet tilmeldt en gammel brik. Og skoene fik jeg skiftet 2 meter fra bussen lige inden vi tog af sted mod hotellet.

Lørdag d. 7.

Kære dagbog

I dag stod jeg, Malthe Gaarsdal fra Farum (både bor i og løber for Farum OK)) som Magnus og Aske har hjulpet med at fremkalde nogle minder fra dagen) op i det flotte charmerende rum på Lesni Hotel, hvor Rune R havde styr på tiden. Ja 7:30 var klokken, så vi kunne nå den vidunderlige morgenmad, skabt af vores alle sammens hotelmutter.

Herefter gik vi i gåsegang gennem de smalle korridorer på hotellet iført vores fineste mundering, altså de andre gjorde med deres flotte klubdragter, i udsøgte farver, og jeg kunne kun føle mig misundelig. På vej ud til bussen, kunne vi mærke trætheden efter den megen fysiske aktivitet de foregående dage. Men i hvert fald én mand var stadig frisk med et muntert smil på læben. Buschaufføren var som de foregående dage oplagt til at følge vores mindste vink. På turen derud var der dømt mental og teknisk opladning med morgensang og flerstemmig fløjten af i østen stiger solen op. Kortkiggeri med de vigtige fokuspunkter og om hvordan man teknisk skulle orientere i de eventyrlige sandsten, som Radek havde fortalt os vi skulle.

Da vi trådte ud af bussen, steg en stærk følelse op i os, følelsen af at være et boyband der bliver modtaget af en stor fanskare, da vi nok var de eneste som kom i en stor flot luxusbus med toilet, internet og privatchauffør.

Teltet blev rejst, flot fælleskab, alle sammen store og små. Og det må jeg sige symboliserer Søllerød som en fantastisk rummelig storklub, hvor alle hjælper hinanden. Stævnepladsen lå ikke som vi finder den yndigt i Danmark, men who knows? Måske yndigt i Tjekkiet. Skøn udsigt over hovedvejen, hvor støjen fra bilerne var en fin erstatning for den ikke eksisterende speakning. Samtidig med, at vi kunne høre regnens trommen på teltdugen, og igen her kunne jeg mærke den store gæstfrihed, hvor folk stod med åbne arme og sørgede for, at der også var en plads til mig i teltet.

Tiden var nu kommet til start, og alle gjorde klar på hver deres måde. Men en ting var fælles, frygten for at blive væk i de identiske sandsten, hvor et lille koncentrationssvigt kunne få fatale følger (VIGTIGT, undgå at løbe ud over et stup, mens du læser kort, dette kan have konsekvenser af værste skuffe, som kan være døden).

For at fortælle om tre individuelle præstationer kort, vil vi bare fortælle lidt highlights fra løberne. Magnus: ”Jeg løb perfekt de første tre poster, begyndte så at lave lidt fejl, men havde gennemgående et godt løb.”

Videre til dig Aske: ”Føler mig stærk mod førsteposten, måske lidt for stærk, da jeg laver en stor fejl til to’eren, og går derefter lidt ned, og må slide mig videre, det giver dog et flot flyd, og jeg får diamanter i benene til sidst på banen” og desværre kan jeg (Malthe) ikke komme med andet, end at skoven var flot, da jeg ikke løb denne dag i Prusky Kámen.

Efter løbet stod den på en velfortjent pavek, som betyder pølse. Da jeg var riiigggtig sulten, smagte den rigtigt godt. Da der desværre var stort interval, mellem at de første og sidste startede, begyndte hepningen at blive lidt sløset, og folk begyndte at søge mod teltet og tilbage til limoen, hvor der var varme.

Da vi kom hjem igen var vores elskede hotelmutter igen klar med servering, der var Noma værdig. Menuen stod på dagens suppe… dagens frokostsuppe, og lækker makaroni med kylling. Derefter gik folk hvert til sit og foretog hver deres restitutionsritualer.

Da Ulrik desværre siger stop, kan vi ikke fortælle jer mere om denne spændende dag, men for at lave en hurtig opsamling, har det alt i alt været en god dag med fine muligheder for, at sutterne vil kunne hente metal med hjem i flere klasser. Vi vil ønske dem alle sammen held og lykke.

PS. Sauna ønskes til næste tur, det vil gøre restitutionen bedre.

Håber I fik et indblik i mit følelsesladede liv.

Malthe Gaarsdal – med hjælp fra Aske og Magnus)))

Søndag 9.

Af Elise

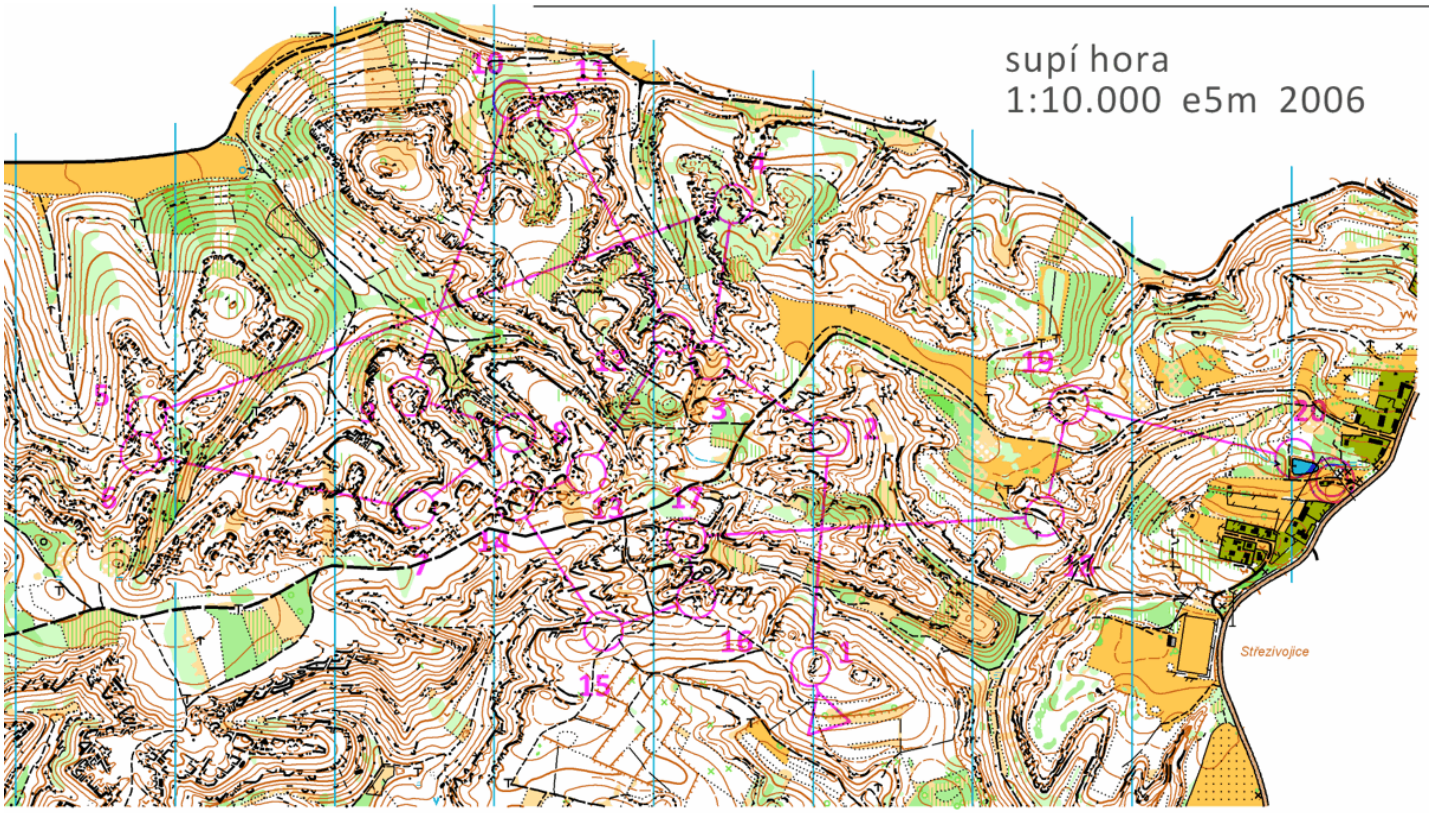
Søndag var den sidste dag på turen, men inden vi skulle med flyet hjem, skulle vi løbe det sidste løb i konkurrencen. Stævnepladsen var den samme som om lørdagen, så teltet var allerede slået op, hvilket var heldigt for i løbet af natten og den tidlige morgen havde det sneet. Hele jorden var dækket af sne og det sneede også tæt flere gange i løbet af konkurrencen, så vi samlede os alle sammen i telte, som da også blev dejlig varmt (i hvert fald i hjørnet) til sidst. Alt i alt gik konkurrencen meget godt, og vi fik en del medaljer med hjem.

I stedet for den sædvanlige frokost på hotellet havde vi fået madpakker med, selvom maden ikke blev meget mere spændende af det..

Da løbene var færdige og alle medaljerne var blevet delt ud, tog vi bussen til lufthavnen. Her gik vi rundt og kiggede på butikker i noget tid og derefter fløj vi hjem til Danmark.

Det ser ud til at tre af søllerødderne vandt bronzemedaljer.
Alberte i D -12, Astrid i D-16 og Magnus i H -18.

I dagbogen for torsdag den 5/4 kan vi læse, at der blev trænet på kortet her neden for.
Svært at læse her i bladet, men man kan godt få en fornemmelse af sværhedsgraden ☺



Påskeløb på Rømø

Påskeløbene på Rømø havde i år deltagelse af 27 søllerødder. Det blev til samlet sejr for Maja Schytte Olsen i D10B og for Vanessa McGrail i D21AM.

Anders Søndergaard fortæller her om sine tre løb.

Årets påskeløb blev arrangeret af HTF Haderslev, der i den anledning havde pakket stævnegrejet og var rykket vestpå. Ikke bare så langt vestpå som man nu kan komme fra Haderslev, men endnu længere vestpå, hvor Rømø for enden af den lange dæmning lagde krat og klitter til tre dages strabadser i sol, regn og blæst.
Første etape gik på Rømø Nørreland og allerede inden første start kunne det meste af terrænet overskues med en rask tur på børnebanen, hvor 19 meter høstbjerg gav udsigt fra øens højeste punkt.
Børnebanen var af typen rød hånd og baby på 1½ år, der netop har lært at sige "der" og pege på en snitzling måtte guides en del for at komme den rette vej. Det varede dog ikke længe inden de små kræfter var brugt op, og baby måtte monteres i bærestol, hvor det hårde arbejde ligger på den bærende far-hest. Den unge alder til trods er man ikke i tvivl om de uudtalte mishagsytringer når hesten går for langsomt, og rytterens vilde begejstring når hesten virkelig sveder i fuld galop. Med hesten ved kortet lykkedes det at skære et par poster og bringe baby sikkert i mål på en børnebanedebut, der kun delvist havde udmattet de stolte forældre inden start.

Med børnebanen vel overstået kunne baby fodres og pakkes i sovepose og forberedelserne til dagens egentlige højdepunkt så småt begynde. Hjemmefra var løbet forberedt med de ting, der kan klares uden sved på panden: Nye løbesko, indkøb af vabelplaster, renvasket løbetøj og derudover fuld restitution i en længere periode op mod løbet. Se det er noget der virker. Især hvis man husker at melde sig til på den korte bane. Og således kunne man lidt efter middag skærtorsdag se en optimistisk Søllerod i nye sko trille ud på årets første O-bane, med et fromt håb om ikke at blive væk i klitterne eller sidde uhjælpeligt fast i det vest for vestjyske bjergfyrreinferno.
Nu var det gået så heldigt, at banelæggeren på denne første etape havde valgt at lægge mange poster på en afkortet bane. I H21AK kunne man med særlig helligdagsrabat derfor slippe med 5,6 km, hvis man til gengæld kunne hjembringe 23 korrekt placerede klip i emitten. Med den posttæthed levnes ikke meget plads at blive væk på, og 18 poster i det gule gav frit afløb for mange ugers opsparet løbeenergi, der kunne brændes af med gashåndtaget helt i bund uden risiko for alvorlige komplikationer. En bivirkning ved den intensive restitution hele foråret er desuden, at topfarten automatisk justeres ned til at passe med den hastighed hvormed kortet kan tydes. Tydeligvis en fordel for løbere, der tidligere har været plaget af ben med mere fart end hovedet kunne styre. I mål blev glæden over årets første veloverståede O-bane hurtigt afløst af forundring over resultaterne. For første gang siden juniortiden var den øverste linje på listen interessant, og ikke engang feltet af tidligere, forhenværende, urutinerede, nybegynder, ikke-trænende eller skadede konkurrenter kunne mindske glæden over den uventede etapesejr.

Efter en tur på fastlandet for overnatning og forplejning stod Rømø fredag morgen badet i silende regn. Stævnet var rykket sydpå og kortet var Rømø Sønderland. Endnu en dag i det gule suppleret med en rundtur i de mere fremkommelige dele af kortets skovpartier. Banen justeret op til 7,5. Postantallet sat ned til 21. Plads til lidt flere vejvalg. Uden dramatiske begivenheder blev banen gennemført til en andenplads.

På tredjedagen var hævnens time endelig kommet. Fra samme stævneplads som anden etape blev finalen løbet på Rømø Midtland. Med frosne fingre og bly i benene blev jagtstarten indledt fra tete med et par minutter ned til forfølgerne. Det forspring kan dog hurtigt formøbles i den grønne skov. Allerede ved post tre var den gal. Den lille udløber midt i tætheden var ingen steder at se, og med en skæv retning på kompasset blev mange minutter brugt på at komme ud til sikker landkending. Herefter ventede endnu en tur ind mod post tre, der denne gang sad, hvor den skulle på den lille udløber.

De næste par poster blev motivationen ikke større af udsigten til konkurrenter i front, der på flad sti kunne øge forspringet. Det varede dog ikke ved, for et par poster senere skulle vi igen en tur i det grønne. Fire poster i træk gemt bag små bakker og punkthøje, og så var slaget endeligt tabt. Vel ude i det åbne landskab skreg rygstykkerne i krampe af den megen foroverbøjede kravlen rundt. Lyngen der de første to dage havde føltes som en green var pludselig forvandlet til en rough, der sugede al kraft og fart ud af benene. Det gik uendeligt langsomt at komme tilbage til mål og eneste lektie må være, at uden træning kan man ikke være heldig tre dage i træk.

Af Kaj Rostvad

Indvielsen på Rudegaard Stadion den 28. april 2012

Hvad betyder det logo?
Det betyder, at du er stødt ind i noget, der har med det landsdækkende projekt "Findveji." at gøre. Logoet dukker op på en hjemmeside af samme navn, som afgjort er værd at besøge, hvis du skal på en smuttur til andre dele af landet og har løbeskoene i rygsækken. Det dukker op på røde pæle i skoven. Det dukker op på masser af o-klubbers hjemmesider. Det dukker frem for alt op på Søllerød OKs hjemmeside med Rude Skov, Søllerød og Kirkeskoven og nu også med Jægerborg Hegn, Rådvad, Stampen og Stampeskoven.

Hvad sker der, hvis man vover at klikke på logoet?

Op dukker et væld af baner i alle længder og sværhedsgrader og med herlige nuancer, så familieturen, joggingturen eller den rå orienteringsbane kan hentes direkte og gratis ned fra nettet med kort i klareste farver og tit med instruktion så klar, at alle kan deltage – og får lyst til mere 'Findveji.'

Du kom ind i projektet i området omkring Raadvad. Hvordan?
Efter et træningsløb fandt Heidi mig på den forkerte fod, og pga. det manglende sikre fodfæste har jeg nu oplevet et par måneder, hvor det har været Raadvad m.m. 24/7, som fuldtidsarbejde+ vistnok hedder nu om stunder.

Nu er der jo forskel på den tid man bruger, og de resultater man når. Er I nået nogen vegne?

Lad mig tage det hele med. Rude Skov-pælene blev indviet med flotte taler fra smukkeste talerstol den 28. april. Kirkeskovs-pælene mødte søllerødderne på torsdagstræningen den 24. maj, og på Naturens Dag den 9. september hægter vi os på Naturskolen i Raadvad, som vi har arbejdet tæt sammen med, og indvier Raadvad med vind i alle sejl eller mudder på alle sko, som det vist passer bedre til vores sport.

Hvad byder den dag på?

Godt spørgsmål. Masser af røde pæle med 'findveji.'-skilte fordelt på en introbane, som fører brugeren stilfærdigt ind i o-sportens mysterier, en kompasbane, som ligeledes lempeligt hjælper begynderen ind i nordpilens magnetiske mysterium og dens brug. Så har vi en familiebane, som er et dejligt skovtursarrangement, men stadig med o-kortet som rygraden. I Stampeskoven er der så orienteringsbaner med bid i. Så udvalget på o-hylderne har noget for enhver.

Har du stået for det alene?

Se det kunne jeg måske godt tænke mig at prale af at have gjort, men ak! Heidi har hele tiden været med i processen som styrmand, Mogens og Niels R. har styret de der svære sager med de mærkelige navne Condes og OCAD, Naturskolen har vi hele tiden haft med som makker, Naturstyrelsen har haft en heldigvis behageligt positiv styrende hånd bag det hele, DIF og DOF har givet deres besyv med.

Pælebisserne SUT'erne styret af Jens (kassemester) kørte pæle i skoven. Erik B., Jørgen Larsen, Jens Aaris, Mogens og jeg borede huller, placerede pæle og satte skilte på. Og så stod de der – pælene. Smukke røde og 'Findveji'-klare. Og så har jeg jo endda ikke medtaget alle klubbens gode kræfter, der har sørget for, at vi har gode kort og meget mere. Nej, jeg har ikke stået for det alene.

Bliver det så brugt?
Formand Niels har en gang stillet spørgsmålet, om vores 14-dages baner i Rude Skov bliver brugt. Svaret er entydigt ja. Sidst jeg samlede en fjorten-dages-bane ind, var der grundigt nedtrådt ved ind- og udløb fra flere af de poster, der lå lidt fugtigt. Det er vel et godt brugstegn. Når nogen får øje på 'Findveji'-muligheder, så bliver det en bragende succes. Og for resten er der indbygget i de tildelte tilskud, at man laver følgearrangementer, der gør opmærksom på hele idéen og de dejlige muligheder, den rummer.
Det lyder som om, det har været en opgave af et vist omfang. Har du fortrudt, at du lod dig fange på den forkerte fod?
Ikke et sekund.

Findveji.-pæl

Populær pæl på indvielsesdagen

Af Niels Brühl.
Velkommen til **"Findveji" Søllerød og Kirkeskoven.**

I efteråret blev jeg opfordret til at prøve kræfter med en historisk fotoorienteringstur i Søllerød By og poster i Kirkeskoven - som en del af "Findveji.dk"
Det var en interessant opgave om et lille område med mange detaljer om en 1000 årig historie, med mange velbevarede smukke bygninger og spor fra fortiden.

Sammen med museet synes jeg der er skabt spændende ture. Vi starter fra Mothsgården - Kulturhistorisk Museum for Rudersdal - gadekæret og Søllerød Kro midt i byen. Der er opgaver ved Søllerød Kirke, Bybrønden og Søllerød Slot. Turen går forbi det gamle rådhus og gennem den smukke Kirkeskov til vandtårnet. Herfra ned ad de stejle bakker forbi gamle stendiger til kulturhuset Havarthigården.
Ad Øverødvej kommer vi forbi den gamle skole til Bytinget midt i Øverød by, hvor man i gamle dage havde rådslagning. Derefter ned at den stejle bakke til Søllerød Sø med, det hyggelige miljø ved Prinsesseskolen, og videre op gennem hulvejen til kirken, hvor Sølves og Øbes stammer for 1100 år siden slog sig ned. Man bør besøge Museet, der har skiftende udstillinger, og man trænger måske til en kop kaffe og kage på den gamle kro.

Der er 12 poster i skoven – med 3 baneforslag – som kan kombineres i det uendelige.
Perfekt til en familietur - gerne med lidt konkurrence indlagt - hvor mange poster på 30 minutter?

Du kan finde folder og baner på:
www.sollerod-ok.dk/findvej - tryk på linket til venstre "Søllerød By og Kirkeskoven" - samt link til 3 baner – Har du feedback til folderen eller baner, så send det til findvej@sollerod-ok.dk

På hjemmesiden er der et link til fotos fra området. Mange jeg møder hilser og standser måske, og så vi deler glæden ved det smukke landskab og det historiske vingesus.

Forhåbentlig vil det fange mange nysgerrige og eventyrlystne gæster ind i "Findveji.dk" "Nettet".

"Findveji.dk" indbyder til Danmarksmester i poster. Jeg inviterer Søllerød OK til klubmesterskaber i poster i dk.

FindVeji-klumme

Kære Søllerødder!
Fantastisk fin indvielse af vores FindVeji- projekt i Rude Skov - med borgmester, Naturstyrelsen og DIF- repræsentation - og masser af Søllerødder mødt op for at give en fin introduktion til deltagerne.
Vejret til trods var de 100 deltagere nu ret pænt - og jeg kan notere at faktisk alle gerne vil høre fra os igen, når vi næste gang arrangerer.
Det hele var ikke blevet til noget, hvis ikke rigtig mange havde meldt sig fra alt til maling og isætning af pæle, skære frugt på dagen, (så I hvor flot det blev arrangeret!) mad til officials, start, mål, sprintbane, udlån af telt, diplomskrivning, udarbejdelse af intro, talerstol af design-ikonet Erik Brühl, opsætning af kort, refleks og skiltepåsætning, fotomontage, talerskrivning, fotografering, præmiefremskaffelse, hjemmeside, banelægning, pressedækning, fremmødte forældre og SUT-villige til at give intro, kontakt til kommunen - og jeg kunne blive ved. Bliver bare gang på gang imponeret over den vilje til at hjælpe, der er i klubben. VERDENSKLASSE!!

Og så en sød lille historie, Anne-Mette Thomsen delte med mig.

To kontorklædte mænd står og snakker - de skal nu hjem og hvad er så aftenens program? Jo, den ene skal med sin datter til orienteringsløbstræning for første gang.... "hmmm ja?", siger den anden mand så undrende. Den første mand siger så: "vi var til et knaldgodt arrangement i skoven i går med lære at finde vej - og det blev vi simpelthen så begejstret for, at nu skal vi af sted til træning i dag. Det var så godt arrangeret og dem, der havde med det at gøre, de var så imødekommende og inspirerende..."

Der dukkede da også nogle stykker op til Mini-SUT om mandagen.

De væsentligste ting, der er sket siden sidst er,

- Resterende baner i Rude Skov er uploadet på www.sollerod-ok.dk/findvej - så der nu er 18 baner til rådighed.
- Der er uploadet 3 baner i Kirkeskoven.
- Der er lavet baner / koncepter færdig i Rådvad.
- Vi har fået en fin hjemmeside for Søllerøds FindVeji-projekter (og masser af fin reklame på den nye facebook side Julius Molsen har lavet!)
- Pæle er sat i jorden i Rådvad - påsat skilte og reflekser.
- Findvej-konceptet er kommet på kommunens hjemmeside som et tilbud til borgerne (under Natur og vil snart også være at finde under Rudersdalruten).

Fokus de næste uger er at få færdiggjort foldermaterialet for Rådvad / Søllerød By & Kirkeskoven samt Rude Skov, lavet trykker-aftale og upload af diverse koncepter til nettet. Herefter kan vi få sendt regninger til DOF og kommunen til dækning af vores omkostninger.

Endelig er planlægning af indvielsen af Rådvad og Søllerød By/Kirkeskoven begyndt. I Rådvad holder vi indvielsen sammen med Naturens Dag d. 9. september sammen med Naturskolen - og for Søllerød By / Kirkeskoven nok i slutningen af september. Kommunen vil i 2013 lave deres årlige Motionsdag for Kulturen i Søllerød By, hvor vi naturligvis vil slå et stort slag for FindVeji-tilbuddet i Søllerød By/Kirkeskoven. DOF har tilbudt, at vi kan få noget af den samme type af reklamemateriale til efterårsarrangementer, som vi fik til d. 28. april.
Inden sommerferien skal vi også have lanceret tilbuddet overfor de skoler og spejdere, der har vist interesse - men den egentlige markedsføring, vil nok først starte efter sommerferien.

Som det fremgår af ovennævnte, er der udover d. 28. april masser af hænder der har budt sig til for at få alt dette i vej. Det kan ikke siges tit nok - TAK.

Og så ikke at forglemme - brug tilbuddet - det er let at GÅ TIL!

Heidi den 17. maj 2012

Hvordan har du det, når du løber orientering?

Reflektioner

Magnus havde sendt følgende i god tid til forrige nummer. Min fejl, at det ikke kom med. Men da indholdet er almengyldigt, bringer jeg det her i sommervarmen.

Refleksion over et Molboløb den 26. februar 2012.
Af Magnus Oscarsson

Lang bane og nul grader. Sikkert stadigt knoldet fra frosten på jorden. Det der er så dårligt for mine fødder. Æhh, trækker Ulrik os ned i vandet allerede til første. Usch, så mange grene og stokke stormen har lagt præcis der, hvor jeg prøver at løbe.
Vejstrækning til toeren! Hvad tror han, vi er? Nybegyndere? Troede jeg løb orientering. Spørgsmålet er -- hvor kommer navnet Rude fra? Hvordan i □□□ skal man vide det? Sikkert en Rude. (Forkert-- en landsby).
Det er jo helt utroligt, at vi skal passere hver eneste højdekurve i hele Rude Skov. Har han ingen skam i livet, Ulrik?
Og stejlt nedad også. Må bremse. Aldrig kan man udnytte bakkerne nedad til at hvile. Og så solen i øjnene igen. Åhh, hvor surt, man ser jo ingenting.
Skal al regnen fra hele vinteren ligge der, hvor jeg løber? Typisk, isen holder heller ikke. Våde fødder i februar. Jeg får sikkert lungebetændelse. Kontrol tretten. Hvor højt er Maglebjerg?
Stakkels danskere, kalde den knold for et bjerg. Den er sikkert ikke højere end 72m. (Forkert - 91m og Nordsjællands højeste punkt).
Fy for den. Nu er solen der igen. En gren river mig på kinden. Aj, hvor det svider i kulden. Fire kontroller tilbage, pyha, 7 km føles som 11. Heller ingen spørgsmål som passer mig i dag. Sikkert kun 7 point.

Magnus under instruktion ved Mini-SUT-træning i april

Eller var det sådan her?

Lang bane og strålende sol. Det bliver en fantastisk tur i skoven!
Første kontrol nede ved mosekanten. Fin første kontrol, ikke for svær, og nu runder jeg det væltede træ, så ser jeg snart kontrollen. Ja, der kom den til syne. Hvor ligger den fint der nede bag resultatet af vinterens storme. Og YES isen holder ude på mosen, bare man er lidt forsigtig. Et sex spørgsmål som første, hrmm, hvem har lavet spørgsmålene? Naturligt med sex. Det må være hende Stone. (Forkert - Madonna skulle det være)

En lang transportstrækning til to'eren. Fiiint, så bliver kroppen varmet op. Og solen skinner i nakken. Hvor skønt -Velkommen forår!
Åh hvilken fin lille dyresti jeg får op ad bakken til fireren. Det som ser så skidt ud på kortet. Orientering er bare så sjovt. Og Ulrik får, med sine baner, trænet mine lår i alle bakkerne.
Og så ned mod femmeren. Whaoo, hvor solen steger her. Næsten så anemonerne kigger frem. Post fem til tolv - Herlige retningsskift og fine stræk i Rude skov. Ulrik kan sin sag.

Spørgsmål om butikskæden "Naturligvis" Ja, hvor godt at jeg Googlede på naturligvis i går aftes. Ellers havde jeg nok gættet på et naturprodukt i stedet for tøjbutik.
Fine korte strækninger i slutningen så man må fokusere koncentrationen nu, hvor man begynder at blive træt. Men man er ikke træt sådan en dag som i dag. Nu har jeg solen i ansigtet, og jeg føler mig så stærk. Hvilket vidunderligt forår. Spørgsmål om Bjørneklo. Tænk- Magnus. Etårig, vokser som bare den om foråret. Kan ikke komme fra Sumatra eller Tasmanien. Der er for varmt. Må være Kaukasus.
Både næstsidste og sidste oppe på bakketoppen. Skønt at trække det sidste ud af lårene og så bare ind og stemple mål. Yes - ni point HER KOMMER JEG!

Hvordan har du det når du løber orientering?
Genkender du noget af ovenstående?
Hvornår opnår du de bedste resultater?
Kan man sætte sig i den "rigtige" følelse før et løb?

EOC – 2012

Europamesterskaber i Orientering

Tid: Torsdag, d. 17. maj 2012, tidligt på formiddagen.
Sted: Skattungbyen, ca. 100 meter over Ore-åen, med udsigt ud over skovklædte Dalarna-højder og ned over stejlt skrånende græsmarker.
Vejr: Koldt og blæsende efter regn – temperatur ikke over +10 grader.
Hvad: Første publikumsløb forud for førstedagens mellemdistance-EOC-finaler.
Hvem: 3 sølle rødder >>>>> Vibe, Niels B. og Gert.
Resultater: Se EOC-2012 hjemmesiden, hvor elitens vejvalg også kan genses.

Arrangørerne af årets Europamesterskaber havde indbudt til publikumskonkurrencer i samme terræner som EOC-løberne skulle dyste i, og det blev arrangeret så smart, at vi almindelige løbere kunne afvikle vores indsatser forud for mesterskabsløbene. Det virkede tillokkende at kunne heppe på Rasmus Thrane Hansen – og selv få lov til at teste terræn og kort – altså måtte vi af sted og lufte klubbens farver ved dette og de 3 efterfølgende mesterskabsløb.

Der var ikke problemer med opvarmning forud for starten på dagens etape – et ”normaldistanceløb” på 5,2 km i min klasse (H65-) - startbåsene lå nemlig 2500 meter fra stævnecentrum. Ind i båsen – 5 biip – og så af sted 200 meter til startpunktet. Og hvad ventede der så forude?

Ja, på kortet i 1:7.500 så det ikke så kompliceret ud til de første poster, men terrænet bød på ganske mange kurver á 5 meter plus bundforhold af usædvanlig krævende karakter. Sneen havde lige netop nået at smelte og sammen med regnen gav det en dejlig blød overflade, som - bestående af rensdyrlav og mos - dækkede over mange store områder med rullesten. På skråningerne var der ofte store problemer med at få fæste, så farten blev ikke eliteløbertempo.

Til gengæld fik vi udfordringer (politisk korrekt udtryk for problemer/opgaver) i det fantastisk flotte terræn. Store lavninger, hvor istidens store isklumper havde opholdt sig efter selve indlandsisens afsmeltning, vekslede med langstrakte grus/stenrygge, hvorfra man fik et fantastisk flot kig ud over lavningerne, som nogle steder var fyldt med smukke søer nedenfor de stejle skråninger.

På den første tur hen ad en af de lange rygge med en smuk blå sø dybt til venstre og en stor ryddet lavning til højre kom jeg spontant til højt at udbryde: ”Hold da kæft hvor lækkert”! På nogle af ryggene var der ret tæt trafik begge veje, idet de fleste løbere hurtigt fandt ud af, at her var den bedste passabilitet, og her kunne man holde den højeste fart.

Banerne var lagt med lange vejvalgsstræk – det er ikke ofte mere, at man i H65- bydes 5,2 km med kun 10 poster og et baneforløb, som uden de store fejl gav mere end 300 meters stigning og herlig kurveorientering.

Vel i mål var der så lige turen på 1500 meter og med ca. 100 meters stigning op til SI-brikaflæsning på stævnepladsen – og så kunne vi indgå i tilskuerrollen, hvor vi var vidner til Simones og Olavs sejrsløb på mellemdistancen. Eliten løb op fra åen på de sidste stræk – vi kunne konstatere, at en hel del løbere havde meget trætte ben op ad den ”uendelige” bakke.

Danskerne fik bank !

Andendagen i Skattungbyen bød på kortere baner med flere poster til de almindelige dødelige O-dyr, medens der for Eliten ventede de lange baner – mere end 15 km til herrerne og ca. 10 km til damerne. Vejret var en lille anelse bedre, idet solen periodevis fandt vej til genbrugsstævnepladsen, medens vinden sørgede for en ganske kraftig afkøling. Vel hjemme fra egne ture i det østlige terræn, hvor bunden var som dagen før, men bakkerne var lidt mere beherskede, var det om at få spist håndmadderne og så finde en plads, hvor der kunne høres speakerlyd, ses på storskærm, holdes øje med tilskuerpost og indløbet til sidsteposten og mål.

Ida Bobach på vej mod publikumsposten

Elitebanerne havde den finesse, at løberne næsten nåede op til mål ved meldeposten før de blev sendt endnu en tur ned ad skråningen mod åen (herrerne nåede næsten ned i å-niveau) – en ganske barsk og underholdende detalje. Ud fra kvalifikationsløbene var startlisten igen lagt således, at de bedste løbere afsluttede startlisten. Heldigvis var der tidligt startende løbere, som overraskede med gode tider, hvilket gav spænding hele dagen igennem: Kunne Olav og Simone slå til igen ?!?!?!

Efter fantastisk flotte løb viste de to mellemdistancevindere, at de også sikkert og suverænt kunne hente endnu et par guldmedaljer.

Mad og kaffetår, før eliteløberne skal i gang.

Dermed var konkurrencerne i Skattungbyen afviklet. Sprint og stafet skulle afvikles i Falun med stævneplads nedenfor den berømte hopbakke på Lugnet.
Altså måtte vi skifte overnatningssted fra Orsa til et lille hus ved Svärdsjö – en lille by 25 km nordøst for Falun. Her midt i naturen skulle vi tilbringe 3 nætter i herlig idyl, som blev pyntet af de sarteste lysegrønne nyudsprungne birketræer – ikke så dårligt at bo i et veludstyret hus til en pris på godt 1000 SEK !

Lørdag morgen drog vi til stævnepladsen for atter at være 3 søllerødder mellem 5000 O-dyr, samlet på en kæmpearena med storskærm og opbyggede tilskuerpladser. Igen af sted til dagens tur i skoven, som denne dag var mere "normalsvensk" med sten og blokke i skovterrænet, men uden det slimede mos/rensdyrlav. Desværre var banerne lagt således, at vi kun fik en mindre del i selve skoven, før vi løb ned over marker og hytteområder inden 330 meters opløb over broen, forbi storskærmen og til målstregen nedenfor hopbakken: Niels og Jeg fik ca. 50% af banen i skovens mere spændende del, medens Vibes bane blot var en "spænebane" med lette poster og meget lidt terrænudfordringer.
Og så skulle der elitesprintes. Herrerne lagde for med en rask tur, som skulle kunne løbes på 14 minutter.

Her fik vi virkelig glæde af storskærmen, idet vi på glimrende vis blev holdt opdateret på løbernes indbydes placeringer og samtidig kunne se løbernes fremfærd via de mange kameraer, som var placeret strategisk korrekt.
Rasmus lå godt til på første delen af banen, men havde et lille bom ved et stendige, plus et stop – spørg selv Rasmus om grunden !!! De danske herrer endte midt i feltet – 3 danskere indenfor 3 sekunder. Hos damerne var der drama, idet den bedste norske dame først blev placeret på 3. pladsen 2 sekunder foran Maja Alm, men efter granskning af GPS-vejvalg og protester blev resultaterne ændret: Norske Marianne blev disket for ulovlig passage af et 2-stregs hegn. Derved rykkede Maja op på bronzepladsen og Emma Klingenberg (som stadig er junior) sikrede sig 6.pladsen. Simone vandt for øvrigt sin tredje guldmedalje 2012 – hun kan alle distancer !!!

Søndag stod i stafetternes tegn, men dog skulle vi endnu en tur i terrænet på "forlængede mellemdistancebaner "!!! Igen 2500 meter til start for Niels og mig, medens Vibe kunne nøjes med 1900 meter. Banerne var noget bedre med mere terræn og et slutforløb ned gennem et område gennemskåret af et netværk af skispor og skovveje/-spor. Igen fik vi oplevelsen af, at være med i noget stort med mange mennesker på tilskuerpladserne og et opløb lig med elitens hen over broen og forbi storskærmen.

Og så skulle EOC-stafetterne afvikles. Først herrerne, som startede på selve stævnepladsen – dog uden at kunne se storskærmen, men med speakerlyd og tilskuersus. Storskærmen viste tydeligt trackingen rundt på banerne og – subjektivt vurderet – var banerne ikke specielt spændende. Gaflingerne gav ikke nok spredning og lange passager var decideres løbestræk med minimal udfordring. Alligevel så vi løbere løbe til forkerte gaflingsposter – trackingen afslørede ubarmhjertigt de fatale fejl, som satte holdene helt ud af konkurrencen. Nordmændene havde den dobbelte guldvinder på sidsteturen, men han kunne ikke rette op på de to tidligere løberes tidstab – banerne var simpelthen for lette og sprintbetonede for én løber, hvis styrke et jævnt, højt "kværnetempo" og stensikre vejvalg i svært terræn.
Det schweitsiske 2. hold vandt overraskende. Førsteholdets andenmand sprængte hælsenen ved passagen af træbroen lige før målstregen – ved overgangen mellem bro og grus skete den ulykkelige hændelse og det var bestemt ikke rart at se en smerteramt løber kæmpe sig gennem mål og hen til skiftestedet, hvor han faldt om og lå i lang tid til undersøgelse, inden han blev

båret væk – ledsaget af 5000 tilskueres medfølende et minut lange klapsalve.

Svenskerne erobrede under øredøvende jubelskrig sølvmedaljerne, medens franskmændene sikrede sig bronzepladsen. Og danskerne - ja, de måtte se i øjnene, at der bliver nye mulighederne ved de kommende mesterskaber.

Rasmus løb sidste tur på stafetten. Foto taget fra tilskuerpladserne, de små zoomet. Det var vist varmt at løbe!

Mere drama skulle udspilles i damernes stafet. Utroligt for os danskere med vores hold midt i den hektiske kamp. Førsteturens Emma viste sin store styrke og sit figtherinstinkt ved – trods en spektakulær plankeværkshænger højt oppe på hopbakken – at kunne spurte i mål foran et helt kobbel konkurrenter. På andenturen havde Schweitz overraskende sat Simone ind og igen viste hun sin fuldstændige suverænitet ved hurtigt at løbe sig frem i feltet, derpå orientere/løbe fra alle i de sværeste dele af banen, have et lille bom mellem skisporene og afslutte som enlig majestæt ved at komme først hjem. Ida holdt fint fast i toppen, så Maja kunne sendes i skoven i forfølgergruppen efter den 3. schweitzer, som til stort chok for sit hold ikke kunne holde nerverne i kontrol, men løb ind i et katastrofebom på den første gaflingspost. Trackingen afslørede, hvordan konkurrenterne løb forbi, medens schweitzerpigen rodede rundt. Ved første gaflings afslutning var der vejvalgsmuligheder. Den Russiske løber valgte stien 90 grader væk fra strækretningen og kunne så løbe frem ad en grusvej til næste post, medens mange af de øvrige valgte terræn/mosevejvalget. Dermed bragte russeren sig i spidsen tæt fulgt af det finske hold - og forfølgerne nåede aldrig op. Den russiske pige holdt hele vejen hjem gennem den lettere del af banen, og den finske løber havde ingen chance i spurten. Maja var sikkert med rundt med svenskeren lige til sidste gafling, hvor hun valgte at følge sin svenske konkurrent til en forkert post i kampen om 3. pladsen. Desværre kostede det lige et par minutter, så der ikke blev spurtopgør om bronzemedaljerne, som Sveriges piger – igen til skinger jubel – kunne løbe sikkert hjem.

Godt øre i hovederne og med store dramaer gemt i hjernevindingerne drog vi tre søllerødder til Svärdsjö for at proviantere til hjemrejsen næste dag,

Derpå tog vi lige et overblik over den sydligste del af Dalarna fra den lokale slalombakke – her kunne de lysegrønne birke og fuglesangen nydes, medens fire dages O-indtryk lejrede sig.

De 700 km hjem gik ganske let – vi startede i +8 grader og spredte regndryp og efter 300 km mødte vi foråret, som yderligere blev til sommer med +28 grader og kraftig sol. Træerne blev grønnere og grønnere, rapsmarkerne sendte gule signaler om sommer og de søllerødske farver sås overalt:

Skoven i grønt, rapsen i gult og himlen i blåt,

herligt syn efter 4 fantastiske konkurrencedage i senvinteren i Dalar-terrænerne.

GERT

Lagkageløb 2012

Tag med på et udfordrende eventyr

lørdag den 16. juni 2012

Bemærk ændring af mødested!

Mødested og stævneplads er Frederikslund Gruppes spejderhytte, Rønnebærvej 93-95, 2840 Holte, hvor der er instruktion præcis **kl. 14**. Der er samme dag Nordic24 MTB-stævne på Rudegård Stadion, så forsøg at parkere på Rønnebærvej eller villavejene omkring – eller tag cyklen. Efter strabadserne vil der (for de overlevende) være lagkagespisning. Så find din yndlingskageopskrift frem og bag den lækreste og flotteste kage, så du også kan deltage i

lagkagekonkurrencen

Gå ikke glip af dette spændende arrangement!

Tilmeld dig med det samme eller senest den **10. juni** til Karoline på karoline.foverskov@fyrrevang.dk
så du kan være sikker på, at der er et kort til dig.

Forårsafslutningsløb:

Fredag den 22.6. kl. 17:00

Mødested:	Tisvilde Hegn, P-plads på stranden
Start:	17:00 – 17:30
Baner:	Lang, mellem og kort bane; - Bad: 'det store'
Fra ca. 18:00	Der grilles og festes på:

Drosselvej 2, Vejby Strand - kørevejledning udleveres på forlangende -

Medbring 'grillpålæg' og evt. campingbord + stol.!
Pyromananlagte gentlemen medbringer egen grill, bageanlagte quinder medbringer kage.
Vi står for flutes, kaffe og har øl, vin og vand til salg.
Tilmeld Dig på: jens.aaris.thisted@hotmail.com – angiv antal og hvilke baner I vil løbe.

Man kan løbe uden at feste – og feste uden at løbe!
Især for nye medlemmer: Her er chancen for at 'kitte sig ind' i klubben – Du/I er særdeles velkomne.
Ellen & Jens Aaris

Skånetur

Til familien Oscarssons perle.

De søllerødder - der forrige år i august var med på turen til det røde hus i det grønne paradis på bredden af Helgeåen – ved, at en gentagelse af turen er værd at deltage i. I 2011 lykkedes det ikke at finde en weekend, der kunne bruges, men i år tager vi revanche.
Generøst har Magnus med familie indbudt os til en weekend i hjertet af Skåne. Kig derfor allerede nu i kalenderen på august og reserver dagene 10. – 12. august 2012 til denne tur.
Familien Oscarsson har et lækkert istandsat husmandssted med tilhørende "beskeden have", hvor der snildt kan opslås 10-15 større/mindre telte foruden det store spisetelt. Og i august er Helgeåens vand lunt og lækkert – spørg bare Henrik Kleffel, som vel nok var det mest energiske badedyr.

Her er en skitse til et program:

Fredag	eftermidd.:	Forpatruljen hjælper Magnus med klargøring.
10. august	aften:	Indkvartering i egne telte + Fællesspisning.
Lørdag	formidd.:	Lille trænings-O-løb/sightseeing/badning.
11. august	eftermidd.:	Smukke/historiske steder i Skåne.
	aften:	Den store klubspisning.
Søndag:	formidd.:	Deltagelse i skånsk O-løb.
12. august	eftermidd.:	Oprydning, afslapning, badning, eftersnak.

Programmet er lagt løst – efter erfaringerne fra den seneste tur – hver enkelt deltager kan selv vælge ankomst-/afrejsetid, men deltagelse giver garanti for klubliv og samarbejde.
Økonomi: Er der intet overblik over, men selvfølgelig koster det noget at spise (/drikke) og transporten på turen skal de enkelte deltagere selv betale – eventuelt på delebasis ved fælles kørsel i de private biler.

O-løbet: Søndagens konkurrence er et ordinært svensk løb, som kræver tilmelding/betaling.

Du kan selv melde dig til direkte – eller sende en mail til Mogens J. som har lovet at videreekspedere den fælles løbstilmelding.
Tilmelding til turen skal ske til Magnus: moc@telia.dk – indtil videre er skæringsdatoen 3. august, men meld dig gerne med samme – helst før sommerferien.
Altså: Gør teltet parat til en SKÅNETUR sammen med en stor flok SØLLERØDDER.

O-hilsen: Magnus og Gitte

Links til Eventor, der er svenskernes svar på O-Service, og til indbydelsen til løbet om søndagen.

http://eventor.orientering.se/Events/Show/2779
http://www3.idrottonline.se/imagevaultfiles/id_460811/cf_69694/inbjudan_120812.pdf

Huset *Billeder fra 2009.* *Morten Nissen*

Elitesiden

april-maj 2012

Af Troels Christiansen

DM Sprint var henlagt til området ved LO skolen i Helsingør. På nær lidt underlige baneforløb omkring nogle meget stejle skrænter var det såmænd ret sjovt. Klubbens absolutte stjerne, Rasmus Thrane Hansen, hentede en 5. plads, og Ulrik styrede en flot 10. plads hjem i H21, Troels og Rune var ikke hurtige nok og endte som nr. 21 og 23. I H20 vandt Simon en (overraskende?) bronzemedalje!!

Rasmus Thrane-Hansen, her ved Ultra, hvor Rasmus dog, pga. restitution, nøjedes med en åben bane.

Dagen efter var der ikke uventet ultralangdistance på programmet. I år i Jægerspris Nordskov, hvor beretningerne fortalte om en meget hurtig og åben skov, hvor det ikke rigtig kunne svare sig at løbe udenom. Simon nr. 12 i H20, og Ulrik løb sig til en stærk 6. plads. En super weekend af ham!!
Rasmus viste igen format til DM Nat i Stenderup Skovene ved Kolding Fjord og vandt bronze, små 2 min fra guldet. Erling blev nr. 14.

10mila ved Linköping blev en god førstegangstur for CopenhagenO. Der var god opbakning fra løberne og fra flere ildsjæle og chauffører. Særlig fedt var det, at der var sørget for 2 kæmpe telte, 2 kokke, lys, madrasser, borde stole osv. Virkelig klasse! Førsteholdet talte 4 søllerødder, Ulrik, Simon, Troels og Rune. Ulrik kom fornuftigt rundt på førsteturen, og var små 3 min efter de førende, Simon havde fået til opgave at kroge sig gennem den legendariske 'långanatten', 17km ugaflet nattur, hvilket Simon klarede fint. Troels løb ind i et godt stort bom og tabte noget tid på 8. tur, mens Rune kæmpede stærkt på sidsteturen og løb holdet i mål som nr. 96. Ca. 25 plads fra målsætningen.
Næste tur i CopenhagenO-regi er til Jukola stafetten (verdens største stafet for klubhold) ved Helsinki midt i juni måned.

Rasmus var udtaget til EM i Dalana og gjorde det igen godt – læs om hele molevitten her
http://rasmusthrane.blogspot.com

SM Lang foregik i baghaven, Rude skov. Troels var ene om at jagte medaljer i H21, da Ulrik var blevet syg og Andreas forsat skadet. Troels fik hevet en bronzemedalje i land efter et ok løb. Aske blev nr. 4 i H18.

Til SM Stafet i Store Dyrehave stillede vi med 2 H21 hold. Førsteholdet med Erling, Troels og Rune, og andetholdet med Anders, Steen og Michael. De to førstetursløbere kom næsten sammen i mål som nr. 3 og 4. Troels fik lavet et rigtig stort bom, og tabte vigtigt terræn til Farum. Heldigvis havde Farum deres langsomste løber på sidsteturen og Rune kunne let hente de 12 min holdet var bagud……! Så guldet var hjemme. Andetholdet var bare 18min fra bronzen efter 3 stabile ture af de rutinerede herrer. I H20 vandt Simon, Aske og Magnus uden større problemer.

Michael lykønsker førsteholdet med SM-stafet-guldet. Erling Thisted (solbriller), Troels og Rune Monrad.

Pinsens testløb gav sikre indikationer i retning af, at Rasmus er VM klar!! Med placeringer som nr. 4 (mellem), 3 (lang) og sejr (sprint) er Rasmus sikker på udtagelse. Mon ikke starter i sprint og på stafetholdet er entydigt. Måske det så også bliver langdistancen.

SkovCup

Orientering for børn

Vi har 23. maj afholdt en super SkovCup i Geelskov i strålende solskin. Vi nåede op på i alt 174 børn.

De fordelte sig således på banerne:
Børne-Bane: 74
Begynder-Bane: 49
Let Bane: 32
Mellemsvær Bane: 14

Anne tager imod og Alberte samler Skovpassene

Børnene var glade for vandmelon (4 stk.), æbler (12 stk.), 6 kg gulerødder, 6 rugbrød og 7 toastbrød med henholdsvis choko-smørepålæg, figen-smørepålæg og leverpostej.
Bjarne Jensen fra HSOK var der og fik alt udstyr med til Helsingør.
Der var rigtig mange Søllerødhjælpere i år. Mikkel havde lavet baner, og Simon og Aske satte posterne op. Bagefter kontrollerede Caroline Konring alle posterne.
Der var en del hjælp til at sætte stævnepladsen op fra blandt andre Mads, Simon, Astrid, Maria, Mogens, Inger og Ann, mens Niels Bentzon og Kirsten O satte børnebanen ud.

Mads og Alberte var nogle super-hjælpere, som blandt andet sørgede for at løbe med skovpas mellem registrering og mål.

Poul M, John og Jens stod for parkering og sørgede samtidig for, at børn og forældre kunne krydse Skodsborgvej i ro og orden.

Ved afviklingen af stævnet stod Svend Erik og Bente og solgte baner, mens Kirsten O og Ann registrerede deltagerne i mapper.

Kai og Niels B sørgede for, at børnene blev sendt godt i skoven, mens Anne K og Anne S tog imod i mål. Efter løbet sørgede Maria og Inger for mad og drikke, mens Mogens sørgede for, at børnene kunne løbe sprintbanen på tid.

Efter løbet sørgede Iben, Svend Erik, Mads og Anne S for at posterne blev pakket sammen.

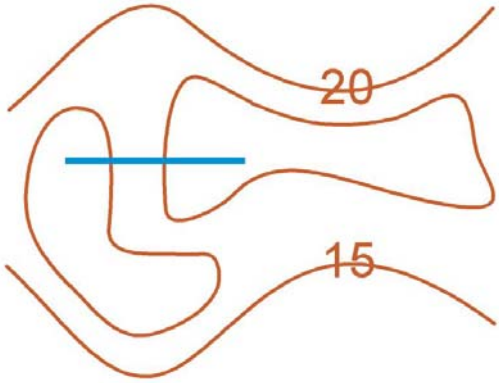
Et meget vellykket arrangement med mange glade børn og forældre. Jeg håber på samme succes til næste år, hvor Søllerød afholder SkovCup 1. maj 2013.

O-hilsen Susanne

Ledige pladser i sommerhus

Skal du til O-ringen, men orker ikke telt i regnvejr – eller kunne du bare godt tænke dig en uges ferie i Sverige? Så har jeg lejet et sommerhus med plads til 8 personer i Simlångsdalen i uge 30 (21/7 – 28/7).
Sommerhuset er indrettet med 4 værelser med hver to senge samt to køkkener, to opholdsrum og to toiletter.
Det ligger ca. ½ times kørsel fra alle stævnepladserne til O-ringen.
Vi er foreløbig kun tre personer i huset, så der er plads til 5 mere.
Prisen er 1000 kr. per seng.
Hvis du er interesseret eller vil høre nærmere, så kontakt Signe Foverskov på tlf. 45 88 86 45 eller mail signe.foverskov@gmail.com.

Opgave + Top 3-resultater



Niels Raagaard har lavet denne lille opgave.

Her til venstre ses et kurvebillede med en 20m og en 15m kote. Hældnings-streger er ikke vist. Løber vandet mod Øst, Vest eller er det stillestående?

Anders Huus Pedersen.

Bare til pynt.

Top-3-resultater ved Mads Lassen.
Se flere resultater på side 26, kun i den elektroniske udgave.

DM Sprint 31/3

2. pladser
Rune Østergaard: H -14
3. pladser
Astrid Maag: D -16
Vibeke Bøgevig: D 65-
Simon Thrane Hansen: H -20

DM Ultralang 1/4

1. pladser
Rasmus Thrane Hansen: Å1
3. pladser
Grethe Tetens: D 75-
Rune Østergaard: H -14
Casper Wilken: Å1

DM Nat 14/4

1. pladser
Ellen Thisted: D 65-
2. pladser
Astrid Maag: D -16
Martin Illum: H -16
Magnus Maag: H -18
3. pladser
Aske Jepsen: H -18
Rasmus Th. Hansen: H 21-

Divisionsmatch 21/4

1. pladser
Rune Østergaard: Bane H -14
Simon Thrane Hansen: H -20
Arne Grøndal: H 65-
2. pladser
Susanne Thrane: D 35-B
Martin Illum: H -16
Andreaz C. Poulsen: H 35-B
Jørgen Bojsen-Møller: H 55-
3. pladser
Agnes Jonsson: D -16
Gitte Oscarsson: D 35-B
Lisbeth Damsgaard: D 50-
Mikkel Kaae-Nielsen: H -16
Aske Jepsen: H -20
Andreas Konring: H 21-
Henrik Molsen: H 35-B
Magnus Oscarsson: H 40-

Kredsløb 28/4

1. pladser
Astrid Maag: D -16
Grethe Tetens: D 75-
Martin Illum: H -16
Simon Thrane Hansen: H -20
Poul Munk Eriksen: H 80-
Benjamin B. Kirkeskov: Åben 5
2. pladser
Andreas Mikkelsen: H 21-
Ulrik Illum: H 45-AK
Bo Konring: H 50-
Arne Grøndal: H 65-
3. pladser
Kaj Maag: H 45-AK
Anders Jonsson: H 55-
Claus Kaae-Nielsen: Åben 2

SM Lang 13/5

1. pladser
Elise Broe Bendtsen: D -16B
Anni L. Pedersen: D 21-C
Anders Huus Pedersen: H -14
Kaj Maag: H 45-AK
Rune N. Monrad: Åben 2
2. pladser
Agnes Jonsson: D -16
Lisbeth Damsgaard: D 60-
Grethe Tetens: D 75-
Mikkel Kaae-Nielsen: H -16
Bo Rasmussen: H 40-
Mikkel Buchgreitz: Åben 1
3. pladser
Alberte Kaae-Nielsen: D -12
Iben Maag: D 45-
Johan Skovbæk: H -16
Troels Christiansen: H 21-
Niels la Cour Bentzon: H 55-
Kaj Rostvad: H 70-
Poul Munk Eriksen: H 80-

SM Stafet 20/5

1. pladser
Søllerød OK 1: H 13-16
Søllerød OK 1: H -20
Casper Wilken: Åben 1
2. pladser
Søllerød OK 1: D 65-
Søllerød OK 1: H 55-
3. pladser
Søllerød OK 2: H 13-16
Søllerød OK 1: Åben
Arne Grøndal: Åben 2

KUM Lang

1. pladser
Magnus Maag: H -18
2. pladser
Astrid Maag: D -16
3. pladser
Agnes Jonsson: D -16
Rune Østergaard: H -14
Samlet
Øst-kredsen blev nr. 2

Søllerøds Eliteungdom

De er ret gode

Sakset fra DOF ´s hjemmeside 22/5:
Mens det danske seniorlandshold var til EM i Falun nord for Stockholm havde U-16 landsholdstræner Gry Johansen udtaget 16 supertalentfulde løbere til samling med base i OK Lerums klubhus øst for Gøteborg. *De udtagne deltagere var blandt mange andre disse fire sutter:*

Agnes Jonsson, Søllerød OK
Astrid Maag, Søllerød OK
Martin Illum, Søllerød OK
Mikkel Kaae-Nielsen, Søllerød

Fokus var på nordisk terræn. Samlingen bød på 5 pas med hård teknisk træning i de krævende og "vilde" terræner ved Gøteborg. Der blev løbet i det terræn, der blev brugt til lang ved JWOC i 2008 samt det nytegnede Aspen, der kort forinden var brugt til Silver League.
Gry Johansen fortalte, at der ud over de fysiske træninger også havde været tid til eftersnak, alternativ træning og socialt samvær. Landstræneren blev assisteret af Tore Linde, Rasmus Søes, Jonas Munthe, Nanna Dybdal.
I Pinsen har der så været udtagelsesløb til EYOC = Ungdomseuropamesterskaber, der afholdes i Frankrig i slutningen af juni måned. Her løb sutterne rigtig flot.

STORT TILLYKKE!

Resultatlisten kan findes via DOF ´s hjemmeside, hvor der er link under artiklerne om testløbene.
Og nu kan vi så konstatere at Astrid og Martin begge løb sig på holdet, der består af 4 damer og 4 herrer. Det må siges at være flot. Agnes ligger lige efter, så hvis der udtages en reserve, må det blive hende.

I dag den 30. maj kan vi så læse dette:
U-16-landstræner Gry Johannsen har ovenpå udtagelsesløbene i pinsen udtaget det danske hold til sommerens Ungdoms-EM, der afholdes i Frankrig i dagene 29. juni til 1. juli. Blandt de udtagne er der 3 gengangere fra sidste år, mens 5 skal prøve kræfter i den rød/hvide dragt for første gang:

Piger
Amanda Falck Weber, Tisvilde Hegn OK
Astrid Maag, Søllerød OK
Josefine Lind, OK Gorm
Nikoline Tillingsøe, Tisvilde Hegn OK

Drenge
Emil Øbro, Tisvilde Hegn OK
Martin Illum, Søllerød OK
Mikkel Aaen, Farum OK
Thomas Knudsen, OK Melfar

Astrid

Agnes

Martin

Mikkel

Velkommen til:

Aktiv
Jacob Fjalland
Kirstine Sonne
Lærke Sonne Andersen
Carlo Max Fjalland
Vilbert Leo Fjalland
Jesper Kirkeskov
Benjamin Birke Kirkeskov
Mette Fihl-Jensen
Lars Danielsen
Lars Dahrup Andersson
Kasper Milton
Katrine Milton
Anna Milton
Gordon Milton
Pernille Milton
Thorbjørn Christensen

Passiv
Gunvor Skytte Kirkegaard
Asger Skytte Kirkegaard
Sten Skytte Kirkegaard
Amalie S Tripax

Ferie og Middelhavsmesterskaber
MOC 2013 - Der Asia møter Europa...

Hvert forår gennem en årrække – hvor mange ved jeg ikke – har PWT-Travel (Park World Tour-Travel) arrangeret orienteringsrejser til mange dele af verden. I et forsøg på at udbrede kendskabet til orientering arrangerer Jörgen Mårtensson, Jens Koppland m.fl. om foråret O-ferier til landene omkring Middelhavet.
Gert og jeg deltog i 2011, hvor turen gik til Malta, Tunesien og Sicilien, hvor selve mesterskaberne foregik. De fleste deltagere i mesterskaberne er fra rejsegruppen, altså svenskere og nordmænd.
Der er et tæt program, så afslapningen må ske mens man kører i bussen.
Vi synes, at programmet for 2013 ser spændende ud. Derfor opfordrer vi interesserede til at se beskrivelsen og selv følge med på PWT s hjemmeside. Som det fremgår her, kommer prisen og tilmeldingsmuligheden snart, måske er den kommet, når du læser dette.

Et par billeder fra PWTs hjemmeside

Du kan nok læse norsk!!

Preliminær program:

07 alt. 08 March fly til Istanbul (2 muligheter å velge på)
Den som flyr 7. mars for litt mer tid å oppleve denne fantastiske metropol der Europa og Asia møtes!
Vi bor sentralt i byen med gangavstand til mye av det mest severdige.
Velkomstmiddag på vårt hotell 8 .mars

9.-10.mars 2-dagers-OL med etapp 1 i Asia om lørdagen og 2 i Europa om søndagen (mellom + langdistanse skog). Etter lørdagens løp planlegger vi en cruise på Bosporen med mat og drikke, musikk og premiering fra dagens løp. Vi avslutter ved Galata Bridge og promenerer hjem til hotellet.
På søndagen løper vi på europeiske siden og sammen med de lokale o-løperne blir det BBQ-lunsj på samlingsplass og premieutdeling. Fri ettermiddag eller guidet sightseeing for de som ønsker.

11.mars fly til Skopje, Macedonia om morgenen og vi bor sentralt i byen. Sightseeing og park-løp om ettermiddagen og middag med premieutdeling om kvelden.

12.mars Etter frokost kjører vi busser til Pristina i Kosovo der vi ser litt av hovedstaden, løper orientering og spiser lunsj. Vi fortsetter til Podgorica som er hovedstad i Montenegro og her bor vi veldig bra og sentralt i 2 netter. Velkomstmiddag.

13.mars. Vi reiser via flott natur en drøy time til byen Nicsic. Her har vi fin o-terreng og løper innen lunsj. Sightseeing i byen og vi stopper bl.a. ved det berømte klosteret Ostrog på veien hjem.

14.mars. Vi reiser med sightseeingstopp mot kysten og løper om ettermiddagen på en revidert kart i Ulcinj. Etter løpet blir det middag med premiering innen vi reiser mot ferjen som tar oss til Bari i Italia.

15.-17.mars arrangeres MOC med løp i fin og spennende strandskogsterreng samt i en «ny» gammel by. Finalen går i Matera der orienteringskunnskapene settes på hard prøve..! Etter løp og premieutdeling kjører vi buss til Ostia der vi har egen PWT-bankett og bor fra søndag-mandag.

Fly hjem fra Roma den **18.mars.**

Vi kommer med mere informasjon og priser samt åpner for påmelding i **juni.**

Hilsen Gert og Vibe.
PS. Vi er tæt på en beslutning om at tage med.

Træningsbanden - tager nye initiativer

Med et fantastisk fremmøde til vinterens og forårets klubtræninger, som kommer op over et gennemsnit på 47 deltagere pr. træning, må vi konstatere, at

KLUBTRÆNINGEN ER KOMMET FOR AT BLIVE.

Derfor holdt **TRÆNINGSBANDEN** et planlægningsmøde i starten af maj. Ved dette møde dukkede nye interesserede "måskebandemedlemmer" op, hvilket er særdeles glædeligt. Nye medlemmer vil vi forsøge at sluse ind via samarbejde med de mere rutinerede i gruppen. Og der er stadig plads til mange flere, som vil give en hånd med i et spændende og givtigt klubarbejde.

Vi drøftede selvfølgelig de erfaringer, som de seneste mange træninger havde givet, plus en mængde ideer til nye træningsoplæg:

Familiebanen: Den lettere bane lægges lidt lettere end tidligere for at kunne tage godt imod evt. nye løbere, som kommer til træningen via "Find-vej-i"-projektet. Banen vil fortsat være 2½-3 km med 10-15 poster på/ved vej/sti.

Opvarmning: Der vil i løbet af sommeren blive udarbejdet en lille serie oplæg til opvarmningsøvelser, som via "instruktive tegninger" skulle give klubbens løbere lyst til at få lidt gang i kroppen inden den egentlige tur med O-kortet. Ideen er at lægge en lille joggesløjfe ud fra stævnepladsen og undervej lave 3-4 stationer med nogle forslag til opvarmningsøvelser.

Sprintløb: Denne nye disciplin har vist sig at have meget stor interesse og vi forsøger at få lagt flere af disse løb ind i træningsplanen. Nye områder kommer ind, idet familien Molsen har tegnet kort over området ved Trørødskolen og der yderligere er nytegnet kort over DTU/Scion i Hørsholm. Planen frem mod jul tæller pt. 3 sprinttræninger.

Gæsteskove: Løb i gæsteskove - og gæster i vores skove - er blevet en stor succes med meget fint fremmøde og god læringseffekt. Disse tilbud vil vi fastholde /udbygge ved samarbejde med Allerød OK og OK Øst + ved at bruge "Find-vej-i"-skovene.

Kortmålestok: Der er kommet ønsker om kort i 1:10.000 (1:15.000) ved nogle at træningerne, fordi en hel del løbere i konkurrencerne kommer til at løbe på disse mere synstyrkekrævende kort. Da mange af vores træninger indeholder specielle øvelser, kan det være en fordel at bruge 1:7.500 eller 1:5.00, men vi vil søge at leve op til ønsket i størst mulig udstrækning. Det kan være et tilbud om kort i flere målestokke = ekstra arbejde til vores dygtige korttrykkere. Sprintløb holdes så vidt muligt i 1:4:000.

Instruktion: Der blev luftet tanker om mere instruktion om træningernes ide og indhold før hver enkelt træning. Vi har ofte i forsnakken et afsnit om banelæggerens tanker med træningen. Tidligere havde vi **O-PLANKEN** med en egentlig instruktion + tegninger af baneforløb ved specielle/krøllede banekonstruktioner. Desværre blev informationerne kun brugt i meget begrænset omfang – det var lettere at spørge "manden ved bordet": "Hvad skal vi lave i dag?" Vi vil prøve igen at give mere fyldig instruktion i forsnakken, som så forhåbentlig bliver læst. Der kan også komme særlige trænings-FIF, som inspiration for de trænende medlemmer.

Træningsvariationer: Der blev lagt op til at fortsætte med de mange variationer af O-løb, som efterhånden har været præsenteret i gennem de 8½ år, som klubtræningen nu har kørt. Det seneste påhit med runde kort uden meridianer og andre retningsgivere er en meget stor succes, som stiller særlige krav til løberne i vores nærtræningsskove – og når veje/stier/grøfter fjernes – ja, så er der virkelig udfordringer.

Tidtagning: Det har været meget populært at have SI-tidtagninger ved en del træninger. Trods det betydeligt større arbejde med SI-enhederne, som kræver udsætning lige før og indsamling lige efter træningerne, vil vi forsøge at have dette tilbud ved en del træninger. Mange føler sig inspirerede af "det lille bip" ved posten og tiden i mål.

TRÆNINGSPLANEN
August til oktober 2012

Nr.	Dato og tid	Skov/mødested	Aktivitet
342	Torsdag, 09-08 kl. 17.30 - 19.00	Rådvad/Stampeskoven Naturskolen /kroen	SÆSONSTART Med PÆLEJAGT
343	Torsdag, 16-08 kl. 17.30 -19.00	Rude Skov/Femsølyng Hørsh. Kongev. 19,6 km	Kurvekort og/eller stafet
344	Torsdag, 23-08 kl. 17.30 – 19.00	Trørødskolen	Sprinttræning på nyt kort
345	Torsdag, 30-08 kl. 17.30 – 19.00	Ravnsholt Skov Gæsteløb/ Allerød OK ?	Alm. O-baner
346	Torsdag, 06-09 kl. 17.30 – 19.00	Rude Skov/Løjesø Hørsh. Kongev. 18,2 km	Nostalgiløb
347	Torsdag, 13-09 kl. 17.30 – 19.00	DTU/Scion	SUPERSPRINT på nyt kort
348	Torsdag, 20-09 kl. 17.30 – 19.00	Rude Skov Birk. Kongevej. 18,0 km	Alm. O-baner + Allerød, OK Øst
349	Torsdag, 27-09 kl. 17.00 – 18.45	Geel Skov Tennis./Vangebovej	Dagens tilbud !!!
350	Torsdag, 04-10 kl. 17.00 – 18.45	Ravneholm Teknikerbyen	Dagens tilbud !!!
351	Torsdag, 11-10 kl. 17.30 – 19.00	Rude Skov Rudegård/Rønnebærh.	Første Nattræning
352	Torsdag, 18-10 kl. 17.30 – 19.00	Geel Skov Toppen af Geels Bakke	Anden Nattræning
353	Torsdag, 25-10 kl. 17.30 – 19.00	Trørød Hegn V-lige P på Trørødvej	Tredje Nattræning

Vel mødt til nye udfordringer. **Træningsbanden/Gert**

Billeder

Erling, Troels og Rune, SM-stafet-H21-vindere.
Rune Ø, Anders, Johan HD max43-vindere og Mads, Valdemar og Rune R. på bronzeplads.

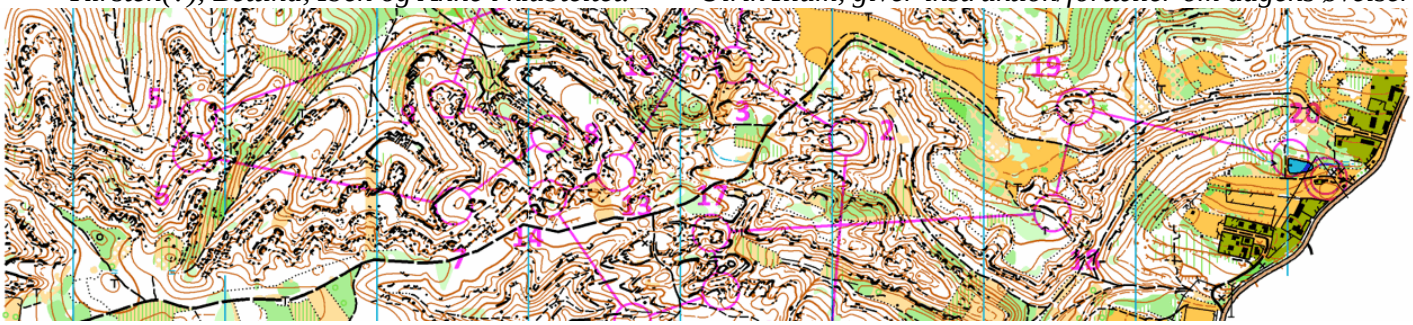
Ellen Thisted, vinder af DM-nat i D65-

Udsmykning – FindVeji-dagen

Erik Brühl i sit es!

Kirsten(?), Bettina, Iben og Anne i klubteltet.

Ulrik Illum, giver instruktion/fortæller om dagens øvelser?



Flere Top-3-resultater

Ved Mads Lassen.

Grønholt O-Challenge 22/4

1. pladser
Astrid Maag: D -16
Anders Huus Pedersen: H -14
2. pladser
Rune Østergaard: H -14
Johan Skovbæk: H -16
Simon Thrane Hansen: H -18
Ulrik Nielsen: Åben 0
Iben Maag: Åben 3
3. pladser
Troels Christiansen: Åben 0
Claus Kaae-Nielsen: Åben3

67. Stifinderløb 6/5

1. pladser
Grethe Tetens: D 75-
Julius Molsen: H -14
Mads Lassen: H -16
Henrik Molsen: H 35-B
Kim Find Andersen: Åben 2

2. pladser
Ellen Frier: D 55-
Ellen Thisted: D 65-
Anton Molsen: H -12
Jørgen Münster-Svendsen: H 60-
Anders Jonsson: Åben 2
Silas Schytte Olsen: Åben 5
Maja Olsen: Åben 8

3. pladser
Arne Grøndal: H 65-
Jørgen Bojsen-Møller: Åben 3

Påskeløb 5-7/4

Dag 1
1. pladser
Maja Schytte Olsen: D -10B
Anders Søndergaard: H 21-AK
2. pladser
Vanessa McGrail: D 21-AM
3. pladser
Casper Wilken: H 21-AM

Dag 2
1. pladser
Maja Schytte Olsen: D -10B
Vanessa McGrail: D 21-AM
2. pladser
Anders Søndergaard: H 21-AK

Dag 3
1. pladser
Maja Schytte Olsen: D -10B
Vanessa McGrail: D 21-AM
2. pladser
Jette Stepputat: D 60-
Samlet, 1. pladser
Maja Schytte Olsen: D -10B
Vanessa McGrail: D 21-AM