



# KOMPOSTEN

21. årgang • nr. 1 februar 2011

Søllerød Orienteringsklub

Glæde

Fællesskab

Sundhed

Konkurrencer

Udfordringer



*Vinteren bider sig fast. Claus Svarer i fin stil. Ravneholm 29. januar 2011*

*Læs i dette nummer bl.a. bestyrelsesberetningen for 2010, et par søllerødders egne beretninger og se de spændende kort fra bl.a. Kina.*

**SØLLERØD**

**SØLLERØD**

**SØLLERØD**

# Praktiske Oplysninger

<b>Formand</b>	Niels Bentzon	<a href="mailto:niels@bentzon.net">niels@bentzon.net</a>	20961190
<b>Kasserer</b>	Jens A. Hansen	Søllerødvej 90 A, 2840 Holte <a href="mailto:thranehansen.oloeb@gmail.com">thranehansen.oloeb@gmail.com</a> Danske Bank 3325-4450341800	45505168
<b>Bestyrelsesmedlemmer</b>	Ellen Frier	<a href="mailto:ellen.frier@velux.com">ellen.frier@velux.com</a>	60751133
	Henrik Kleffel	<a href="mailto:henrik.kleffel@gmail.com">henrik.kleffel@gmail.com</a>	20816756
	Iben Maag	<a href="mailto:iben.maag@gmail.com">iben.maag@gmail.com</a>	51536460
	Tore Linde	<a href="mailto:lindetore@gmail.com">lindetore@gmail.com</a>	26174347
	Mogens Jørgensen	<a href="mailto:oz6mk1@gmail.com">oz6mk1@gmail.com</a>	40564496
	Niels Raagaard	<a href="mailto:nraagaard@hotmail.com">nraagaard@hotmail.com</a>	45424204
<b>O-Posten</b>	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
<b>Kompostredaktør</b>	Vibe Bøgevig	Egernvænget 301, 2980 Kokkedal <a href="mailto:vibegert@get2net.dk">vibegert@get2net.dk</a>	49146506
	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
<b>Løbstilmelding</b>	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm <a href="mailto:kirsten.olsen@lic-mail.dk">kirsten.olsen@lic-mail.dk</a>	
	Tilmelding via <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> eller skriftligt (post/e-mail). Har du glemt/tabt din kode til o-service, så kontakt Mogens Jørgensen for at få en ny.		
<b>Starttider + Resultater</b>	På relevant klubs hjemmeside: se <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a>		
<b>Funktion:</b>			
<b>Klubtræning</b>	Gert Bøgevig	<a href="mailto:vibegert@get2net.dk">vibegert@get2net.dk</a>	49146506
<b>Klubhus vicevært</b>	Mogens Jørgensen	<a href="mailto:oz6mk1@gmail.com">oz6mk1@gmail.com</a>	40564496
<b>Klubhus booking</b>	Niels Raagaard	<a href="mailto:nraagaard@hotmail.com">nraagaard@hotmail.com</a>	45424204
<b>Klubtøj</b>	Ellen Thisted	<a href="mailto:ellen.thisted@skolekom.dk">ellen.thisted@skolekom.dk</a>	45866396
<b>Kort</b>	Troels Christiansen	<a href="mailto:troelschristiansen@gmail.com">troelschristiansen@gmail.com</a>	51848393
<b>Kortsalg</b>	Mogens Jørgensen	<a href="mailto:oz6mk1@gmail.com">oz6mk1@gmail.com</a>	
<b>Materiel Klubhus</b>	Mogens Jørgensen	<a href="mailto:oz6mk1@gmail.com">oz6mk1@gmail.com</a>	40564496
<b>Materiel Vangeboskole</b>	Birger Tynell	<a href="mailto:b@tynell.dk">b@tynell.dk</a>	44915006
<b>Natlamper</b>	Iben Maag	<a href="mailto:iben.maag@gmail.com">iben.maag@gmail.com</a>	51536460
<b>Revisorer</b>	Michael Aasøe	<a href="mailto:michael@asoe.dk">michael@asoe.dk</a>	29273184
	Torben Bøttcher	<a href="mailto:meo@dadlnet.dk">meo@dadlnet.dk</a>	45831064
<b>TC</b>	Svend Erik Jepsen	<a href="mailto:sej@di.dk">sej@di.dk</a>	45411839
<b>Spring Cup OK</b>	Ulrik Nielsen	<a href="mailto:ulriknielsen@gmail.com">ulriknielsen@gmail.com</a>	51903883
<b>Ungdomskontakt</b>	Bo Konring	<a href="mailto:bo@konring.dk">bo@konring.dk</a>	45807025
<b>Elite</b>	Rune Monrad	<a href="mailto:runemonster@hotmail.com">runemonster@hotmail.com</a>	32128606
<b>MTB-kontakt</b>	Andreas Konring	<a href="mailto:andreas@konring.dk">andreas@konring.dk</a>	45807025
<b>Pressekontakt</b>	Marianne Illum	<a href="mailto:marianne@illum.info">marianne@illum.info</a>	40433733
<b>Hjemmeside</b>	<a href="http://www.sollerod-ok.dk">www.sollerod-ok.dk</a>	Mail: <a href="mailto:sollerod@sollerod-ok.dk">sollerod@sollerod-ok.dk</a>	
<b>Hjemmesideredaktør</b>	Niels Raagaard	<a href="mailto:nraagaard@hotmail.com">nraagaard@hotmail.com</a>	45424204
<b>Klubhusadresse</b>	Rønnebærhuset, Kongevejen 468, 2840 Holte		
<b>Klubtelefon i Rønnebærhuset</b>	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
Bestyrelsesberetningen for 2010 .....	s. 4
Julemaveløbet med svarene .....	s. 9
Problemerkens sum er konstant.....	s. 10
Ibens egen beretning fra 2010 .....	s. 11
Kort af en anden verden .....	s. 12
Elitesiden, divisionsmatchen i marts, vinterymnastik .....	s. 13
TC-Sjælland.....	s. 14
Tilmeldingsfrister, klubmærke .....	s. 15
Træningssiden .....	s. 16

Se Komposten i **farver** på klubbens hjemmeside

## Deadline for de næste numre af Komposten:

- 9. april 2011. Bladet skal helst ud inden påske! Vær præcis med indlæg!!!
- 23. maj 2011. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.

## Generalforsamling

**Der afholdes generalforsamling tirsdag d. 22. feb. 2010 kl. 19:00. i mødelokalet ved Holtehal 1, med følgende dagsorden:**

1. Valg af dirigent og referent. Dirigenten må ikke være medlem af bestyrelsen.
2. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsesberetningen for det seneste kalenderår forud for generalforsamlingen.
3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede årsregnskab, jf. § 11 for det seneste kalenderår.
4. Fremlæggelse af budget for det kommende år.
5. Fastsættelse af næste års kontingentsatser for ungdom-/senior-/familie- og passivt medlemskab.
6. Behandling af indkomne forslag.  
For at kunne behandles skal forslag være modtaget i skriftlig form af bestyrelsen senest 14 dage før generalforsamlingsdatoen. Senest 10 dage før afholdelsen af generalforsamlingen skal modtagne forslag være offentliggjort på klubbens hjemmeside og ved opslag i klublokalerne. Eventuelt suppleret med direkte udsendt meddelelse.
7. Valg af formand, kasserer og bestyrelsesmedlemmer:
  - a. Formand (lige år), for 2-årig periode
  - b. Kasserer (ulige år), for 2-årig periode
  - c. Halvdelen af bestyrelsesmedlemmerne - udskiftning efter 2-årig periode ifølge bestyrelsens turnusplan.
  - d. 2 revisorer for 1 år.
  - e. 2 bestyrelsessuppleanter for 1 år.
  - f. 1 revisorsuppleant for 1 år
8. Eventuelt

Det må I altså undskylde, jeg har printet næsten alle sider ud, da jeg opdager, at jeg har kaldt siderne januarsider. Dette er selvfølgelig et februarnummer!

*Vibe, redaktrice!!!*

# Bestyrelsesberetning 2010

## for Søllerød Orienteringsklub

2010 blev et år, hvor det var rigtig spændende og sjovt at være en Søllerød, og det er med stor glæde, at jeg ser tilbage på søllerøddåret 2010. Vores løbere har lavet fantastiske præstationer, internationalt og nationalt; vi har fået de nye kort, som vi har drømt om i årevis; vi har fejret klubbens 20-års fødselsdag med manér; træningerne er populære og gode som aldrig før, og, og; listen er lang.

Lad os begynde med vores eliteløbere. Rasmus Thrane Hansens guldmedalje i sprinten og efterfølgende bronzemedalje i stafetten i Rebild Bakker ved juniorverdensmesterskaberne, JWOC 2010, der blev afholdt i Nordjylland, er i en klasse for sig. Det bliver ikke flottere! Jeg har tidligere i Komposten berettet om vores oplevelser som "løbende tilskuere;" hvordan vi oplevede den fantastiske stemning, og hvordan vi kæmpede i fyrrekrat, varme og knæhøj lyng. Det er oplevelser, som vi sent glemmer. 2010 var Rasmus' sidste år som junior, og i 2011 er han som forventet blevet optaget i senioreliten. Men på grund af de flotte præstationer, fik Rasmus allerede i 2010 en "billet" til seniorverdensmesterskaberne i Trondheim, hvor han i kamp med verdenseliten fik en 13. plads i sprint og var sølle 16 sekunder fra at kvalificere sig til langdistancefinalen. En yderligere påskønnelse fik Rasmus, da han modtog Jørgen Mårtensons legat på 7.000 svenske kroner. De øvrige modtagere var Ida Bobach, Tove Alexanderson (Sverige) og Gaute Hallan Steiwer (Norge).



Niels, en af de glade tilskuere.

Kort tid efter Rasmus' præstationer i Nordjylland skabte Andreas Konring sensation i den anden ende af Europa, da han vandt sølvmedalje på sprintdistancen ved juniorverdensmesterskaberne i mountainbikeorientering i Portugal! Det var en af Andreas' første internationale konkurrencer og en fabelagtig flot præstation. Desværre var der ikke mange søllerødtilskuere, som fik oplevelsen fra første række, men vi håber at få publikumslejlighed en anden gang og ønsker Andreas og Rasmus held og lykke i deres fortsatte o-karriere.

På de hjemlige arenaer har søllerødderne også skabt flotte resultater. Der blev vundet 18 medaljer ved de 6 DM-er; heraf 5 guld, 6 sølv og 7 bronze. Og så er stafetmedaljer endda kun talt med én gang som en medalje til holdet. Yngste medaljetager er Anders Huus Pedersen, som vandt guld i H-12 ved DM Lang og bronze ved DM Mellem. Rigtig flot! Topscorere med 4 DM-medaljer hver er Rasmus Thrane Hansen i H-20 (1 guld, 3 sølv) og Arne Grøndahl (2 guld, 1 sølv, 1 bronze). Endnu en gang tillykke til alle medaljetagere fra klubben.

2010 var også året, hvor vi skulle forsvare den plads i Østkredsens 1. division, som klubben vandt i 2009 efter at have ligget solidt placeret i 2. division i mange år. Ved årets to første divisionsmatcher opnåede vi ikke tilstrækkeligt med points til at sikre pladsen, og vi skulle derfor ud i en op-/nedrykningsmatch mod de bedste 2. divisionsklubber. Helt imponerende mødte næsten 100 søllerødder frem en søndag i september for at forsvare pladsen! Der blev kæmpet bravt af alle på alle baner, og resultatet blev som fortjent: Søllerød vandt overbevisende alle sine tre matcher mod OK Øst, Roskilde og Farum. Det var en fin debut i den bedste række, hvor vi på fornem vis fik vist, at klubben har styrke over næsten hele bredden og kan konkurrere med de traditionelt "store" klubber. I 1. division i 2011 er nu, foruden os, Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød og Roskilde, som rykkede op på bekostning af OK Øst.

Resultater skabes ikke uden effektiv træning, og Søllerød OK tilbyder sine medlemmer træning på flere niveauer. For bredde træningen var 2010 igen et meget aktivt år, som dog blev en del påvirket af den meget hvide vinter. Januar-februar og november-december gav et noget mindre deltagerantal end tidligere år, men sommerperioden var utrolig aktiv – en almindelig torsdagstræning med 76 deltagere var toppen. Den første torsdag i september, på formandens fødselsdag, mødte Anne Kaae-Nielsen intetanende op som træningsdeltager nr. 10.000, eller  $2^4 \times 5^4$ , som det kryptisk blev antydnet i forsnaikken. Begivenheden blev behørigt markeret og forevigt.

Træningerne arrangeres på skift af medlemmerne af træningsbanden med Gert som overtræner, koordinator og flittig skribent af for- og eftersnakke. Der bliver lagt megen kreativitet i at tilbyde en stor variation af baner, hvor kortene ofte er blevet maltrakterede af banelæggerne på besynderlig vis. Som jeg før har skrevet, er der for mig ingen tvivl om, at det kontinuerede træningstilbud har æren for, at vi i dag både er en – efter danske forhold – stor klub med rigtig mange aktive medlemmer, og at vi kan begå os blandt Danmarks bedste orienteringsklubber.

I årets seneste måneder blev bredde træningerne suppleret med tilbud om tørtræning. Bo Konring har gennem 5 aftener undervist i o-teori; fra kort og signaturer til strækplanlægning. Tilbuddet har været en stor succes, der fortsætter ind i 2011 med mere specialiserede emner som MTB-O, sprint og banelægning.

Bo er sammen med Kirsten Møller, Ulrik Illum og Anders Jonsson de drivende kræfter bag træningen af vores juniorer, som mødes mandag aften til både praktisk og teoretisk træning. Fællesspisning, arrangeret af forældrene, er på programmet hver gang og er med til at opbygge et rigtig godt sammenhold blandt juniorerne. Interessen er overvældende, og mangel på plads i klubhuset mandag aften er et af de afledte, men positive problemer, som vi prøver at gøre noget ved.

Søllerød gik i 2009 ind i Team Danmark og DOFs projekt med ”Aldersrelateret Træ-

ningskoncept” eller ATK, som det hedder i daglig tale, og det fortsatte gennem 2010. Filosofien er at fokusere på talentudvikling eller orienteringsløberens udvikling fra begynder til ekspert gennem målrettet, systematisk og individuelt tilrettelagt træning. Det kræver naturligvis både engagement fra løberne, en stor indsats fra træner teamet og opbakning fra forældrene. Projektet har været økonomisk støttet af DOF i 2009 og 2010, og resultaterne ser vi både nationalt og internationalt. Ud over fine resultater ved stævner er det mest bemærkelsesværdige, at Simon Thrane Hansen og Magnus Maag blev optaget på U-16 holdet og dermed deltager i træningssamlinger arrangeret af DOF. Men der er mange andre meget talentfulde juniorer, og i december modtog Aske Jepsen Søllerød OKs ungdomspris for sin ihærdige indsats.

I påsken deltog 29 SUT-er og en del forældre i JK2010, der er et af de største o-arrangementer i Storbritannien. De var indkvarteret på et vandrerhjem, som tilbød forskellige friluftaktiviteter, såsom riverrafting, vandreture, ridning, reb-baner i træer og kanosejlads. På trods af en del regn, sne, mudder og svære terræner i et fremmed land klarede søllerødderne sig flot, specielt på mellemdistancen. Læs selv om turen fortalt levende af SUT-erne i aprilnummeret af Komposten.

Tirsdag aften har i mange år været SET-aften. I efteråret tog Tore Linde initiativ til at arrangere såkaldt hård løbetræning primært tiltænkt SET-er og SUT-er, men interesserede ”bredde løbere” har også været velkomne. Træningerne fokuserer på styrkelse af kondition og styrke ved løb i o-relevant terræn. Endnu et nyt træningsinitiativ for eliteløbere er sat i søen blandt andre af vores SET-er. Navnet er NEO, Nordsjællands Eliteorientering, og er, som det antyder, et tværklubligt samarbejde. Deltagerne forpligter sig til på skift at arrangere o-træninger på eliteniveau for hinanden.

Generalforsamlingen i 2010 gav bestyrelsen en opfordring, der ikke kunne misforstås, om at sætte gang i en nytegning af specielt Rude Skov-kortet og sekundært Geelskov-kortet. Gennem efterhånden en del år har vi på forskellig vis forsøgt at få OK Øst og Lyngby

OK, som har tegnet de gamle kort, til at give dem et tiltrængt kvalitetsløft ved enten at revidere dem eller allerbedst nyttegne dem, men uden held. Troels Christiansen var på generalforsamlingen blevet udnævnt til Årets Søllerød som påskønnelse for den store indsats, som han gennem mange år har lagt i arbejdet med klubbens kort, og et par uger senere blev han igen hædret på DOFs repræsentantskabsmøde som Årets Kortprofil. Dette fik dog ikke Troels til at hvile på laurbærene; tværtimod, for under hans ledelse nytegnede tre professionelle, ukrainske korttegnere Rude Skov, Geelskov, Kirkeskoven, Ravneholm og flere randområder, som ikke før har været tegnet. Resultatet er, at vi nu har sammenhængende kort over disse skove samt Jægersborg Hegn, der blev tegnet til DM Holdfinalen i 2009, og Trørød Hegn, som Niels Raagaard har haft ”under behandling,” i en kvalitet, som vores medlemmer har efterspurgt i årevis. Forventningens glæde var stor, og ved de to første torsdagstræninger efter sommerferien, hvor de foreløbige udgaver af Rude Skov og Geelskov kortene blev brugt, var der begge gange langt over 70 løbere i skoven! Den ”officielle” premiere af Rude Skov-kortet skete ved et mellemdistancestævne den 5. september. Et stort og mangeårigt ønske er hermed blevet opfyldt.



*Troels med Søllerød-pokalen*

Som kronen på værket har Ulrik Nielsen designet en ny portal på klubbens hjemmeside, hvor man finder alle klubbens kort, og hvor O-klubber kan bestille kortfiler og print.

Det skabte som forventet nogen diskussion blandt o-løbere, at Søllerød tegnede kort over

skove, som andre klubber allerede havde tegnet, men jeg kan med tilfredshed konstatere, at debatten stort set har været saglig og uden store følelsesmæssige udbrud. Reaktionen har overvejende været positive, og mange har rost kvaliteten af de nye kort. Tankevækkende er det også, at sagen har ført til, at vi i en positiv ånd med OK Øst har besluttet at holde regelmæssige møder for at orientere hinanden om aktivitet og planer og for at finde områder, hvor vi med fordel kan samarbejde. Vi har f.eks. besluttet af og til at holde fælles ungdoms- og bredde træninger.

Søllerød OK var i 2010 arrangør af 4 stævner. Den 51. molbosæson blev skudt i gang den 3. januar af et nyt over-molbo-team bestående af Jørgen Wisbech, Kirsten Møller og Kaj Rostvad. 10 fantastiske søndage blev det til; de fleste med mere sne i skoven end vi har set i mange år. Mange af os husker billedsekvensen af en molbodeltager, der bravt kæmper sig gennem sne til livet i Jægersborg Hegn. Over 850 deltagere og godt 3000 starter var det blevet til, da molbosæsonen sluttede den 7. marts. Lidt nyudvikling var der også sket: Jørgen W. havde brugt megen tid på at udvikle et nyt molbo-IT-system, som sparede arrangørerne for megen tid på løbsdagene. Vi skylder en stor tak til molbotriumviratet og de mange arrangørteams, der har bidraget til succesen ved at lægge baner, sætte poster i skoven, formulere spørgsmål, afvikle løb osv.

Opmærksomheden omkring molboløbene bredte sig også uden for lokalområdet. På Dansk Orienteringsforbunds repræsentantskabsmøde, der blev holdt i begyndelsen af marts, blev der præsenteret succeshistorier fra forskellige klubber, og SOK var blevet opfordret til at fortælle om molboløbene. Mange viste stor interesse for ideen, men endnu har vi vist ikke set molbo-kopier andre steder i landet.

I april arrangerede Søllerød SM Stafet i Gribskov. Et team, der bestod af både gamle og nye kræfter, fik lavet et flot arrangement, som fik ros af mange deltagere. Det er fristende at lade de erfarne ”køre løbet”, for de ved jo lige præcis, hvordan man gør, men det dur selvfølgelig ikke i længden; både fordi det forhindre

drer nye kræfter i at afprøve nye ideer og metoder og fordi, vi risikerer at slide vores uvurderlige, frivillige ressourcer op alt for hurtigt. Gribskovteamet bestående af Anders Jonsson og Heidi Kristensen som stævneledere og Jens Aaris og Erling Thisted som banelæggere viste, hvor fint det kan fungere, når nye og gamle er fælles om at løse en opgave.

Kirsten Olsen har i mange år været den drivende kraft bag Søllerøds afdeling af SkovCuppen. I 2010 havde Susanne Thrane overtaget rollen, og den 26. maj deltog omkring 220 seje piger og drenge i alderen 2 til 16 år i fint forårsvejr i et flot stævne i Geelskov. Fra bestyrelsen skal lyde en stor tak til Kirsten for hendes mangeårige indsats på denne post, til Susanne, som overtog opgaven og til de mange fra klubben, der hjalp med at afvikle stævnet.

Traditionen tro arrangerede Søllerød også en afdeling af NatCupen. Denne gang i Jægersborg Hegn, som vi desværre kun sjældent har mulighed for at bruge. Også ved dette stævne så vi et frugtbart samarbejde mellem to nyere banelæggere, Henrik Kleffel og Kim Find Andersen, og en ”gammel rotte”, Gert, på posten som banekontrollant.

Egentlig havde vi ikke regnet med at arrangere flere stævner i 2010, men i slutningen af juli modtog formanden, mens han hyggede sig i muddret på O-ringen, en mail fra Troels, som foreslog, at vi lavede et mellemdistancearrangement i Rude Skov i begyndelsen af september for at markere det nye Rude Skovkort. Troels og Tore tilbød at lave banerne. Sådan et tilbud kan man ikke sige nej til, og på en eksemplarisk flot sensommersøndag fik godt og vel 200 o-løbere en kvalitetsoplevelse på super baner med et super kort i hånden. Vi fik efterfølgende en del opfordringer om at gentage arrangementet i 2011, hvilket vi derfor har sat på programmet. Fra forslag til stævne gik der kun 5 uger, men indsatsen fra 40 dedikerede søllerødder sikrede succes.

Det er næppe undgået nogens opmærksomhed, at Søllerød OK fejrede sit 20-års jubilæum i 2010. Begivenheden blev fejret med mæner på en lørdag i oktober, hvor alle sejl var

sat til for at give søllerødderne uforglemmelige oplevelser. Kaj Rostvad, assisteret af Peter Hilbert, satte festen i gang med et kanon klubmesterskabsløb i Søllerød Kirkeskov, hvor vi i hold af tre blev sendt på postjagt i hele skoven i tre omgange. Det var forrygende intenst og endte i et tæt opløb mod skovens højeste punkt (naturligvis!) ved vandtårnet. Da kampen var ovre, var der fundet et vinderhold og dermed tre kandidater til klubmestertitlen. Nu kan der i sagens natur kun være én klubmester, og vi måtte vente i spænding på at finde klubmesteren til om aftenen under Søllerød OKs 20-års jubilæumsfest på Mariehøjcentret.

Her havde et større hold søllerødder, under Iben Maags ledelse, forberedt en fantastisk fest, der indeholdt alt, hvad vi kunne drømme om: en jubilæumsbuffet med rådyrgryde og mange lækre sager; kaffe og en kæmpesøllerød-lagkage kreeret af Maria og Henrik; en jubilæumstale leveret af Erik Brüel på hans sædvanlige lune facon, som gjorde os alle klogere på klubbens historie; sange; konkurrencer udtænkt og leveret af Caroliner med hjælpere og square dance, som fik os op af stolen, gav sved på panden endnu en gang og bragte de store smil frem. Jens Aaris havde overtaget posten som juryformand for bedømmelse af indsendte forslag til Bomkanonen. Også her var det tæt løb, men mon ikke vi var mange, der blev forbavsede over, at overtræner Gert i o-tidernes morgen havde præsteret et kæmpebom under et løb med arkaiske kort i det svenske vildnis, som slog alt, hvad vi kunne forestille os? Og så blev det endelig, efter en lille eksamen ledet af overlærer Kaj, afgjort, at Casper Wilken er den sande 2010 klubmester. Det blev en dag, vi sent glemmer!

Også i 2010 havde Ellen og Jens Aaris inviteret til sommerafslutning i deres sommerhus i Vejby med Nordsjællands bedste udsigt. Efter en frisk lille runde i Tisvilde Hegn og efterfølgende havbad blev der grillet, drukket rødvin på terrassen og sunget (rødvinen hjalp på stemmerne), mens solnedgangen over Kattegat blev nydt og beundret. ”Trivsels-Else” havde endnu en gang ladet sig inspirere og uddelte gaver i søllerødfarver til klubmed-

lemmerne. Tak til Thistederne for igen igen at være værter for vores sommerafslutning.



*Else og søllerødfarverne.*

Også et lagkageløb fandt plads ind i aktivitetskalenderen – i år arrangeret af Vibe, som udfordrede os på en bane med to forskellige, men lige lange, sløjfer. Vinderen blev Aske Jepsen, som ikke var den, der løb sløjferne hurtigst, men derimod løb dem med den mindste tidsforskel. Kun 13 sekunders tidsforskel var der på Askes to gennemløb. Billederne i Komposten vidner også om, at kreativiteten endnu en gang havde været i højsædet, da lagkagerne blev komponerede. Rikke Østergaard og Caroline Konrings 3-dimensionelle lagkagemodel af Fiskerbakken blev kåret som årets flotteste og lækreste lagkage.

Næppe var sommerferien ovre, før der var nok et klubtilbud. I august havde vi en klubweekend til det nordøstlige hjørne af Skåne, hvor familien Oscarsson endnu en gang havde omdannet deres fantastisk flot beliggende grund og hus til en lille campingplads for klubbens medlemmer; inklusive et kæmpetelt, hvor vi alle kunne sidde under tag og nyde aftenerne. Regn i større mængder slap vi dog for. Det samme gjorde de ikke på danmarks-siden af sundet, hvor rekordkraftige regnskyl lagde kældre og veje under vand.

Magnus havde arrangeret træningsløb om lørdagen i et gammelt saphaneområde, og søndag deltog vi i et svensk stævne, hvor vi vist var flere, som oplevede mangler i teknikken, selv om nogle havde trænet i svensk terræn på O-Ringen. Klubsamværet på sådan en weekend er fantastisk at opleve. Tak til Gitte og Magnus for jeres værtskab.

MTB er sejt, og Ulrik Illum havde, med hjælp fra rigtig mange af vores juniorer, arrangeret sommerskole i MTB-O og almindelig orientering i en uge i sommerferien som et tilbud under Rudersdal Kommunes sommerferieaktiviteter. Omkring 25 i alderen 8 til 15 år havde taget imod tilbuddet og havde en god uge. Og så var det jo lidt af et clou, at vi kunne mønstre en VM sølvmedaljevinder blandt instruktørerne!

Ingen jul uden julemaveløb! O-nisserne Kaj og Torben havde gjort deres for at koste os rundt i Rude Skov 2. juledag i høj sne på jagt efter point. Selv ikke vores nye Rude Skovkort fandt nåde for arrangørerne, som havde valgt at udskifte det med Google Maps fotos. En herlig afslutning på året, hvor vi fik sagt god jul og godt nytår til hinanden.

Den megen medieomtale af fundet af TBE, Tick-Borne Encephalitis, hos en skovarbejder i Tokkekøb Hegn, fik mange medlemmer til at overveje at lade sig vaccinere. Efter nogle lidt uheldige misforståelser lykkedes det ved Jørn Wigh og Kirsten Møllers mellemkomst at få en gunstig aftale om et vaccinationsprogram med læge Søren McNair, som omkring 30 søllerødder benyttede sig af. Forinden var det lykkedes Kirsten at få mikrobiolog Claus Bohn Christensen fra Rigshospitalet, der var den der stillede TBE-diagnosen hos omtalte skovarbejder, til at holde et foredrag for interesserede. Det blev et spændende foredrag om det – for mig – overraskende store arbejde, der lå bag, før diagnosen blev stillet og bag sandsynliggørelsen af, at infektionen var sket i Tokkekøb Hegn. Som en bonus undersøgte Claus og Kirsten 65 løbere fra SOK og 15 fra Allerød for TBE og fandt heldigvis kun anti-stoffer hos allerede vaccinerede løbere.

Der ligger en kæmpe, frivillig og ulønnet indsats bag det meget store aktivitetsniveau i klubben, som ovenstående er vidnesbyrd om. Også bag scenen lægges der mange frivillige timer. Seks gange om året får vi et nyt nummer af vores flotte klubblad, Komposten, i hånden, utrætteligt redigeret af Vibe med spændende artikler, skrevet af medlemmerne. Komposten og hjemmesiden, som redigeres af Niels Raagaard, er vores uundværlige kilder



til praktisk information og indblik i livet i klubben. Mogens og Niels printer utrætteligt kort til træninger og løbsarrangementer, og Mogens passer vores klubhus og have. Et – tror jeg – ofte overset arbejde er administrering af vores tilmeldinger til løb i o-service, som Kirsten Olsen gennem mange år har taget sig af.

Til jer og til alle, der i årets løb har arrangeret, hjulpet til, skrevet, trænet, tegnet, bagt, komponeret, bidraget til den gode stemning osv. skylder vi en stor tak. Det er på grund af jer, at der er højt til loftet i vores klub!

Lad mig afslutningsvis løfte sløret for nogle af vores arrangementsplaner. Som en følge af

de positive erfaringer, vi havde med mellemdistancearrangementet i Rude Skov, vil vi lave et lignende arrangement i august. Forinden, i maj, arrangerer vi divisionsmatch for 3.- 6. division, også i Rude Skov, og så vil vi som noget nyt stå for en afdeling af SprintCup på DTU en gang i foråret. Til næste vinter står vi som sædvanligt for en afdeling af NatCup. I de kommende år arrangerer vi DM Hold finale i 2012 i Folehaven, DM Stafet og DM Lang i Klinteskoven i 2013 sammen med O63 fra Vordingborg, og i 2014 DM Mellem og Midgårdsorm sammen med OK Øst.

Niels la Cour Bentzon



*Julemaveløbsdeltagere 26. december 2010*

Kære julemavefræs-løbere.

Længe nok har I måtte leve i uvidenhed om, hvilke svar der var de rigtige ved julemaveløbet. Nu var det jo på grund af vejret ikke alle, der nåede alle poster, men her får i alligevel alle svarene på de geniale spørgsmål julenisserne havde været i stand til at kreere midt i en travl og snefyldt julemåned.

- Til kvindernes hårforskønnelse i 1960'erne produceredes CARMEN-curlers i Kalundborg
- Og gennemsnitstemperaturen på julemavefræsdagen ødelagde vi ikke i år. Den var over 30 år + 1,7 grader. Den 26.12.2010 var temperaturen præcis +1,7 grader (eller der omkring).
- The Beatles har selvfølgelig ikke BEAT IT på deres hitliste.
- Og vi husker da alle tydeligt - ikke mindst ungdomsløberne -, at det var i 1974, at Mona Nørgaard vand VM på klassisk distance.
- Meget har Astrid Lindgren skrevet, men ERIK MENNESKESØN er nu skrevet på vores side af Sundet.
- En god pebernød laves helt klart uden ROSMARIN.
- Klubbens Niels'er véd nu, at deres navn kommer fra det græske NIKOLAOS, men det vidste de jo nok i forvejen.
- Hvor nybegynder har man lov til at være? En MERIDIAN går Nord-Syd, og det står ikke til diskussion.
- Selvfølgelig gættede alle rigtigt. Vi er vel observante. Rude Skov består af 60% løvskov og 40% nåleskov. Bare tjek procenterne ved næste træningsløb.
- Selvfølgelig er det Kjeld, der i Olsenbanden kommer sjokkende sidst, som en træet Jættemilsdeltager.

*Julenisserne af 2010*

# Problemernes sum er konstant

## Eller - alle gode gange 5.

Og så gik jeg der ganske naivt og troede, at o-løb i SØLLERØD OK bare var sådan en helt stiltfærdig og problemfri affære, men hør bare, hvordan fortrædelighederne kan komme i flokke.

Problem 1) Som bekendt blev SØLLERØD OK 20 år 1. august, men at holde fødselsdag i sommerferien havde bestyrelsen vurderet, var nok lige at bede om stort frafald, så i stedet blev festskoene pudset til primo oktober. Men ingen fest uden o-løb. Vi sad så en lille gruppe stærkt styret af Iben (ser hun en Kaj, så skal han styres) og skulle planlægge festlighederne. Jeg tænkte: tager jeg den lette opgave, så slipper jeg nok for de tungere, så da dagens o-løb skulle udliciteres, sprang jeg til som en gazelle. Hurtigt havde jeg tanken om, at sådan en festdag skulle være efter det gode, gammelkendte anemoneløbskoncept. Lige noget for mig. Jeg var allerede i tankerne i de fjerneste hjørner af Rude Skov, som ville være særdeles velegnet til idéen. Efter at have takket hjerteligt for mit arrangørtilbud, fik jeg diskret at vide, at Søllerød Kirkeskov var løbsområdet. En skov udskiftet med et frimærke. Kun takket være flinke hjælpere og glade søllerødder blev løbet afviklet fornuftigt i kanontider, men hvem kan ikke nå rundt på et frimærke indenfor en time?

Problem 2) Fem tommelfingre på hver hånd i frostvej. Torben Bøttcher og jeg skulle lave julemavefræs. Når vi selv skal rose os – (og det bliver nok også de eneste) – så var vi ret geniale i idéen, og det skulle der jo propaganderes for ved træningsløbet først i december. Torben havde medbragt smukke plancher, som på juleligste vis fremhævede løbets fortræffeligheder. Torben fik samlet de ca. 40 lørdagstrænende om sig og plancherne, og jeg fotograferede dem i smukkeste opstilling med mobiltelefonen. Vel hjemkommet skulle billederne sendes til Kompost-redaktrisen. Kameraet stod på videooptagelse og ethvert stilleben fik 'rødderne' til at ligne logoklodsfigurer – ret sødt men uanvendeligt.

Problem 3) Julemavefræset skulle jo rigtig være et nyt spændende koncept – og det var det også med almindeligt o-kort og luftfoto-kort. Genialt og alt var pyntet med kaner, julemænd og grankviste. Så smukt. Men sneen – den sølle ½ meter – havde så stor indflydelse på de mavetunge søllerødder, at idéen ikke kom fuldt til sin ret. Som Torben meget tænksomt fremførte i eftersnakken "Vi havde nok sat ambitionsniveauet en tak for højt i forhold til fremkommeligheden" Måske – eller også havde vi bare fejlvurderet det menneskelige materiale klubben råder over!!!

Problem 4) Molboløb. Så sidder vi der og knokler med spørgsmål og sætter poster op i hele Jægersborg Hegn bare for at stier og veje er værre end en skøjtebane, hvilke de erfarne molboløbere naturligvis véd og bliver hjemme under dynen. Vi skulle have passeret de 300 og så dukker kun sølle 276 op. Hvad skal vi dog ikke bydes? Er der ingen vejguder mere? Eller skal vi ofre en løber til dem for at få de gode gamle regnfulde vintre tilbage med 400 molboer søndag efter søndag??



*Kaj Rostvad*

Problem 5) Det er alligevel det værste. Kompost-redaktrisen beder mig indsende svarene til julemavefræsspørgsmålene, hvilket jeg naturligvis gør næsten før bønnerne har ramt min mail. Så kommer det næbbede spørgsmål, om ikke jeg har glemt et t i en førnutid. Jo, det havde jeg, men endte det så dermed, men om ikke hun (redaktrisen) så skriver igen sukker-sødt og siger ”Der er lidt tom plads i Kompo-

sten. Kan du ikke skrive en side, men husk t, hvis du bruger førnutid”.

Som sagt ”problemernes sum er konstant” og det gør jo livet så meget lettere, når det vides på forhånd.

*Kaj Rostvad*

## Min årsberetning - Iben Maag

2010 var et godt og aktivt år for mig mht. orienteringssporten. Jeg har kun løbet i 3-4 år, og for hvert år bliver det mere seriøst og jeg bliver mere involveret i SOK.

Bortset fra Julemaveløbet - som efterhånden er en selvfølge - så startede året stille og roligt orienteringsmæssigt. Træningsløbene tjente nærmest som skitræning, og der var da også masser af sne på "pisten".

Jeg havde sagt ja til at stille op til bestyrelsen i SOK, og i februar blev jeg valgt ind. Det øgede jo bare interessen for og aktiviteten i klubben. Ved et bestyrelsesseminar i maj ud-delte vi tovholderposter i bestyrelsen, for at ikke "alle skal løbe efter alt". Jeg blev tovholder for sociale arrangementer, for klubhus (sammen med Mogens) og for SUT-kontakt.



*Iben fortsætter træningen også her i 2011*

Med hensyn til sociale arrangementer var 20-års jubilæet og klubmesterskabet i efteråret

altoverskyggende, og med hjælp fra et flittigt festudvalg, blev det en rigtig god dag og aften med deltagelse af de fleste af klubbens medlemmer.

Med hensyn til klubhuset overvejer vi forskellige muligheder for udvidelse "indenfor rammerne", men det er en langvarig proces.

SUT'erne styres jo så godt af trænerteamet, så det er mest spørgsmålet om at slå ørerne ud, når jeg henter børnene til SUT og så fortælle lidt videre ved bestyrelsesmøderne, hvis der er noget nyt.

Løbemæssigt har jeg været flittig til træning. Jeg er ikke så sej en løber - kan bedst lide orienteringsdelen - og det har overraskende nok medvirket til, at jeg konkurrencemæssigt har klaret mig godt i Sprint-disciplinen!

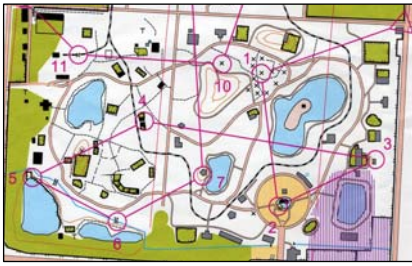
Startende med sprintkonkurrencen på et slot i England i forbindelse med SUT turen i påsken. Dernæst DM Sprint I Nyborg i april, hvor jeg blev nr.8 af 13 i D40. JWOC i Ålborg, hvor jeg blev nr. 31 af 283 i dameklassen i publikumskonkurrencen, og sluttelig AL Sprinten i Hillerød, hvor jeg blev nr. 1 af 10 i D40-49 (Jeg har aldrig prøvet at stå på podiet før og havde aldrig troet, jeg skulle prøve det ☺).

De øvrige løb er gået meget godt, men kun ifølge min egen målestok. Jeg har ligget relativt langt nede på resultatlisterne, som jeg er vant til. Men det bliver vel bedre med årene...

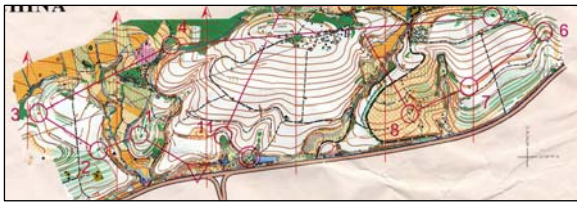
*Mange hilsner fra Iben*

# Kort af en anden verden

## Når O-løb lokker på afveje

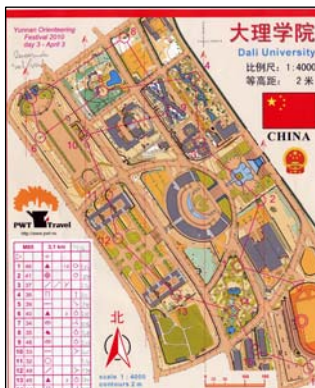
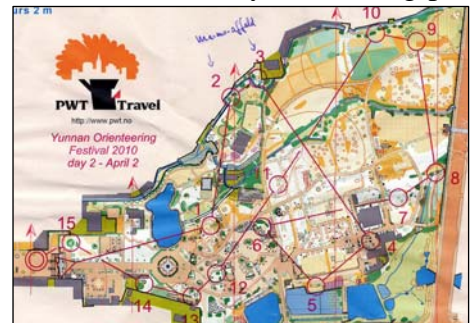


Som O-løber kan man virkelig blive udsat for at komme tæt på udfordringer i eksotiske terræner. I det følgende vil jeg vise små kortklip fra den tur, som Vibe og jeg var på i foråret 2010. De første to klip er fra Mandalay i Burma, hvor vi løb en herlig tur i Zoo og videre ind i hotellets park. Det var spændende at løbe rundt i en næsten mennesketom Zoo og afslutte ved svømmepølen i parken- og i varmt solskin i marts. Gå ind i Kompostudgaven på klubben hjemmeside - der er kortene i farver..



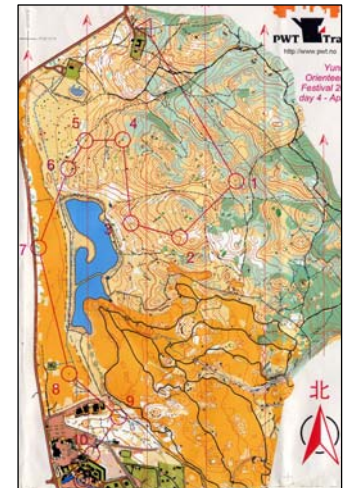
Det næste klip er fra "De blå skyers bjerge" ved Ruili i Yunnan/Kina. Her løb vi på en højderyg dækket af gummiplantage. Leret og slimet bund i tung regn og træerne stod mellem 1/2-1 meter dybe volde og på

terrasser. Anden etape blev løbet i byparken ved Ruili – her var det ophørende lun regn og parkens "dyrefdeling" var fyldt op med skolebørn på tur. Et område af parken var gammel losseplads for bygningsaffald – nu overgroet – med en bund af store vådglatte marmorblokke. Sjov og afvekslende orientering, som krævede hurtige beslutninger. Den dag blev der virkelig vist O-løb for kineserne. Og så af sted mod Dali.



Ved Dali Universitet fik vi prøvet O-løb i stil med sprinten ved junior-WM i Ålborg – skarpt solskin og her med mange højdemeter.

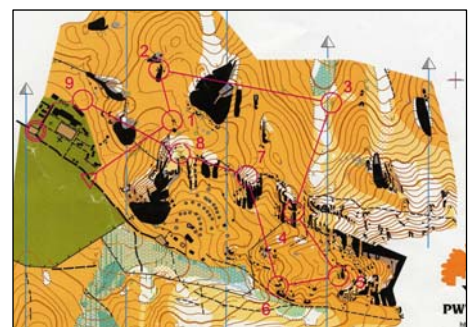
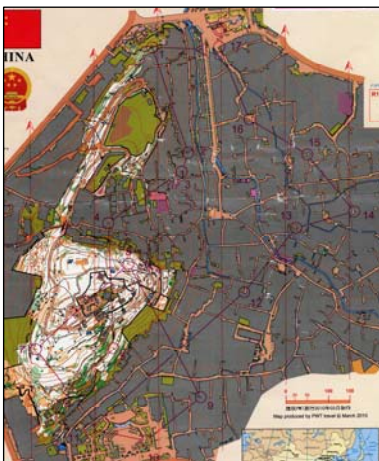
I Lijiang på 4 etape kom vi op over 3000 meter grænsen i kraftigt kuperet skovterræn. Lungerne peb og benene var som bly. Slutstrækket mellem yakokser på sletten blev nærmest gåtur. Næste dag løb vi i den fantastiske by, Lijiang. Super by-O-løb over tempelbjerget og rundt i gyderne – en vildt spændende oplevelse i sol og korte bukser.



Derefter havde vi en parktur oppe i 3700 m.o.h. i Lhasa med udsigt til det verdensberømte og utroligt spændende tempel, Potala – kortet var ubrugeligt og vises ikke her.

Derimod skal slutoplevelsen i Mongoliet med. I 1700 meters højde og frost (1/2-1 meter sne i skyggen), skarpt sollys og kæmpekupering – 2 ultraflotte etaper i storslået natur.

En værdig afslutning på en oplevelsestur med O-løb. **GERT**



# Elitesiden

december 2010 – januar 2011

Ved Troels Christiansen og Peter Horstmann.

I landsholdsregi er Rasmus Thrane Hansen rykket op som senior, og er blevet placeret i Udviklingsgruppen. Det er gruppen for de største af de unge lovende talenter. Til første U16 samling i slutningen af februar er både Magnus Maag og Simon Thrane Hansen udtaget.

I januar måned afholdt Tore Linde og Troels Christiansen to kursusaftener med skarpt fokus på banelægning. Første kursusaften havde deltagelse af omkring 20 deltagere med hver sin pc. Vi kom omkring mange generelle ting og begreber vedr. banelægning, og deltagerne sluttede af med selv at forsøge sig i Condes. Anden aften var målrettet de erfarne bane-

læggere, og her dukkede 12 mand op. Vi gennemgik rigtig mange baner og fandt både det gode og det mindre gode frem i banerne. Begge afteners nøgleord var VARIATION.

Den Molbo-dato eliteløberne 'vandt' er desværre d. 27/2, hvor 9 mand er væk med andre træningsgøremål.

Baner, spørgsmål og postudsætning bliver klaret af os, men Jens Rose-Møller har meget fornemt tilbudt at hjælpe os op til og på dagen!! Hvis du kan hjælpe Jens og os lidt denne søndag, f.eks. med at samle lidt poster ind, så giv gerne Jens og /eller Jørgen W. besked. Tak ☺

## Divisionsmatch

En del har bemærket, at den første divisionsmatch i 1. division er programsat til søndag den 6. marts, som uheldigvis også er dagen for molbofinalen. Vi har gennem et stykke tid forsøgt at få ændret datoen for divisionsmatchen, men desværre uden held, da Østkredsen har vurderet, at flere praktiske forhold taler imod. Desuden er kredsens rimelige synspunkt, at forbundsarrangementer ved konflikter har højere prioritet end klubarrangementer.

Deltagelse i molboløb er en tradition for mange søllerødder, og vi vil ikke fra bestyrelsen

opfordre til at vælge det ene frem for det andet arrangement, men lade valget være op til den enkelte.

Et stort fremmøde ved divisionsmatchen er selvkært en forudsætning for at skabe et godt resultat, men omstændighederne taget i betragtning, må vi se i øjnene, at det næppe bliver ved den næste match at Søllerød vil brillere. I stedet må vi satse på endnu en gang at vise, at vi hører hjemme i 1. division ved op/nedrykningsmatchen den 18. september, hvor jeg til gengæld håber, at vi kan få alle "mand" af hus.

Niels.

## Vintergymnastik

Medlemmer af Søllerød OK har en stående invitation til at deltage i OK Østs vintergymnastik, der foregår hver torsdag fra kl. 17:30 til ca. 19:00 frem til den 24. marts i Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103, Birkerød.

Programmet indeholder øvelser i



opvarmning, smidighed og styrke til musik. Til sidst er der mulighed for at spille hockey. Se evt. aktivitetskalenderen på OK Østs hjemmeside:

<http://www.orientering.dk/ok-oest/>

Niels.

# TC Sjælland

## ungdomstalenttræning

TC Sjælland, eller TalentCenter Sjælland, er Østkredsens arbejde for de unge talenter fra ca. 14 års alderen og frem til oprykningen til senior. Det er et arbejde, hvor der sker rigtig meget, og hvor Søllerøds ungdom er stærkt repræsenteret.

Med TC Sjælland kan klubben give de af vores SUT løbere, der gerne vil satse ekstra på at blive bedre og hurtigere o-løbere, et godt træningstilbud. Pt. har vi 6-7 løbere, der er optaget i TC, det er Agnes Jonsson, Astrid Maag, Martin Illum, Magnus Maag og Aske Jepsen - derudover er Simon Thrane Hansen med, men han er dette år på efterskole, og Rasmus Thrane Hansen er ved at tjekke ud af TC sammenhæng, da han nu er på vej i seniorrækkerne.

Efter mere end tre år har Gert Nielsen valgt at træde tilbage som træner, og fra nytår har vi i stedet fået et nyt kvalificeret træner-team bestående af Masha Semak og Søren Larsen.

I TC Sjælland-regi er der træning hver onsdag året rundt, det vil sige for tiden nat-orientering, hvor det hver anden onsdag står

på Natcup, mens trænerne de øvrige onsdage har lagt baner i en skov i Nordsjælland eller ved Roskilde. Den nye trænerduo har også netop afholdt en hel træningssøndag i Tisvilde Hegn, så der var lidt løb uden pandelampe og trænerne fik mulighed for at lære de enkelte løbere lidt bedre at kende.

Derudover arrangerer TC Sjælland et par ture årligt til svenske løb og til udtagelsesløbene i Jylland sidst i maj. Et vigtigt element i TC-arbejdet er at skabe et socialt miljø, hvor de unge løbere lærer hinanden at kende på tværs af klubberne. I mange klubber er der kun få ungdomsløbere, og derfor er TC's tilbud en vigtig del af at fastholde de unge orienteringsløbere i sporten.

For nylig har jeg fået fornøjelsen af at træde ind i TC styregruppen på vegne af Søllerød. Det er spændende at følge det meget professionelle arbejde træner-team og styregruppe gør for også i fremtiden at hjælpe vores o-løbs-talenter frem.

Svend-Erik Jepsen

## Ungdomspokalen.

Ved sidste SUT-samling i 2010 blev årets Ungdomspris uddelt. Prisen er indstiftet af Anders Ølgaard og overrækkes efter Anders' ønske af Gert.

Prisen, et pilekogger med pile, gives til en ung (max 16 år), der træner flittigt, er en god kammerat og med sit humør er med til at fremme den gode stemning i gruppen.

Valget, der foretages af SUT-lederne, faldt i år på ASKE JEPSEN!

Aske er i løbet af 2010 samtidig blevet en rigtig dygtig orienteringsløber. Aske vandt bronze i sin første start i MTBO-DM, der foregik i Silkeborgskovene, og er kommet med i talentgruppen.

*Vibe.*



Aske på Mountainbike i Silkeborgskovene og på vej i mål ved Smålandskavlen.

# Tilmeldingsfrister

## m.m. ved tilmelding i o-service

Vær opmærksom på, at der er 2 tilmeldingsfrister til orienteringsløb tilmeldt gennem o-service.

**1.** Den frist, der er opgivet i o-service ud for løbet, er den arrangerende klubs frist.

Det er den dag, hvor **klubtilmelderen** skal sørge for at lukke for tilmeldingerne og sende tilmeldingen.

**2.** Den anden frist står ikke nogen steder (jo her). Det er den frist, jeg som tilmelder, er nødt til at have.

Den frist er **senest dagen før** den, der er angivet i o-service, når det drejer sig om almindelige o-løb.

Ved stafetter og divisionsmatcher er det **senest 3 dage før**.

Derfor HUSK: Tilmeld dig

- til alm. o-løb senest dagen før datoen i o-service og
- til stafetter og divisionsmatcher senest 3 dage før.

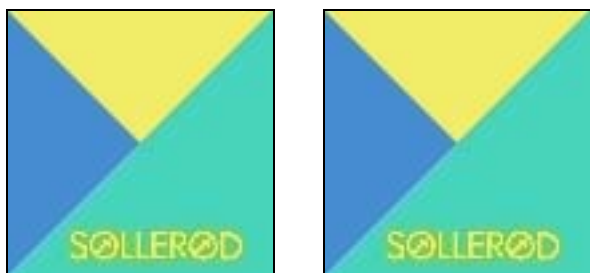
### Startafgifter

Husk også at aktivere 'knappen' med din startafgift, så det bliver det rigtige beløb.

På gensyn i skoven.

*Kirsten O.* - Klubtilmelder

## SØLLERØD-klistermærker



Nu kan du igen få et klistermærke til bilen, cyklen, ringbindet, tasken eller postkassen eller døren eller hvad du har lyst til at friske op med de tre flotte kendte SØLLERØD-farver!

Der er to størrelser, det klassiske måler 9,5 cm på hver led og det lille diskrete kun 4,5 cm – men det er sikkert, at du bliver bemærket, når du færdes rundt omkring med SØLLERØD klistret på!

Mærkerne fås ved klubtræning, ungdomstræning og hvor SØLLERØD'er kommer sammen.

Spørg efter det hos Kasserer Jens, Tilmelder Kirsten eller TrivselsElse (hende der sjældent løber, men trives!)

Pris: klassisk 9,5 cm 15 kr.,

lille 4,5 cm 5 kr.

*Else*

## Det er skønt at blive ældre.

En gruppe på 40-år, gamle veninder, diskuterede, hvor de skulle mødes til lunch. Endelig blev det aftalt, at de skulle mødes på Ocean View restauranten, fordi tjenerne dér havde stramme bukser og lækre røve.

10 år senere, i en alder af 50, diskuterede de igen, hvor de skulle mødes til lunch. Endelig blev det aftalt, at de skulle mødes på Ocean View restauranten, fordi maden var god og vinudvalget var udmærket.

10 år senere, i en alder af 60, diskuterede de igen, hvor de skulle mødes til lunch. Endelig blev det aftalt, at de skulle mødes på Ocean View restau-

ranten, fordi de kunne spise i fred og ro, og restauranten havde en nydelig udsigt over havet.

10 år senere, i en alder af 70, diskuterede de igen, hvor de skulle mødes til lunch. Endelig blev det aftalt, at de skulle mødes på Ocean View restauranten, fordi restauranten var rullestolstilgængelig og havde elevator.

10 år senere, ved 80 års alder, diskuterede de igen, hvor de skulle mødes til lunch. Endelig blev det aftalt, at de skulle mødes på Ocean View restauranten, fordi de aldrig havde været der før. ☺

*Kirsten O.*

# TRÆNING

## Vintertræning = styrke, sundhed og succes.

Næppe havde jeg skrevet ordet ”**VINTER-TRÆNING**” i sidste nummer af Komposten, før ordet virkelig fik værdi.

Først og fremmest var/er der de gode **TRÆNINGER** hver uge, men dertil kom der yderligere **VINTER** af en kvalitet, vi ikke har haft i mange år.

Efterhånden havde vi vænnet os til, at vintertræning blot var en forlængelse af efterårets træninger – blot i en skov uden blade. Men de første 6 gange vintertræning levede til fulde op til navnet. De største snedybder mødte vi ved træningen lørdag, d. 8. januar i år, hvor vi havde nyt mødested i Geel Skov ved Holte Station. Henrik Kleffel havde kæmpet sig frem gennem snemasserne for at sætte poster ud og løberne blev mødt af næsten meterdyb sne og store – delvist skjulte – mængder af nyfældede træer.



*Et vinterbillede – dog ikke fra Geel Skov*

Lige inden vi løb ind i år 2011 havde Torben Bøttcher og Kaj Rostvad lokket mere end 80 søllerødder ud til det snart meget traditionsrige **JULEMAVEFRÆS** 2. juledag i Rude Skov. At søllerødderne er gale mennesker, har jeg vidst længe; men at galskaben er så stor, at vi kan blive så mange midt i julehalløjet, er virkelig noget helt utroligt. Det er en succes, som meget gerne må fortsætte i mange år frem. Kaj og Torben havde sørget for gode baner, udfordrende opgaver og ”nu med kost”. Raketaffyringsstart, specielle kort og en ”lille let forståelig instruks” – alt gav ekstra humør i startbåsen. Gløggen i mål og det hyggelige samvær med præmieoverrækkelse i Rønnebærhuset efter badet var med til at gøre dette klubarrangement til endnu en succes.



*Svampe i Trørød Hegn efter sneen*

Det nye **træningssamarbejde** med OK Øst er kommet supergodt fra start. Jan Jacobsen fra OK Øst stod for træningen ved Løje Sø den 15. januar. Her fik vi kort, hvor der var lagt et stort arbejde i at fjerne overflødige kortdetaljer, så der kun var gengivet de for orienteringen væsentligste enkeltheder.

Denne ”forsimpling” af orienteringen fortalte os, hvordan vi i mange O-situationer i egne hjerner kan forsøge at sortere væsentligt fra uvæsentligt i kortets flom af detaljer. Den slags træninger skal vi prøve at få flere af.

### *Se her de mange herlige træningstilbud:*

Træning nr.	Dato/tid	Skov/Mødested
281	29. januar 2011 Kl. 10.00	Ravneholm Vangeboscolen/ <b>Teknikerbyen?</b>
282	5. februar 2011 Kl. 10.00	Rude Skov/ + fællesungdom 18 km på Birkerød Kongevej
283	12. februar 2011 Kl. 10.00	Trørød Hegn P-plads på Trørødvej
284	19. februar 2011 Kl. 10.00	Geel Skov Tennisbanerne på Vangebovej
285	26. februar 2011 Kl. 10.00	Rude Skov Femsølyng
286	5. marts 2011 Kl. 10.00	Tokkekøb Hegn Mødested oplyses senere
287	12. marts 2011 Kl. 10.00	Rude Skov/Agersø 19 km på Hørsholm Kongevej
288	19. marts 2011 Kl. 10.00	Ravneholm Vangeboscolen/ <b>Teknikerbyen?</b>
289	31. marts 2011 Kl. 17.30	Ravneholm Vangeboscolen/ <b>Teknikerbyen?</b>
290	7. april 2011 Kl. 17.30	Rude Skov/Landsebakken P på Landsevej/Landsebakken
291	14. april 2011 Kl. 17.30	Trørød Hegn P-plads på Trørødvej
292	28. april 2011 Kl. 17.30	Rude Skov med OK ØST Sjælsøhallen/Ravnsnæsvej

Et godt spørgsmål: Hvad er det, som stadig får søllerødderne ud mellem træerne?

## MERE TRÆNING

*Gert*