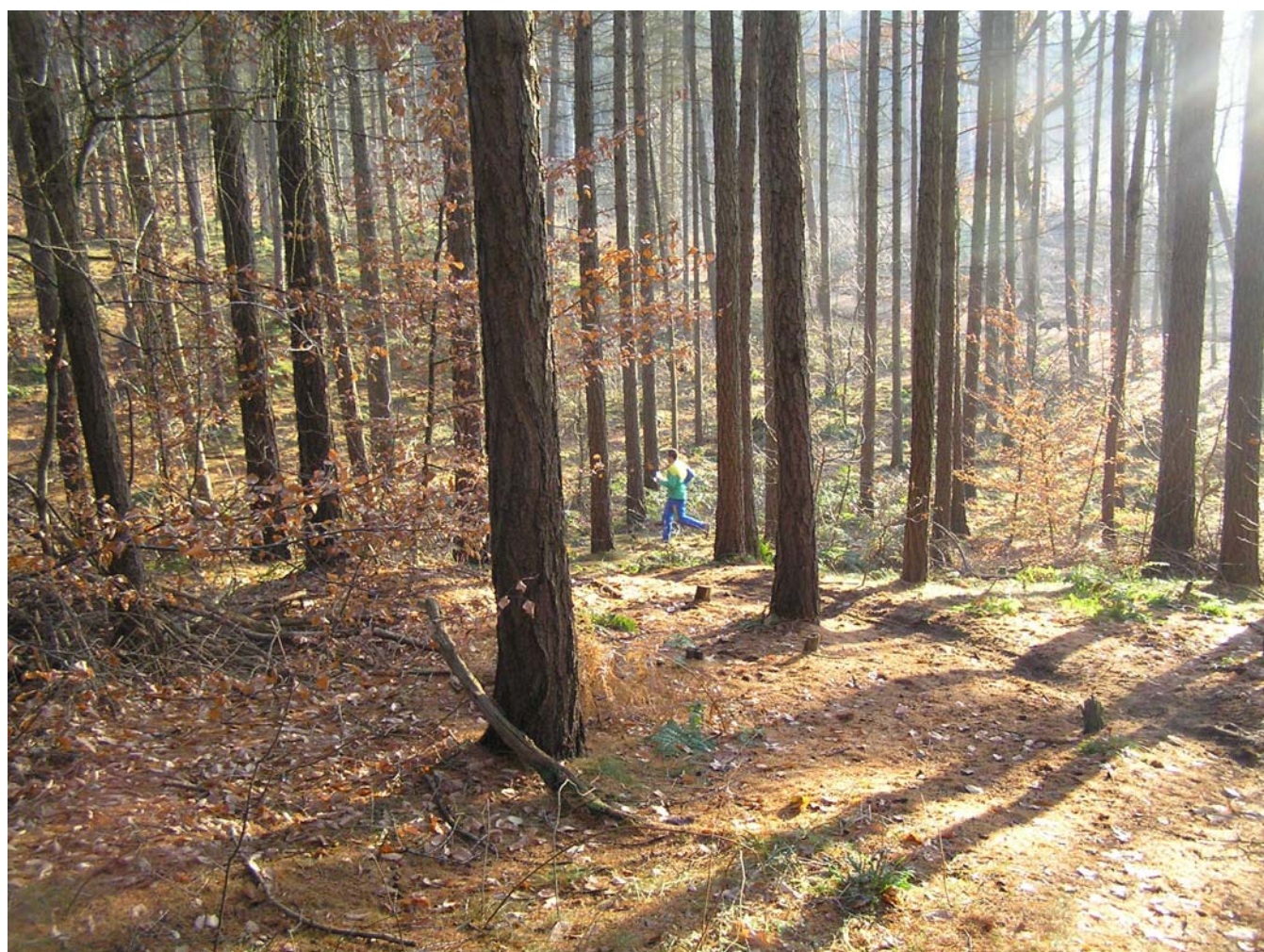


KOMPOSTEN

18. årgang • nr.1 • februar 2008

Søllerød Orienteringsklub



Smukt lys i vinterskoven.

Læs i dette nummer bl.a. beretningen for 2007, se billeder af årets ungdomsprisvinder og unge på tur, og læs om vandet i Rude Skov.

SØLLERØD

SØLLERØD

SØLLERØD

Praktiske Oplysninger

Formand	Jens Aaris Thisted	Liljevej 16, 2970 Hørsholm jat.om@cbs.dk	45866396
Kasserer	Jens A. Hansen	Søllerødvej 90 A, 2840 Holte thrane.hansen@mail.tele.dk Danske Bank 3325-4450341800	45505168
Bestyrelsesmedlemmer	Ulrik Illum	ulrik@illum.info	40105990
	Jens Rose-Møller	rose-moeller@12move.dk	45424357
	Kirsten Møller	kirsten.moller@dadlnet.dk	45831055
	Niels Bentzon	niels@bentzon.net	20961190
	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	40564496
O-Posten	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Kompostredaktion	Vibe Bøgevig	Egernvænget 301, 2980 Kokkedal vibegert@get2net.dk	49146506
	Adresseændringer indtastes selv i o-service og meddeles formanden.		
Løbstilmelding	Kirsten Olsen	Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirsten.keld@mail.tele.dk	
	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:	Tovholder:		
Klubtræning	Gert Bøgevig	vibegert@get2net.dk	49146506
Klubhus booking mv. se hjemmesiden under klubhus klubhuskalender	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	40564496
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk	45866396
Kort	Troels Christiansen	troels@nybro.dk	51848393
Kortsalg	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	
Materiel Klubhus	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	40564496
Materiel			
Vangeboskolen	Birger Tynell	b@tynell.dk	44915006
Natlamper	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk	49146506
Revisorer	Bente Tynell	b@tynell.dk	44915006
	Jørn Wigh	jwigh@get2net.dk	45663116
Skovtilladelser	Steen Olsen	schytte-olsen@cardia.dk	35361627
TKC	Michael Aasøe	michael@aaosoe.dk	45420830
Spring Cup OK	Philip G. Lund	philodhest@hotmail.com	45801420
Ungdomskontakt	Bo Konring	bo@konring.dk	45807025
Elite	Rune Monrad	runemonster@hotmail.com	45424227
Hjemmeside	www.sollerod-ok.dk	Mail: sollerod@sollerod-ok.dk	
Klubhusadresse	Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte		
Klubtelefon i Rønnebærhuset			45174590
Er nogle af disse oplysninger forkerte? Kontakt da formanden for at få rettet op på fejlen.			

Indholdsfortegnelse

Praktiske oplysninger	s. 2
Indholdsfortegnelse, indkaldelse til generalforsamling	s. 3
Beretningen for 2007	s. 4
Ungdomssiderne	s. 8
Julemaveløbet	s. 10
Konkurs, og hvad deraf følger	s. 11
Sæsonen nærmer sig	s. 12
Anmeldelse af træningsløb	s. 13
Når det regner i Rude Skov	s. 14
AØ udgiver sine erindringer, Breddetræning,	s. 16

Se Komposten i farver på klubbens hjemmeside

Deadline for de næste numre af Komposten:

- 26. marts 2008. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.
- 6. maj 2008. Bladet udkommer ca. 2 uger senere.



Jens Aaris

Generalforsamling

Indkaldelse

I forrige nummer blev der indkaldt til ordinær generalforsamling i Søllerød Orienteringsklub efter vedtægterne. Her kommer en specificeret dagsorden.

Ordinær Generalforsamling onsdag d. 27. februar 2008, kl. 18:45 i Rønnebærhuset

Dagsorden iflg. klubbens vedtægter:

1. Valg af dirigent og referent
2. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsesberetning for 2007
3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab for 2007
4. Fremlæggelse af budget for 2008
5. Fastsættelse af næste års kontingentsatser for ungdom/senior/familie og 'passiv'.
6. Indkomne forslag.

Skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Senest 10 dage før generalforsamlingen skal modtagne forslag være offentliggjort på klubbens hjemmeside og ved opslag i klublokalerne.
7. Valg af formand, kasserer og bestyrelsesmedlemmer.
 - a. Formand (lige år), for en 2-årig periode
 - b. Kasserer (ulige år) for en 2-årig periode
 - c. Halvdelen af bestyrelsesmedlemmerne – 2-årig periode iflg. bestyrelsens turnusplan
 - d. 2 revisorer for 1 år
 - e. 2 bestyrelsessuppleanter for 1 år
 - f. 1 revisorsuppleant for 1 år
8. Evt. – herunder uddeling af årets 'Søllerød'

Beretningen

for 2007

Søllerød Orienteringsklub er med udgangen af 2007 i god gænge.

Kassereren har opgjort antallet af aktive medlemmer til 181, hvilket kan forekomme som en tilbagegang i forhold til sidste års tal (214), der dog også inkluderede 'passive'. Der er endvidere ryddet op i medlemskartoteket, så jeg er parat til at betegne det som en fremgang.

I mesterskabssammenhæng har det været et godt år. Medaljestatistikken - som er bilagt denne beretning - er imponerende, især når vi medtager SM'erne.

Vores guldmedaljer i DM'erne tiltrækker sig selvfølgelig opmærksomhed. Rasmus Thrane løb med førstepladsen i lang H18, og Else, Lisbeth og Vibe med førstepladsen i stafet D55.

Stærk var også Peter Horstmanns 3.plads i DM lang H21 og Peter, Troels og Philips 3.plads i stafet H21.

At se de tre knægted glade ansigter efter bronzemedaljen i en disciplin, der normalt domineres af de allerstørste klubber, var hele stævnet værd.

Internationalt blev Rasmus Thrane udtaget til junior-VM i Australien, som én af de yngste. Blandt NOC-deltagerne repræsenterede Peter Horstmann og Rasmus Thrane bl.a. Danmark - fornemt.

I Divisionsturneringen beholdt vi som ønsket vores plads i 2. div. Denne blev sikret i de to første løb i Slagelse Vesterskov d. 14. april og Hornbæk Plantage d. 22. september.

Vi stillede med henholdsvis 57 og 69 løbere med forventet god elitedækning.

Ved det tredje løb i Kongsøre Skov ved Holbæk deltog kun 29 SOK'er, hvilket ikke formidsker min glæde over at se så mange deltage i det eneste løb, hvor man løber for 'klubben'.

Med vores størrelse og demografi vil en forsøgt oprykning til 1. div. ikke give mening.

Arrangementsmæssigt har vi gennemført 2 større løb i året 2007.

Vores forårsløb var d. 28.april i Jægersborg Hegn i form af en divisionsmatch for 3., 4. og 5. div. Niels Bentzon var stævneleder og Anders Jonsson havde lavet banerne. Et perfekt arrangement med en hyggelig stævneplads midt i skoven. Der var 540 deltagere.

Efterårsløbet d. 7.okt. var et kredsløb i Gribskov, hvor Elsebeth og Lars havde påtaget sig at være banelæggere. Et velgennemført løb med roser til både banelæggere og arrangementet som helhed, hvor mange fra SOK bidrog til den velsmurte arrangementsmaskine.

Når vi ved hvor vanskeligt, det kan være at skaffe folk til de tunge poster i forbindelse med arrangementer, er det en fornøjelse at se så uprøvede kræfter binde an med opgaven - og med så stor succes.



Den trænede stævneleder Erik Brühl satte som sædvanligt sit præg på arrangementet.

Desuden arrangerede vi et natløb i NatCupserien d. 5.dec. i Geelskov. Anders 'Fiol' Jonsson havde igen lagt banerne.

Det bør nævnes at Mogens Jørgensen utrætteligt har produceret kort til vores løb, men sandelig også har været efterspurgt af andre klubber i forbindelse med IT-delen af løbsarrangementer. Det er kommet SOK til gavn på flere måder.

Træningsaktiviteterne i klubben udviser et niveau af uanede højder. Den efterlønnede overlærer (Gert Bøgevig) har iscenesat et kontinuert træningstilbud, der tiltrækker en fast skare af 'breddeløbere'. Betydningen af dette tiltag kan ikke overvurderes, idet det

skaber et socialt samvær, som også er velegnet til at introducere/integrere nye løbere.



Statistikken taler sit tydelige sprog om et højt aktivitetsniveau. Der har i 2007 været 43 træninger med i alt 1706 deltagere hvilket svarer til et gns. på næsten 40 løbere per gang! Vi er næsten kommet dertil hvor man skal have en seddel med 'hjemmefra' hvis man svigter et træningsløb. Også her er Mogens Jørgensen en utrættelig kortleverandør.

De lidt yngre har i SUT-gruppen med Bo Konring og Anders Jonsson et velfungerende miljø hvor indlæring og et ungt socialt miljø kan trives i en klub med mange seniorer. Der har også været ture til Sverige på programmet.

SET-gruppen, vore elite-løbere og 'wannabee's har – som SUT-gruppen – skabt deres egne træningsarrangementer med spisning i klubhuset om tirs-dagen.



Philip Giødesen Lund

Ellers består deres aktiviteter i træning i TKC og TC sammenhæng sammen med en flittig løbsdeltagelse i ind- og udland.

Vi glæder os på deres vegne, når de gør sig gældende i mesterskaber og i de store stævner.

Især vores eliteløbere har gavn af samarbejdet i Spring Cup OK, som har til formål at øge vores muligheder for at stille stærke stafethold i de store udenlandske stafetter. Philip G-L er klubbens mand i den bestyrelse.

For 48. gang gennemførtes de årlige Molboløb i de kolde vintermåneder. 'The Wilkens' har bragt dette arrangement til nye højder, og vi noterede i alt 530 løbere der startede i alt 2200 gange. Mærk jer lige det tal, og vi er tæt på et af de helt store arrangementer i Danmark.

Løbet bidrager meget positivt til vores økonomi, der således kommer især ungdoms- og eliteløbere til gavn.

Den uendelige liste skal også omfatte traditionsløbene som 'Lagkageløbet', Julemave-motionsløbet, Skov cup, Skoleorientering og lidt mountainbike.

Ronnie tilbød et traditionsrigt løb i nærheden af Göteborg, som desværre faldt sammen med Høst Open på Bornholm. Han har lovet at tilbyde det i 2008 – da vil jeg og forhåbentlig mange andre tage imod det tilbud.

De lidt ældre piger SAM/SAP har faste løb om tirsdagen i klubregi, styret af Kirsten og Else. Teater-klubben med Niels Brühl som billettør lever i bedste velgående.



Else Juul Hansen

Indendørsaktiviteterne omfatter klubaftener, hvor vi kan høre om spændende O-oplevelser, bjergvandring og i år et indlæg fra Jørgen og Jacob Boysen-Møller om deres meritter, hvor det at 'bomme' betyder noget helt andet, og hvor der er negative – delvist usynlige – højdekurver.

Hvor ville jeg, der har sejlet de danske have tyndt igennem 40 år, gerne have været til stede den aften.

Vort klubmesterskab er en tilbagevendende institution med efterfølgende spisning, hvor vi fylder hele klublokalet ud og hylder årets mester.

Mesterskabskriterierne ændrer sig fra år til år, men i år var det det Signe Foverskov der løb med 'pokalen'. Ellens udsøgte menu forhøjede kun stemningen.

Kort er en nødvendig rekvisit for vores sport. Megen diskussion går med at diskutere kortenes kvalitet. I Troels Christiansen har SOK en meget kompetent korttegner, som er efterspurgt i det ganske land. Han var ansvarlig for NOC-kortet over Gudhjem By og fik megen ros for det. Vi venter mere fra den hånd.

Rude Skov, som er vores hjemmeskov, bruges flittigt på kortmateriale, der ejes af OK Øst. Da skoven hele tiden ændrer sig, er der konstant brug for revideringer, og vi har derfor afholdt et møde med OK Øst for at tilbyde vores hjælp med revideringsforslag til kortet. Dette er blevet vel modtaget, og vi har samtidig fået præciseret vores rettigheder til kortbrug ved træningsarrangementer.

Kommunikationsmæssigt er SOK godt forsynet. Vi har i Komposten, der redigeres af Vibe Bøgevig et dejligt organ, og bemærkede I, at det udkom 6 gange i år 2007 ! I alt 129 sider – svarende til en hel bog – er det blevet til.

Og når man ved, at redaktørens job ofte er konstant at rykke for materiale, ved man hvor utaknemligt det kan være.

Bemærk også de mange stemningsmættede billeder, der er medtaget.

Det andet ben i kommunikationen er vores hjemmeside, som Niels Raagaard kyndigt bestyrer. Der er næsten ikke grænser for hvor megen historie og anden relevant information – inkl. de mange billeder, der kan hentes der.



Kirsten Olsen har stået for tilmeldingsopgaven til næsten alle O-løb.

Uden at forklejne indsatsen er det med O-service blevet meget lettere end i gamle dage.

Ellens tøjbutik er bevidst svundet ind, fordi en meningstilkendegivelse har vist en vis interesse for en nydesignet klubdragt. Der er fremkommet et par forslag som i 2008 vil blive præsenteret til medlemmernes beslutning.

Borgmester Fabrin fandt tid til at invitere kommunens danske mestre for 2006 d. 2. nov. 2007. Om eftermiddagen for de unge hvori deltog Rasmus, Casper og Andreas. Om aftenen var de voksne tilstede med Vibe, Else og Ellen samt Arne og Ib.

Vore lokaler på 1. sal i Rønnebærhuset, tæt ved skoven dækker vores behov, men vi skal ikke være ret mange flere, før vi har et pladsproblem. Sameksistensen med Børnehaven fungerer fint, men vi skal til stadighed minde os selv om, at vi skal opføre os så der ikke gives anledning til misstemning mellem dem og os. Skulle vi medtage gæster skal dette indskræpes.

Som oftest er der pænt og ordentligt, men som det kan forventes af lokaler med mange brugere, er rengøring og oprydning en udfordring for os.

Økonomisk er klubben i god gænge, der henvises til kassererens redegørelse, der også er fremsendt.

Lad mig slutte af med følgende.

Jeg er benovet over det store arbejde der udføres i klubben. I 'fodboldklubben' hvor man klæder om, spiller, klæder om og tager hjem er banen kridtet op, græsset slået og målene sat på plads. O-sporten fungerer ikke uden megen frivillig indsats.

Men samarbejde i det frivillige miljø fungerer ikke uden, at der gives 'plads' til den enkelte, idet de almindelige kommandostrukturer fra arbejdslivets organisationer ikke fungerer her. Det skal man være opmærksom på, når man har en anden mening end den der pt. har påtaget sig opgaven.

Vi skal også være opmærksomme på, at selv flittige hænder bliver trætte, og hvis en god tradition skal videreføres, skal nye flittige hænder udvise rettidig omhu og træde til i tide. For ofte har jeg set ildsjæle køre træt før de blev aflastet.

Aktiviteterne i de mange forskellige grupperinger (SET, SÆT, SUT) etc. er overordnet set en god udvikling idet det betyder, at ungdoms- og ældrekulturen, at elite- og breddekulturen kan trives indenfor klubbens ram

mer. Men vi skal passe på med, at klubben ikke kun bliver en skal, der kun rummer disse. Divisionsmatcher, mesterskabsløb i provinsen, udlandsløb der kan rumme alle etc., skal vi være bevidste om at benytte til at skabe fællesskab mellem grupperne.

Og lad mig til sidst – beklager den lidt belærende facon – pege på teoremet om underestimering, der siger, at vi er tilbøjelige til at underestimere omfanget af opgaver vi ikke har det fulde overblik over. Det betyder, at kun den konkrete stævneleder, banelægger, korttegner, korttrykker, træningsarrangør,

kasserer ved hvor mange timer, der er medgået til opgaven.

Ydmyg anerkendelse af dette teorems gyldighed skulle gerne medvirke til, at vi forstår, hvor meget arbejde andre udfører, for at vi kan få en god tid med vores sport og i det sociale samvær.

En tak til bestyrelsen, som har givet god støtte til en travl formand i 2007.

Med håbet om en god sportslig og social fremtid for SOK.

Jens Aaris Thisted
Formand

Medaljeoversigt

DM og SM i 2007

DM Sprint	Klasse	Placering
Rasmus Thrane Hansen	H20	2
DM Mellemløb		
Arne Grøndal	H60	3
DM Lang		
Rasmus Thrane Hansen	H18	1
Else Juul Hansen	D60	3
Peter Horstmann	H21	3
DM Ultralang		
Ib Glud Konradsen	H80	2
DM Stafet		
Else Juul Hansen	D55	1
Lisbeth Damsgaard	D55	1
Vibeke Bøgevig	D55	1
Peter Horstmann	H21	3
Troels Christiansen	H21	3
Philip Giødesen Lund	H21	3
Ellen Thisted	D/H 185	3
Kirsten Olsen	D/H 185	3
Mogens Jørgensen	D/H 185	3

SM Stafet	Klasse	Placering
Simon Thrane Hansen	D/H -12	2
Peter Illum	D/H -12	2
Martin Illum	D/H -12	2
Else Juul Hansen	D/H -185	1
Ellen Thisted	D/H -185	1
Jens Aaris Thisted	D/H -185	1
Jette Stepputat	D55	1
Vibeke Bøgevig	D55	1
Lisbeth Damsgaard	D55	1
Ronnie Macgrail	H55	2
Gert Bøgevig	H55	2
Niels Raagaard	H55	2
SM Lang		
Caroline Konring	D16	3
Karoline Foverskov	D18	2
Annette Thomsen	D35	3
Vibeke Bøgevig	D60	1
Martin Illum	H10	1
Gustav Johnson	H16	3
Jørgen Luxhøj	H35B	1
Arne Grøndal	H60	1
SM Nat		
Erling Thisted	H21	2
Ulrik Illum	H40	2
Arne Grøndal	H60	1
Erik Brühl	H65	3



Announce – O-sko sælges

Twister med pigge

Str: UK 5.5 / US 6.5

De er kun brugt 3 gange.

Nypris 795,- sælges for 350,-

Henvendelse:

Marianne eller Ulrik Illum

45891200

Ungdomssiderne

Sutterne har ordet ved Caroline Wilken

Nu har Søllerød Ungdoms Team fået to faste sider i Komposten. Vi skal derfor have nogle fra 'SUT-teamet' til at skrive lidt hver gang. Det kan evt. være om, hvad vi laver til SUT-træningerne, en spændende o-løbs-oplevelse eller noget helt tredje. Jeg starter ud med et lille indlæg om Søllerød Orienteringsklubs Ungdomspris.

Som de fleste ved, blev Søllerød Orienteringsklubs Ungdomspris i år 2006 indstiftet af Anders Ølgaard. Dette er en 'vandrepris' som bliver uddelt hvert år til en ungdomsløber mellem 10-16 år. Rasmus Thrane Hansen modtog prisen det første år og var dermed den første modtager af et gavekort på 500 kr. til O-butikken, et pilekogger og selvfølgelig æren. Det blev så min tur i år.



Gert begrundet valget af Caroline som modtager af Ungdomsprisen.

Det er dejligt at få sådan en belønning, når man laver noget med sporten og virkelig interesserer sig for den. Jeg er blevet grebet enormt meget af orienteringsløb, og jeg ved,

at det er noget, som jeg har tænkt mig at dyrke resten af mit liv.

Selvom jeg har haft utrolig mange gode oplevelser med løb, har jeg derimod også haft mange dårlige oplevelser; det er derfor dejligt at få et lille skub ved at modtage sådan en pris. Det giver stor motivation og da også en smule selvtillid.



Anders Ølgaard og Caroline Wilken

Udover det er det også dejligt at vide, at det ikke altid kun er resultaterne fra løb der tæller; Men at ens interesse og engagement også betyder meget.

Caroline W.

Caroline kan med rette være glad og stolt over at modtage prisen. Se her, hvad der lægges vægt på:

I vandrebogen har Anders Ølgaard skrevet:

"Prisen gives til en ungdomsløber, som ved sin interesse for orienteringsløb og sine indsatser i træning, løb og kammeratskab har været en positiv deltager i Søllerød Orienteringsklubs ungdomsgruppe".

OBS!

SUT skal til at have lavet en hjemmeside.

Dér vil der komme en kalender, et stort billedgalleri, nyheder og en masse andet.

Men hvis du har en idé til, hvad der mere kan være på siden, så råb endelig op.



CW.

(SUT) klubtur til Sverige

I efteråret arrangerede Bo SUT-tur til Skåne, og her skriver Agnes om nogle af sine oplevelser.

Mogens og Bo



Vi kørte med Mogens til det sted, hvor vi skulle være. Det var en stor flot gammel herregård med plads til mange mennesker. Vi var inde at få nøglen af en mand, som var der, og så skulle vi så ud at købe ind til mad og sådan.

Da vi kom tilbage, var der ikke kommet andre. Jeg sad i lang tid og ventede; efter noget tid kom Ulrik, Martin og Aske. Da vi var faldet lidt til skulle vi ud at løbe - og det skal lige siges at det var mørkt! Men vi havde et kort og så kunne vi finde vej, heldigvis!

Vi var mig (Agnes), Aske, Martin og så min far (Anders), som var ude at løbe.

Og det var ikke kun på stier! Selvfølgelig skulle vi snakke om bjørne (jeg blev IKKE bange). Da vi kom tilbage, var det lidt svært at vænne sig til lyset igen, men det gik hurtigt over. Den store gamle herregård var et klub-



Peter, Aske og Jonathan

hus for nogle andre løbere, så der var også bad.

Da vi kom tilbage, var Caroline og hendes familie kommet, og Jonathan og Philip var også kommet. Vi fik derefter noget mad.



Næste dag skulle vi til løb, vi løb alle sammen så vidt jeg ved, og da vi alle var kommet i mål, var der så meget andet vi kunne gøre.

Det tog sin tid, men da alle var i mål satte vi igen kursen hjemad til huset. Denne gang fik vi en rigtig middag ud af det. Nogle koteletter og sådan. Caroline havde brækket fingeren og kunne ikke selv skære det i stykker, så derfor måtte hendes far hjælpe hende. Vi spillede kort og legede gemmeleg og sådan; der var også et helt vildt uhyggeligt loft, med en masse mærkelige ting.

Næste dag skulle vi så hjem til Danmark igen.

Agnes



Agnes løb vist godt, og Casper med.

Det ligner præmier! (red)

Julemaveløbet 2007

Dato: 2. juledag 2007
 Julemand: Niels Raagaard
 Terræn: Juletræsplantager m.m. i Rude Skov
 Kort: Ja, med ringinddeling til kort, mellem og lang bane
 Foto: Erik Brühl



Der er en ganske særlig stemning, når søllerødderne mødes til det traditionelle, årlige og særdeles velbesøgte ”nu-skal-vi-fordøje-julemaden-løb”. Det kan måske skyldes lidt vedhængende glæde efter den store gaveudveksling eller eftervirkningerne af den søde julemjød. Under alle omstændigheder er der en gemytlig sludren mellem de mange fremmødte rødder, hvoraf en del søger at leve op til løbets navn: Nogle er iført reduceret julenisseudstyr, medens andre har medbragt julemaven.

I dagens anledning havde Niels banelægger Raagaard taget et nyt initiativ ved at medbringe et ur med kæmpestore digitaltal, så ingen kunne være i tvivl om, hvad klokken havde slået.

Opgaven i skoven lød på, at løberne skulle finde de på kortet viste poster, hvor der så ville hænge skærm **UDEN** klippetang. På hver post ville der være oplysninger, som skulle give maveløbsdeltagerne muligheder for at finde frem til klippetangen. Maximaltiden var 50 minutter – hård straf for overtid.

Og hvad var det så for oplysninger vi mødte på vores klippetangsjagt?

Eks. 1: ”Følg snitsling til tang” – og så kravlede vi rundt i tæt, stikkende granskov.

Eks. 2: ”Tangen hænger i abens mund”. Ved at kigge nærmere på kortet, kunne et ”abean-sigt” anes i kurvebilledet – en sten var øjet.

Eks.3: ”Følg kurven mod NØ til tangen”. Heldigvis var terrænet åbent, så det var let at holde højde.

Eks. 4: ”Du står ved bredden af den grågrøn-grumsede Limpopoflod. Følg floden til dens udspring i Victoriasøen. Find slugten i slugten bag søen”. Floden var en uanseelig grøft og søen en minilille mose.

Her havde Niels yderligere leget med kurvebilledet og flere steder havde kortet fået rettelser, som ikke vil blive godkendt af en korttegner.

Men tilbage til før starten på grusbanen, hvor vi først skulle under kanonfotograf Eriks kommando. På trods af dårlige lysforhold lykkedes det for Erik at få næsten alle med – jeg mener at kunne tælle mindst 56 deltagere = næsten en tredjedel af klubbens medlemmer.

Starten løb – først den lange, så mellem og til sidst den korte bane. Da postrækkefølgen var helt fri, kunne man møde søllerødder de mest utrolige steder – der blev virkelig krydset rundt mellem de i alt 18 poster. Og der var livlig aktivitet, når løberne ofte i tilfældige klumper skulle løse Niels Raa’s gåder. Sluttede blev der virkelig spurtet på grusbanen, hvor mange følte at digitaltal skifter alt for hurtigt.

Efter bad op i klublokalerne, som var tæt på sprængning. Påfyldningen af julekager, te/kaffe satte igen gang i klubsnakken – **JOH, ET JULEMAVELØB ER OGSÅ KLUBHYGGE.**

Tak til Niels for en frisk julemaveudfordring.

Gert

Krak

En desorienteringshistorie om en træning med forhindringer

En 9-dages tur for Vibe og mig til de norske fjorde (for at kramme lille Sofus) skulle vel ikke betyde problemer for den søllerødske lørdagstræning. Og alt startede så flot med den planlagte træning lørdag, d. 19. januar, hvor Elsebeth og Lars stod for hele arrangementet i Rude Skov. Banelægning, kort, poster ud, listeføring osv. – alt fungerede.

Den næste træning – lørdag, d. 26. januar – havde jeg planlagt i Trørød Hegn. Mogens Jø.

havde, som så mange før, sørget for tryknin-gen af kort, så jeg skulle blot klare ”de sædvanlige ting” i skoven, når jeg kom hjem onsdagen inden træningen.

Så det var med den største indre ro, at Vibe og jeg den onsdag – efter 65 km bilkørsel ad snoede vestnorske landeveje – gik ind i afgangshallen i lufthavnen syd for Haugesund. Vi skulle bare lige checke ind og derpå gå om bord i Coast Airs fly til Kastrup.



Så flot var Coast Airs fly - den gang selskabet eksisterede.

”CANCELLED”

Ja, det stod der! Smask, lige i synet. En mærkelig fornemmelse af ”hva’ f. ska’ vi nu gøre” ramte os. En kontakt til SAS-skrankedamen gav os oplysningerne:

”Coast Air krakkede i nat og lukkede ned kl. 01 – selskabet eksisterer ikke mere ” – ”og der er ingen pladser i noget andet fly” (der gik kun ét til Oslo).

Panik

Hurtigt løb ud på P-pladsen, hvor jeg fangede Trine med lille Sofus. Startnøglen var drejet om, og bilen var sat i bakgear.

Ind i bilen og så drog vi de 65 km retur langt ind i fjordlandet.

I løbet af aftenen kastede vi os ind på nettet – der var rimelige billetter fra Stavanger søndag, d. 27. januar.

Men hov! Hvad så med lørdags-træningen i Trørød Hegn ???

Løsningen: Send en mail til Mogens Jø.

Han kan bare det dér med at klare uventede situationer. Som tænkt - så gjort.

Mange gode kræfter og hoveder blev sat i sving. Mails susede rundt i nettet. Mogens havde kortene. Træningskassen ? Skærmene ? Bordet ? Elsebeth røbede, at kassen stod i vores carport. Niels B. fandt den + en presentning. Ellen frier lovede ”at stå ved bordet”. Niels B., Jørgen M-S og Kirsten M. mødte tidligt og satte poster ud. Sådan blev der træning, som efter sigende blev hærgnet af hårdt vejr og ikke så mange deltagere – manglede man den sædvanlige ”forsnak”?

Tak til alle de snarrådige medlemmer, som sikrede, at et flyselskabs krak ikke kom til at sætte en stopper for klubtræningen. **Gert**

Forårssæsonen nærmer sig

Allerede søndag den 9. marts kan du komme til at løbe i en fremmed skov, Kårup skov i Odsherred. Løbet er divisionsturnering for klubber i 3. – 6. division, men alle andre kan komme til at løbe Put and Run. Se indbydelserne på O-service.

Mange vælger dog nok at deltage i den afsluttende og sikkert spændende Molbofinale.

Årets første kredsløb foregår i Tokkekøb Hegn den 16. marts og er et af udtagelsesløbene til KUM. (KredsUngdomsMatch)

Så er der Påskeløb. De lokale, som Helsingør SOK arrangerer, har samlet tilmeldingsfrist den 13/3 og det store, som I år foregår på Fanø, har seneste tilmelding den 25/2.

Og så er der Spring Cup, som for mange er et must. Her kommer løbere fra mange lande, så konkurrencen er i top, og du kan opleve den internationale atmosfære.

Følg med i O-service, så du ikke pludselig ærgrer dig over manglende tilmelding.

Giv Kirsten en chance, tilmeld dig senest et par dage tidligere end krævet i O-service.

Divisionsturnering.

Søndag den 13. april skal vi løbe årets første divisionsturnering mod de andre klubber i 2. division. Løbet foregår i Hydeskov og Flintinge byskov ved Saksøbing og der er seneste tilmelding lørdag den 29/3. (Se indbydelserne på O-service). Arrangørklubben skal have tilmeldingerne senest 4/4, men vores egen klub skal have tid til at sætte holdet og evt. opfordre løbere, som har glemt at tilmelde sig.

En del af klubbens nye løbere kender naturligvis ikke til denne turnering, så jeg prøver lige ganske kort at oplyse jer.

4 klubber løber mod hinanden, alle mod alle. Der konkurreres på 8 forskellige baner, fra H/D 21 til begynder. Der gives point til de bedste fra hver klub på hver af banerne. Både herrer og damer skal tælle, og alle kan deltage. Det plejer at være et tilløbsstykke og rigtig hyggeligt – og der er altid nogen, som har bagt klubkage. Har du lyst, så meld dig til, også selv om du aldrig har prøvet et konkurrenceløb før. En af de erfarne skal nok vise dig tilrette.

De andre klubber i 2. division er: Allerød, Ballerup og Farum.

Vel mødt!

Vibe

Afbud? Skal man melde afbud, hvis man alligevel ikke kan komme? Ja, hvis du er på stafethold og nej, hvis du "bare" løber for dig selv. Ved divisionsturneringer er det rart, at andre ved besked, men husk, at du måske er uundværlig på netop din bane.

Nyt klubbetøj ???

Kontakt **Ellen Thisted:**

Mail: ellen.thisted@skolekom.dk

Mobiltilf: 40 16 63 96

Fasttilf: 45 86 63 96

Tilmelding ???

<http://www.o-service.dk>

Tvivilsspørgsmål rettes til **Kirsten Olsen:**

Mail: kirsten.keld@mail.dk

Fasttilf: 45 86 76 49

Her kan løbere også tilmelde sig "manuelt".



Sport-Ident-enhed, her som lagkage

Sport-Ident-enhed ???

Tal SI-enhed med **Mogens Jørgensen:**

Mail: mj@byg.dtu.dk

Mobiltilf: 40 56 44 96.

Fra Gerts rundsendte træningsforsnak:

V I N T E R T R Æ N I N G 2007/08 NR . 11



NU – også med sommerfugle i snebyger.
Rude Skov med udfordringer.

Træning: Lang bane og kort kane kan godt starte samtidig og konkurrere på sommerfuleturen. De to første poster er fælles, så farten kan komme op. Ved post 2 starter sommerfuglejagten. Her skilles løberne og mødes igen ved post 9. Hvem vinder post 9 ???

Anmeldelse af træningsløb

Var det Rude ?

Man skulle ikke lige tro det, hvis man altså ikke lige vidste det.

Jeg læste lige instruktionen, ud og klaske sommerfugle.

Det lød da fint nok og Rude Det er da .. no problemos ...der har jeg da været før troede jeg

Og af sted det gik, og jeg klaskede og klaske- de de der sommerfugle i det klare vinterlys inde under de mørke graner.

Da jeg stakåndet kom ud på den anden side ved post 9 som foreskrevet, fandt jeg ud af, at det måtte være rigtig nok med den klubtræ- ning, for dér står Vibe fra Søllerød og venter på sin makker, andre så jeg ikke lige.

Videre det gik ud på stræk efter stræk og mere vidunderligt blev det.

Men snart spørger jeg mig selv, hvor jeg over- hovedet er, og bedre blev det (eller værre vil nogen måske sige) for med en sådan karat banelægning, kan du godt kalde mig Mads eller Rude for den sags skyld **DET** var sim- pelthen så svært og så godt.

På flere stræk måtte jeg knibe mig i armen og sige til mig selv:

Jo, det er altså Rudeskov det her og

Jo, du har altså været her før og

Jo, du kender den udmærket !!!!

Meget kan man indbilde sig, havde nogen stoppet mig og spurgt om vej, havde jeg svar- ret: Hvorsomhelst i en eller anden retning.

Strækkene og postplaceringerne var intet mindre end geniale, jeg er sikker på, at alle rødder kan klare hvadsomhelst efter sådan en omgang udfordring i et terræn, der viser sig fra sin mest ukendte side.

Jeg er altså stadig ikke sikker på, hvor jeg helt præcist var henne den lørdag, jeg gennemførte og der stod nogen, jeg havde set før ved mål, og det er vel det primære.

Med andre ord du rod, den sidste der endnu sidder der i sofaneseren, ja dig! Du kan roligt begive dig til den lørdagstræning med sølle- rødderne, men regn ikke med, at du ikke bli- ver udfordret helt ud ineglerødderne.

Skrev en glad og optimistisk deltager.



I kender ham nok! (red)

I Komposten april 2000 stod følgende at læse:

Når det regner i Rude Skov

Mit bekendtskab med Rude Skov har nu været i mere end 40 år - 40 ganske gode år ! De mange ture rundt i skoven har givet utallige glæder - og store mængder af sved på panden. Selvfølgelig er en tur på en lun forårsdag med let diset solskin pragtfuld. Eller den lange joggetur i de - efterhånden sjældent - snedækkede bøgeskovsområder - en tur, hvor skarpt lys og lange kig gennem åbne skovpartier giver ren doping til sjælen. Men der er også de ture, som sløres af regnen, som kastes på skrå af vinden - også de ture har været med til at give stemninger og oplevelser.

På en sådan regnvejrstur i dette tidlige forår kom tanker til at glide over på emnet "regnvand". Naturligt nok, når koldt vand slår mod ansigtet, siver gennem tøjet og fylder løbeskoene. Det var nu ikke så meget mine egne problemer med regnen, jeg tænkte på; men derimod spørgsmålet: "Hvor bliver alt det vand egentlig af ?" Jeg havde et udkast til svar i tanker, noget med at det meste vel ender i Øresund, måske med en omvej omkring Furesøen.

Vel hjemme fra turen hev jeg det gamle 1:25 000 særtryks-o-kort fra 1967 frem. Dette kort har den fordel, at det er udstyret med højdetal, som fortæller om store højder (Maglebjerg, Høje Sandbjerg og Højbjerg m.fl.) og yderligere giver kortet oplysninger om koterne til alle de store lavninger, moser og søer i skoven. Ved at studere det gamle særtryk og derpå overføre oplysningerne til det moderne O-kort, fik jeg et godt overblik over vandets veje i Rude skov.

På madpapir og med spids blyant udarbejdede jeg så et kort, som ret klart viser, at langt det meste af det vand, som nedkastes over Rude Skov, tager turen ned til Skovrøddam (35m.o.h.). Hele skovens kerneområde med Stubbedam, Sækkedam og Ebberøddam bliver drænet til Skovrøddam. Kortet viser også, at store dele af den nedbør, der falder i Femsø Lyng og på vestsiderne af Høje Sandbjerg (via Agersø) og Højbjerg (via Løje Sø), finder vej mod vest. Prøv selv at følge vandet fra Høje Sandbjergs vestdel (84 m) gennem Agersø (53 m), Rævemosen (47 m), Blegedammen (39 m) Ebberøddam (36 m) til Skovrøddam (35 m). Fra Skovrøddam ledes vandet gennem rør nogle hundrede meter mod vest

for derpå at fortsætte i Dumpedalsrenden, som løber ud i Furesøen.

Lidt af nedbøren over Rude Skov løber mod nord til Sjælsø for derfra at fortsætte mod Nivåbugten via Usserød Å, medens f.eks. vandet, som falder over Birkemosen nordvest for Højbjerg, løber nord om dette bakkeparti og finder vej mod Kighanerenden og Øresund.

Igen dukker Blegedammen op som en brik i det store vandsystem. Dammen får det meste af sit vand på to meget forskellige måder. Noget kommer løbende fra Agersø m.m., medens meget presses op gennem bunden p.g.a. vandtrykket fra bakkerne øst og syd for dammen. Dette, at vandet presses op - og at det er sket så hurtigt - er skyld i, at skovens folk ikke kan rydde pænere op på søbunden. Vandet har simpelthen umuliggjort færdsel i området. Vi må altså finde os i træstammer og stubbe, som rager op over vandspejlet.

Næste gang det regner i Rude Skov, skulle du tage en tur rundt i skoven og følge nogle af de ruter, som vandet vælger. Du får helt gratis den belønning, at du kommer rundt til nogle af skovens smukkeste steder.

God tur !

OG HVAD ER DER SÅ SKET MED DE STORE MÆNGDER VAND, SOM ER FALDET I RUDE SKOV SIDEN 2000 ?



Ved de sidste 4 års klubtræninger har de mange deltagere selv kunnet konstatere, at flere og flere

moser/lavninger er blevet vandfyldte. Store dele af Sækkedam har i perioder været dækket af

mindst 1 meter vand. Blegemosen mellem Ebberød Sø og Fiskerbakken er gået fra at være en helt åben flade med stubbe efter rødgranbevoksningen til nu at være dækket af en tæt bevoksning af birkepur, som åbenbart trives særdeles godt med rødderne i vand.

Men den største ændring har været genskabelsen af den helt fantastisk smukke sø – Stubbesø – midt i skoven. Dermed har Rude Skov fået en af sine oprindelige søer tilbage og den indgår nu i den vandroute som starter i og omkring Løjesø.

Prøv på kortet at følge vandet fra Løjesø ind under Hørsholm Kongevej, gennem den aflange sø/mose (med gennembrudt dæmning og vaklebro i nordenden) til Stubbesø.

Herfra løber vandet via en høj brønd videre i rør gennem nordvestdelen af Sækkedam, hvor det forenes med de store vandmængder fra denne lavning. Vandet kommer tydeligst frem i den gamle bæk, som løber til Skovrøddams sydøstkant. Bækken kan i de vådeste perioder minde om en mindre norsk foss, når vandet vælter frem fra det rørsystem, som fører det frem gennem Skårerende, som den smalle passage fra Sækkedam til Skovrøddam hedder.



Forårsbillede af Stubbesø (2007)

Når du på din næste træningstur nyder de åbne vandflader og smukke søkig, kommer du måske til at tænke på, at de mange vådområder hedder noget, der ender på DAM. Navnet antyder noget menneskeskabt/-reguleret, hvilket også passer med tidligere funktioner.

Så skal du have med i tankerne, at vandet i flere hundrede år havde en meget stor betydning i livet omkring skoven. Nobis Vandmølle ved nuværende Birkerød Kongevej fik sit vand fra dammene i skoven. Mølleren kunne regulere vandmængden fra dammene, så der var reserver til hele sæsonen. Hørsholms kongelige gæster fik i mange år fisk fra fiskedammene i Rude Skov. Fiskeren boede på højderyggen syd for Ebberød Dam og havde sine marker bl.a. på den store bakke, som vi i dag kalder Fiskerbakken.

Yderligere boede blegemanden tæt på Blegedammen. Han og hans familie havde til opgave at vaske og blege de kongelige hvidevarer – mosen flade var på solskinsdage dækket af det hvide linned. Jo der har virkelig været levende fisk i og aktive mennesker omkring dammene i vores herlige træningsterræn.

Og husk så de helt særlige dødishuller, som nu får mere og mere vand. Mange af dem er dækket af veludviklede hængesække, som – det så vi, da hingsten BOFIR forsvandt i dybet – kan være ganske ”udfordrende” at begive sig ud på/i. Her er der gode grunde til ikke at tage dristige vejvalg – flere søllerødder har gjort meget våde erfaringer med hængesækkene bæredygtighed.

God vandtur i Rude Skov !

Gert

Program for Spring Cup OK i 2008

Stafetsamarbejdet mellem FIF Hillerød, OK Øst og Søllerød tager på ture sammen til følgende stafetter og konkurrencer:

Dato	Konkurrence
29. feb -2. marts	Skånemixen
8.-9. marts	Hallandsstafetten
28.-30. marts	Spring Cup
24.-27. april	Tiomila
10.-12. maj	EM-testløb
13.-15. juni	Jukola
24.-26. oktober	Smålandskavlen

Tilmelding til løbene sker til Pernille Sommer, pernille.sommer@gmail.com, (med mindre der kommer anden information ud), og tilmeldingsfristen kommer på mail.

Philip Giødesen Lund

Orienteringsløb I bogkatalogerne?

Kigger man i efterårets bogkataloger, er det en nærliggende hypotese, at der ikke står ét ord om orienteringsløb i de bøger, der er opregnet her. Da jeg efter klubmesterskaberne fortalte Jørn Wigh, at der i mine erindringer ville komme nogle sider om o-løb, svarede han meget forståeligt: ”Hvem gider læse om det?” Men hvis ikke nogen prøver, er der jo i hvert fald ingen, der får øjnene op for vor sport.

Om et par måneder kommer mine erindringer, en moppedreng på ca. 450 sider. Bogen får titlen: ”Den syngende vismand”. Her bliver der nogle sider om Orienteringsløb. De fortæller først om, hvordan man lige efter krigen mødtes ved Hovedbanegården kl. 6 om morgenen og drog af sted med tog eller bus. Dengang havde ingen jo bil.

Dernæst om det gennembrud, der skete da vi begyndte selv at tegne kort sidst i 1960'erne. Herefter lidt om VM i 1974, hvor Niels Brühl

og jeg stod for finanserne, og hvor jeg til sidst lovede at skaffe de 100.000.- kr., der manglede. Det lykkedes kun ved Dronningens medlemkomst. Hun var endda i Silkeborg og lykønskede Mona.

Til sidst lidt om edb's fremtrængen med brikker etc., således at o-løb kan afvikles uberørt af menneskehånd. Ikke desto mindre er det meget ressourcekrævende at arrangere o-løb. Jeg slutter med følgende pessimistiske betragtning:

”Men orienteringssporten trænger til tilgang. Vi halter langt bagefter Sverige, Norge og Finland. ... Ca. 6.000 aktive danske deltagere – og det er, hvad vi kan mønstre i dag – er efter min vurdering for lidt til på længere sigt at holde liv i en så ressourcekrævende sport som orienteringsløb”.

Med o-hilsen
Anders

Nr	Dag	Tid	Skov/Mødested	Status
160	Lørdag 16-02-08	Start kl.10.00 Slut kl. 11.30 Alm. træning	Rude Skov Femsølyng, 19,6 km-sten Hørsholm Kongevej	Gert. Kort er trykt
161	Lørdag 23-02-08	Start kl.10.00 Slut kl. 11.30 Alm. træning	Kirkeskoven Havartigården Havartivej	Gert. Baner er lagt
162	Lørdag 01-03-08	Start kl.10.00 Slut kl. 11.30 Alm. træning	Rude Skov Løjesø, 18,2 km-stenen Hørsholm Kongevej	Leif Grønfeldt
163	Lørdag 08-03-08	Start kl.10.00 Slut kl. 11.30 Alm. træning	Geel Skov Tennisbanerne Vange- bovej/Søllerødvej	Torben Bøttcher klarer alt
164	Lørdag 15-03-08	Start kl.10.00 Slut kl. 11.30 Alm. træn.	Rude Skov Rudegård Klubhuset/Grusbanen	Gert. Baner på skrive- bordet
165	Torsdag 27-03-08	Start kl.17.30 Dagslut kl. 19.00 Natslut kl. 21.00 Alm. træning	Forårstræning starter Rude Skov Rude- gård, Grusbanen Mulighed for nattræning	Gert. Baner på skrive- bordet
166	Torsdag 03-04-08	Start kl.17.30 Slut kl. 19.00 Alm. Træning + Sprint træning	Rude Skov Løjesø, 18,2 km-stenen Hørsholm Kongevej	Gert. Baner med korte stræk og ret- ningsskift
Forsommerplan findes på klubhjemmesiden efter påske.				
Den rundsendes også som mail til træningsgruppen.				

BREDDETRÆNINGEN

Vinteren har indtil nu været mild – og lige pludselig er påsken overstået. Forsommertræningen starter op lige efter påske – og som det ses af planen til venstre - med 2 torsdage med specialtræninger.

Den første torsdag sætter jeg reflekser på lang banes poster, så der kan blive selvstart på natbaner.

Ugen efter arrangerer jeg en supersprint i terrænet nord for Løjesø + en almindelig bane vest for Kongevejen. Der bliver individuel start + tidtagning på sprinten – måske med sportidentbrikker.

Og så bliver skoven grøn.

Gert