

KOMPOSTEN

15. årgang nr.1



Åbne baner til BOM 2005: Anders Ølgaard, Jens Rose Møller og Erik Brühl. I klubbens nye telt sponsoreret af Lotte og Erik Brühl.

Læs i dette nummer:

- Fra vor mand i bestyrelsen, 2 generalforsamlinger, BOM 2005, Påskeløbene 2005, Elitesiden Januar – marts 2005, Indbydelse til Mountainbike orienteringstræning, Divisionsmatch den 3. april i Nyrup Hegn, Fastholde nye og gamle medlemmer, *SUT* – Søllerød Ungdoms Team, Rengøringskema 2005, Børne – og Ungdomskarusellen foråret 2005, Løbstilmeldinger, Torsdagstræning foråret 2005.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| Formand | John Aasøe, | Paradiskrogen 5, 2840 Holte john@asoe.dk | 45 42 08 30 Mobil: 21 72 97 12 |
| Kasserer | Jens Aaris Thisted | Liljevej 16, 2970 Hørsholm jat.om@cbs.dk Danske Bank 3325-4450341800 BG-bank (giro) 1551-9 20 35 59 | 45 86 63 96 |
| Bestyrelses - medlemmer | Rune Monrad Tine Overby Mogens Jørgensen | runemonster@hotmail.com ovby@post.tele.dk mj@byg.dtu.dk | 45 42 42 27 45 42 58 54 Mobil: 40 56 44 96 |
| O-Posten | Adresseændringer meddeles John Aasøe | | |
| KOMPOST-Redaktionen | John Aasøe | Der er p.t. ingen i klubben der har påtaget sig denne opgave – hvorfor bestyrelsen ved formanden står som redaktion <i>Adresseændringer generelt instastes selv i O-Service.</i> Indlæg til Komposten kan sendes via post eller e-mail til Formanden indtil videre Formanden ligger inde med ekstra eksemplarer af KOMPOSTEN | |
| Løbstilmelding | Kirsten Olsen | Agertoften 3, 2970 Hørsholm kirsten.keld@mail.tele.dk | 45 86 76 49 |
| | Tilmelding via O-service eller skriftligt (post /e-mail) Har du glemt / tabt din kode så kontakt Mogens Jørgensen for at få en ny. | | |
| Starttider | På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org | | |
| Resultatlistor | På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org | | |
| Funktion: | Tovholder: | | |
| Bibliotek | Vibe Bøgevig | vibegert@get2net.dk | 49 14 65 06 |
| Klubhus | John Aasøe | john@asoe.dk | 45 42 08 30 |
| Klubtøj | Ellen Thisted | Ellen.thisted@get2net.dk | 45 86 63 96 |
| Kort | Troels Christiansen | troels@nybro.dk | 46 97 41 58 |
| Kortsalg | Jens Aaris Thisted | thisted@cbs.dk | 45 86 63 96 |
| Materiel klubhus | Mogens Jørgensen | mj@byg.dtu.dk | 45 87 44 96 |
| Materiel Vangeboskolen | Birger Tynell | b@tynell.dk | 44 91 50 06 |
| Natlamper | Vibe Bøgevig | vibegert@get2net.dk | 49 14 65 06 |
| Pressekontakt | John Aasøe | john@asoe.dk | 45 42 08 30 |
| Revisorer | Bente Tynell Jørgen Wigh | b@tynell.dk jwigh@get2net.dk | 44 91 50 06 45 66 31 16 |
| Skovtilladelser | Steen Olsen | schytte.olsen@tiscali.dk | 35 36 16 27 |
| TKC/Spring Cup OK | Rune Monrad | runemonster@hotmail.com | 45 42 42 27 |
| Ungdomskontakt | Bo Konring | bo.konring@12move.dk | 45 80 70 25 |
| Hjemmeside | sollerod-ok.dk | Mail: sollerod@sollerod-ok.dk | |
| Klubhusadresse | Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte | | 48 17 45 90 |

Vor mand i bestyrelsen:

Af John Aasøe

Årets planer

Så er bestyrelsen i arbejdstøjet:

Jens Aaris har fået bogholderiet installeret på sin PC, kontingentopkrævningerne er udsendt og det første møde er blevet afholdt.

Vor møderække for året er fastlagt, alle kl 19:30 i klubhuset:

Tirsdag 26. april

Torsdag 2. juni

Torsdag 25. august

Tirsdag 11. oktober

Torsdag 24. november

Vi har også besluttet at udgive KOMPOSTEN på papir med følgende datoer for deadline – med hensyn til indlevering af stof:

5 numre i år. Deadline: (til John kl. 23.59)

Lørdag d. 9/4 (det nummer du sidder med)

Lørdag d. 21/5

Lørdag d. 3/9

Lørdag d. 8/10

Lørdag d. 26/11

Referat af mødet vil blive ophængt på opslagstavlen i klubhuset – og når det er etableret – på hjemmesiden med login.

Følgende større ting ligger derudover allerede fast:

Børnekarrusel den 25. maj står Kirsten Olsen for – se omtale længere inde i bladet.

Skolernes idrætsdag den 1. september, som SET står for, vil blive omtalt i næste nummer, men sæt allerede nu kryds i kalenderen – de mangler et par hjælpere!

HOF-stafet er i år blevet til en 3-mands Kortdistance-stafet i Folehave lørdag den 17. september – hvor stævneledelsen er Ulrik Illum, assisteret af Anders Jonsson. Dette arrangement omtales ligeledes i næste nummer.

Klubben oplever tilgang af medlemmer – dette kan tilskrives de mange flotte træningstilbud fra Gert's side – muliggjort af Mogens Jørgensens indsat med hensyn til kort og materiel, SET's synlighed og træningsmiljø og

<http://Sollerod-ok.dk>

sidst men ikke mindst det miljø som en række forældre tog initiativet til i 2004 – SUT Søllerød Ungdoms Team. Jeg vil gerne her sige velkommen til alle nye ansigter – både til træning – men også på ture og til sammenkomster i klubhuset.

SUT – er blevet bevilliget overtræksjaker med navn på! Det giver synlighed, og styrker profilen.

EFTERLYSNING:

Sidder du med lysten til at blive redaktør af et af sportens vigtigste og mest læste og tør man sige mest citerede udgivelser – så læs videre:

Bliv Chef-redaktør for Søllerød OK's klubblad KOMPOSTEN. En stilling – måske for livet.

Bestyrelsen er af den opfattelse at vi skal have dette organ som et trykt medie. Der er noget særligt ved at sætte sig til rette med klubbladet mellem hænderne – selv om det kan læses på hjemmesiden – og billederne her er i farver. Derfor fortsætter vi med at udgive og håber på aflastning (det tager fra 3-6 timer at sammensætte de artikler som kommer ind)

Skriv et par ord om dig selv til:
john@asoe.dk .

2 generalforsamlinger

Af John Aasøe

Den 22. februar afholdtes ordinær generalforsamling i klubhuset. 21 deltog og der var en god og konstruktiv medvirken fra alle. Selve referatet kan læses på hjemmesiden på adressen: http://sollerod-ok.dk/Klubben/Generalforsamling/Ref_2005.pdf

Bestyrelsen skiftede udseende: Troels Christiansen fratrådte – for at få tid til studier, korttegning m.m. Tak for din indsats – Troels!

Der var fremsendt forslag til vedtægtsændringer fra "udvalget" nedsat ved sidste års generalforsamling – Gert Bøgevig og Jens Aaris Thisted. Ændringerne var stramning og strømlinjet – og blev stort set vedtaget i den fremlagte form. Grundet fremmødeantal kunne ændringerne ikke vedtages – endeligt – hvorfor der blev indkaldt til en ekstraordinær generalforsamling den 7. april – hvor endelig vedtagelse fandt sted.

BOM 2005.

Søllerød OK var ansvarlig for et af årets første O-løb – Jægersborg Hegn den 13. marts – Under ledelse af Anders Jonsson med Ulrik Illum som assistent, Philip G. Lund og Steen Olsen som banelæggere – og med en scenograf som virkelig kan sit kram – Vorherre Hvidklædt og frostsprød bød Jægersborg Hegn sig til, 343 tilmeldte inkl. løbere på åbne baner. Fra mange sider modtog vi megen ros som vi allerede har givet videre til arrangørerne og de har kvitteret med den fantastiske gestus – Ulrik Illum er stævneleder for kort-distance stafet i efteråret i Folehave skov – med Anders Jonsson som assistent. TAK siger vi i bestyrelsen.

Fra en "gammel ræv" i OK WEST har redaktionen modtaget denne beretning som vi har valgt at bringe i uforkortet form:

"Det var næsten alt for galt at I arrangerede BOM løbet 2005 bare for min skyld !

-eller sådan følte jeg det i hvert fald.

Jeg er forholdsvis ny Oløber (siden aug 2002) fra WEST eftersom jeg er H55 løber er det åbenlyst at jeg er startet ca. 45 år for sent og at der derfor er meget jeg skal have indhent-et.

Søndag den 13. fyldte min far 80 år og holdt åbent hus i mit gamle barndomshjem på Alléen i Nærum fra kl 14.00. Nærmest for sjov kiggede jeg lidt på de nordsjællandske o-hjemmesider for at se om det ikke kunne kombineres med et træningsløb og minsandt-en om der ikke var et løb i Jægersborg Hegn oven i købet med adgang ad Strandmøllevej for enden af Alléen.

Sikke en timing.

En frydefuld nostalgitur blev det til, lågen var lavet om fra en sluse til en almindelig låge, kælkebakken til højre, og de sølle rester af den lille plet med cypresser til venstre. Orehøj nu i en vildtломme var altid første punkt på skiturene, (der var jo altid sne om vinteren den gang i 50'erne og 60'erne) som fortsatte på tværs af alle hulvejene ned mod Mølleåen og Svenskevej. Flådeegene eller næsten de blev jo først plantet i 1830'erne på venstre hånd, krydser Stampevejen, granerne på højre hånd er væk for længst, stævneplads på Tuemose sletten (ikke Husarsletten - den

ligger syd for Strandmøllevejen og er bevokset med bøg fra århundredeskiftet). Jægersborg Hegn er i det hele taget et orgie i bøg. Fik deponeret mit overtøj hos de venlige kioskpiger, og fortsatte til starten på Skodsborgstien ovenfor Skodsborg Dam.

Fremkalderen fik øje på mit West mærke og afslørede en fortid som Westløber, endnu en venlig pige hjalp mig med den mærkelige brik, jeg er jo kun vant med 'jydebrikken'. Så afsted op forbi højen over Køromvej og Grevindebakken og ramte næsten posten rigtigt, rart med en god start.. og minderne fortsatte: her gik jeg på sporsne med min far efter en hare for 50 år siden, her byggede vi en fantastisk hule, her cyklede vi om kap, her faldt jeg af hesten, her plukkede vi ét år fantastiske mængder af Karl Johan'er, her den store bøg og det første kys, og her var det måske jeg fik lyst til mit fremtidige virke. Det kan jo være lidt farligt med alle disse tanker der let kan gå ud over koncentrationen, men heldigvis holdt jeg hovedet koldt på denne flotte frostdag, havde i øvrigt også glemt min hue.

Kun savnede jeg at komme en tur omkring Bøllemosen og Rundforbi, hvor min Oldefars bror var skovfoged et enkelt år inden han rejste til Sorø, men så kunne jeg jo bare have valgt en længere bane. - det bliver en anden gang.

Endnu en gang tak for en god oplevelse

Med venlig hilsen
Sven Wodschow
Skovfoged
Oxbøl Statsskovdistrikt



Påskeløbene 2005

Af: Casper Wilken og Rasmus Thrane Hansen (SUT)

Så var det igen blevet tid til at løbe og opleve den dejlige stemning til Påskeløbene. Igen i år foregik Påskeløbene i Jylland, denne gang i de svære klitplantager: Kollerup, Vester Thorup og Svinkløv. For nogle var det første gang de skulle løbe Påskeløbene, men det bliver nok ikke sidste gang ☺. Dette års arrangør, Ålborg OK, havde fået samlet rigtig mange glade o-løbere, både fra Norge, Sverige, Tyskland og så selvfølgelig Danmark. Disse løbere havde ikke rejst forgæves, da det var et helt kanon arrangement. Vejret var godt (10-15 gr.), banerne var gode og konkurrencen var hård. I år havde 18 Søllerødder valgt at bruge noget af deres ferie på o-løb. Lad os se hvordan det gik.

1. etape blev afviklet i Kollerup. Kollerup, som også blev brugt til Midgårdsormen sidste år, er en skov med et ekstremt detaljerigt kurvebillede, rimelig mange stier og et par åbne klitområder. Det viste sig at blive en udfordring for selv de bedste løbere. En af de store overraskelser kom bl.a. i H15-16A, hvor forhåndsfavoritten, Søren Bobach røg ud i et bom på 6 minutter, og han måtte derfor finde sig i at kigge længere nede på resultatlisten. En af dem der kunne kigge højere oppe, var Søllerøds Rasmus Thrane Hansen. Han fik en placering, som nr. 5, blot 3:06 minutter efter vinderen. Der var også andre søllerødder, der gjorde det godt f.eks. var der ingen der kunne følge Erik Brühl i klassen H 65A. Erik blev nr. 1, og i klassen H 60A blev Arne Grøndahl nr. 3, men så var der jo alle de andre Søllerødder, der gjorde det godt der ude. Sikke nogle flotte resultater ☺

2. etape blev løbet i Vester Thorup. Vester Thorup er en skov med en masse tætheder, mange detaljer og rimelig få stier. Skoven var på forhånd blevet udpeget til, at blive den mest udslagsgivende af arrangørerne. Dette kom da også til at holde stik. Orienteringen var ekstrem svær for dem, der ikke har så meget rutine i klitplantager, så denne dag måtte Søllerødderne kigge lidt længere nede på resultatlisten, men alligevel lykkedes det Grethe Tetens at kæmpe sig til en flot 6. plads i D70A, Arne Grøndahl at blive nr. 9 i klassen H60A, Rasmus T.H. at blive nr. 11 i H15-16A, Erik Mygind at blive nr. 11 i klassen H21AK og Andreas Konring at blive nr. 14 i klassen H15-16A, og så var der jo alle de andre

<http://Sollerod-ok.dk>

søllerødder, der gjorde det kanon flot derude, trods det svære terræn.

3. og sidste etape blev afviklet i Svinkløv. Denne dag var der jagtstart for alle A-klasserne. Jagtstarten afvikles således: Den førende løber, efter de to første etaper sammenlagt, starter først. De efterfølgende løbere starter med det tidsinterval, der sammenlagt adskiller dem fra den første løber. Vinderen vil således være den første, der løber i mål.

Der var flere Søllerødder, der lå godt sammenlagt f.eks. startede Arne Grøndahl ud som nr. 3, Grethe Tetens som nr. 7 og Rasmus T.H. som nr. 7.

Orienteringen i Svinkløv var nemmere end i Vester Thorup, men alligevel meget sværere end vores allesammens Rude Skov.

Dog var det ikke helt lykkedes banelæggeren at udnytte dette glimrende terræn optimalt, ligesom det heller ikke var gået så godt for banekontrollanten, da der nogle steder i skoven lå en masse væltede træer, som skulle passeres af mange baner. De væltede træer var ellers tegnet med på kortet.

Denne etape gik særdeles glimrende for et par Søllerødder. Arne Grøndahl blev nr. 5 på etappen, hvilket gav ham en samlet placering som nr. 3, Rasmus T.H. blev nr. 4, hvilket gav ham en samlet placering som nr. 7, Louise Kønig Schytte blev nr. 9, hvilket gav hende en samlet placering som nr. 23, og så var der Grethe Tetens, der endnu en gang kæmpede sig til en 6. plads, hvilket gav hende en samlet placering som nr.6. Men vi må jo heller ikke glemme de resterende Søllerødder, som også gennemførte i de svære terræner.

Se alle Søllerøddernes resultater her:

<http://www.orientering.dk/aok/paaske2005/default.asp>

Næste år bliver Påskeløbene afviklet på Rømø fra d 13-15 april. Reserver allerede datoen så du er sikker på ikke at gå glip af næste års Påskeløb.!



Elitesiden Januar-marts 2005

Af Peter og Troels

Eliteteamet har fået tilgang af endnu en løber idet Erik Mygind er skiftet fra OK Pan til os. Erik har senest boet i Norge og løbet for NTNUI i Trondheim. Endnu har Erik ikke vist sig i klubben, men dog stillet til start i Påsken. Vi byder Erik velkommen og håber at se ham i skoven og til spisningen.

De første måneder af sæsonen har været præget af lav konkurrenceaktivitet, som det typisk er med den danske o-sæson. Alligevel formåede Rune og Philip på sædvanlig overbevisende måde, at løbe godt i Vintercuppen. Det samlede resultat kunne ikke lige findes på nettet, men specielt i sidste afdeling i Boserup, blev Rune, Tore og Philip nr. 1-3.



Anders Søndergaard – Færdiguddanet civ.ing.

Philip har som sædvanlig været flyvende. Heldigvis bliver det også belønnet – med Wildcard til Juniorlandsholdssamling og Påskecenter i Sverige, samt deltagelse i Silva Juniorcup i Sverige. Ydermere har Philip haft nok at gøre med at lave baner til Bom-løbet i Jægersborg Hegn. Dette var Philips første

rigtige banelægningsopgave, og resultatet var overbevisende!

Til Spring Cup klassisk i Tisvilde Hegn Øst formåede Rune at løbe stort set fejlfrit og sluttet som nr. 22 i H21E1, et klasseresultat! Peter blev nr. 61, og Philip nr. 27 i H19-20E. På stafetten løb førsteholdet virkelig godt. Der var to søllerødder på førsteholdet, to på andeholdet og tredjeholdet var et "rent" søllerødhold. Både Peter og Rune, Philip og Tore, samt Henrik løb op til deres bedste i Gribskov Nord.

Til Påskeløb deltog Henrik og Troels – og Erik. Ingen leverede top præstationer, men det var et meget vellykket arrangement i Kollerup, Vester Torup og Svinkløv. Troels' evindelig dårlige ankel holdt ham dog desværre fra at løbe sidste dag og har sat en stopper for o-løb i april.

Til DM sprint og Nat, i hhv. Skåde Bakker og Vestre Plantage var Rune igen bedste SET løber. Til sprinten blev han nr. 9, Tore nr. 13 og Søren O nr. 19. I den skumle Vestre Plantage ved Holstebro, hvor terrænet var diffust og kortet svingende i kvalitet blev Rune nr. 10, Tore nr. 11, Søren O nr. 13 og Peter nr. 18. Philip nr. 5 i H19-20. I forhold til DM nat i 2004 stillede langt flere af Danmarks bedste løbere til start, og det var derfor umuligt at følge de gode resultater derfra helt til dørs.

I denne weekend (9.-10. april) er Søren O, Tore og Peter til NOC testløb ved Göteborg. Lørdag mellemdistance og søndag klassisk. Philip er også i Sverige med Juniorlandsholdet til 2. og 3. afdeling af Silva Juniorcup. Desværre er Rune igen plaget af sit dårlige knæ, og er derfor også ude resten af april.

Siden starten af marts har eliteteamet afholdt et par tekniske træninger, primært o-intervaller. Først i Geel og Rude skov i tung tung sne, siden sprint i Fælledparken, sprint i Svaneparken og senest o-intervaller i Rude skov. Tirsdags spisningen forsætter med godt fremmøde (5-8 personer).

Til efterårets HOF-stafet er Tore banelægger med hjælp fra Anders, og fra Sydsjælland forlyder det, at Henrik snart har SI kundskaberne på plads !

Desuden skal det nævnes, at SET glæder sig til at se SUT i deres nye dragter!

Indbydelse til Mountainbike orienteringstræning

Af Rune Monrad.

Lørdag d. 4. juni arrangerer Søllerød OK et træningsløb i Mountainbike orientering i Rude Skov og Geel Skov.

Dato: Lørdag d. 4. juni 2005.

Mødested: Rudegaard Stadion, Grusbanen ved Søllerød Oks klubhus

Tid: Put'n ride mellem kl. 13.00-14.00

Baner:

Lang 26 km
Mellem: 18 km
Kort: 12 km

Der er start og mål på Rudegaard stadion og banerne går både i Rude og Geel Skov.

Tidtagning: Der benyttes Sport Ident. Egne brikker kan benyttes. Brikleje 10 kr. Stræktider vil blive lagt på Søllerød Oks hjemmeside. www.sollerod-ok.dk

Tilmelding: Tilmeld dig til undertegnede, hvis du vil være sikker på at få et kort. Ellers mød bare op.

Pris: 25 kr for ryttere, der ikke er medlem af Søllerød OK.

Spørgsmål rettes til Rune Monrad
45 42 42 27 eller runemonster@hotmail.com

Som du kan læse ovenfor afholder klubben et MTB-O træningsløb lørdag d. 4. juni. Alle søllerødder er velkomne til at komme og prøve at køre MTB-O. **Jeg kunne også godt bruge et par hjælpere til postudsætning og indsamling. Det vil også være muligt for hjælperne at køre selv, hvis dette ønskes. Kontakt undertegnede hvis du er interesseret.**

Klubtøj ???? – se side 9!!

<http://Sollerod-ok.dk>

Divisionsmatch lørdag d. 30. april i Nyrup Hegn

Af Rune

Så er det igen tid til at løbe divisionsmatch. Denne gang skal der løbes i Nyrup Hegn ved Helsingør og datoen er den 30. april. Vi ligger fortsat i 2. division og skal løbe mod Allerød OK, Tisvilde Hegn OK og Ballerup OK. Der er start mellem 12 og 13.30. Mange Søllerødder har allerede tilmeldt sig via o-service.dk, men vi har brug for mange flere løbere denne dag. Tilmeld dig allerede nu – enten via o-service eller i en mail til runemonster@hotmail.com. Sidste frist for tilmelding er tirsdag d. 19. april for at vi har tid til at stille det stærkeste hold. Husk alle har chance for at give klubben point, så kom ud af busken og bliv tilmeldt til denne hyggelige Søllerød begivenhed i den skønne forårsskov.

Husk også efterårets divisionsmatch d. 24. september i Gl. Grønholt Vang.



Søren Olsen – "snuppet" i farten ved SET-træning oppe ved Svaneparken

Fastholdelse:

af John

En klub eksisterer i kraft af sine medlemmer. En klub er en samling af mennesker der har en fælles interesse – i vores tilfælde Orienteringsløb. Tidligere var rekruttering af nye medlemmer inden for dansk orientering nærmest ved selv at producere næste løber eller et helt stafet-hold. Den tid er forbi – eller i hvert fald for mange en mulighed som de ikke længere kan / ønsker at gøre brug af. Det er derfor sædeles opmuntrende at konstatere at tilgangen i Søllerød OK nu tydeligt kan aflæses på medlemsstatistikken. *Ja vi er blevet flere.*

Årsagerne er mange: Vi har fået etableret os i vores klubhus, dette danner rammen for aktiviteter som SUT-træning og spisning om mandagen, SET-træning og spisning om tirsdagen, torsdagstræning – med samling i huset nogle gange, lørdagstræning i vinterperioden – ofte med udgangspunkt fra huset. Alle disse aktiviteter er med til at skabe rammer omkring samvær.

På vor ekstraordinære generalforsamling drøftede vi under eventuelt hvilke elementer

som vi skulle være opmærksomme på omkring fastholdelse af nye og for den sags skyld gamle medlemmer.

Det blev fremhævet at den regelmæssige træning for alle og den ovenfor nævnte aktivitet for SET/SUT er meget vigtig.

Den åbenhed som vi møder hinanden på – "dejligt at se dig" – "havde du et godt løb" – må jeg se dit vejvalg" – lignende er med til at skabe den positive ånd og lyst til at komme også næste gang. Fællesskabet i påklædning blev fremhævet – vores "papegøjedragt".

Huske at aftale fælles transport til træning og løb.

Opfordring til at tage en kollega med til uforpligtende at prøve en anden form for løb – end "bare ligeud".

For ungdommen blev det fremhævet at præmiere noget mere – flidspræmier som kan bruges – medaljer med bånd til værelset er et hit i andre sportsgrene.



Kioskleder Bente tynell, Overdommer Birthe Sondrup, Stævneleder Anders Jonsson og Kioskleder 2: Lotte Brühl (BOM 2005 – Tuemosesletten. Foto: Erik Brühl)

SUT – Søllerød Ungdoms Team

Af Bo Konring



OK Øst havde foreslået at vi skulle lave et fælles projekt omkring "Et godt idrætsmiljø for børn" initieret af Dansk Orienterings Forbund og Danmarks Idræts-Forbund, men efter nogen snak blev vi enige om at vi ikke turde binde os til et større og officielt projekt pga. mangel på drivkræfter og mangel på tid til lederuddannelse. Så vi har pænt sagt nej tak til Øst og DOF.

At vi over-SUTter er for store kyllinger til selv at binde an med et egentligt projekt for børn behøver ikke at betyde at vi ikke skal gøre noget for den næste gruppe unge i klubben!

Når jeg tænker efter har vi en række børn der er vores kandidater til den næste gruppe ungdomsløbere:

- Peter Illum
- Martin Illum
- Anders Huus Pedersen
- Agnes Jonsson
- Simon Thrane Hansen
- Jens Rose-Møller's datter (jeg er ikke god til at huske navne)
- Laura's lillesøster (Ida hvis jeg husker rigtigt)
- Flere som jeg ikke kender?

Alderen på ovenstående er fra 6 til 10 år gruppen kunne nok blive større hvis vi ved fælles hjælp kunne aktivere dem med nogle gode tilbud. Dette kan passe godt sammen med nuværende SUT aktiviteter der er rettet mod 12-16 årige.

Vi kunne lave aktiviteter i forbindelse med de kommende Børnekarruseller så der kom et socialt aspekt i stedet for "kun" en hurtig løbetur. Aktiviteterne kan også lægges i forbindelse med SUT træning hvor spisningen kunne gøres fælles og de mindste kunne have nogle at se op til.

Aktiviteterne skal være meget lege relaterede og nok delt i to grupper (6-9 og 8-11 eller..), men sigtet er selvfølgelig at gøre dem fortrolige med skoven, kort mm, samt at give dem et socialt tilhørsforhold.

Jeg synes at vi skal summe lidt de næste ugers tid og se om vi kan komme op med noget hvori Børnekarrusellen indgår og den starter jo den 27. april

Jeg skal nok hjælpe, støtte, skubbe mm men vi behøver flere hænder og hoveder hvis vi skal løfte dette. Og husk at dette ikke kræver specialister men primært interesserede voksne!

O-hilsen Bo

TØJBIKSEN BUGNER

Den oplagte gave er måske et nyt sæt løbedress i papegøjefarver til den kommende sæson..

Tøjbiksen handler kun med varer, som har påtrykt det velkendte klub-logo

SØLLERØD

Lige nu kan vi tilbyde :

| | |
|---------------------------|---------------|
| T-shirts (hvid eller blå) | kr. 85 |
| Løbebuks | kr. 275 |
| Papegøjebukse | kr. 310 |
| Overtræksbuks | kr. 340 / 538 |
| Papegøjebakke | kr. 525 / 725 |

Ring til Ellen på mobil 40 16 63 96 eller send en mail på ellen.thisted@skolekom, for at aftale besigtigelse og prøvning af det flotte dress eller for at afgive en ordre.

Bliv "klædt på" inden du skal i skove næste gang.

Måske er der for mange huller på dine bukser eller "Søllerød" kan ikke længere ses??



SØLLERØD

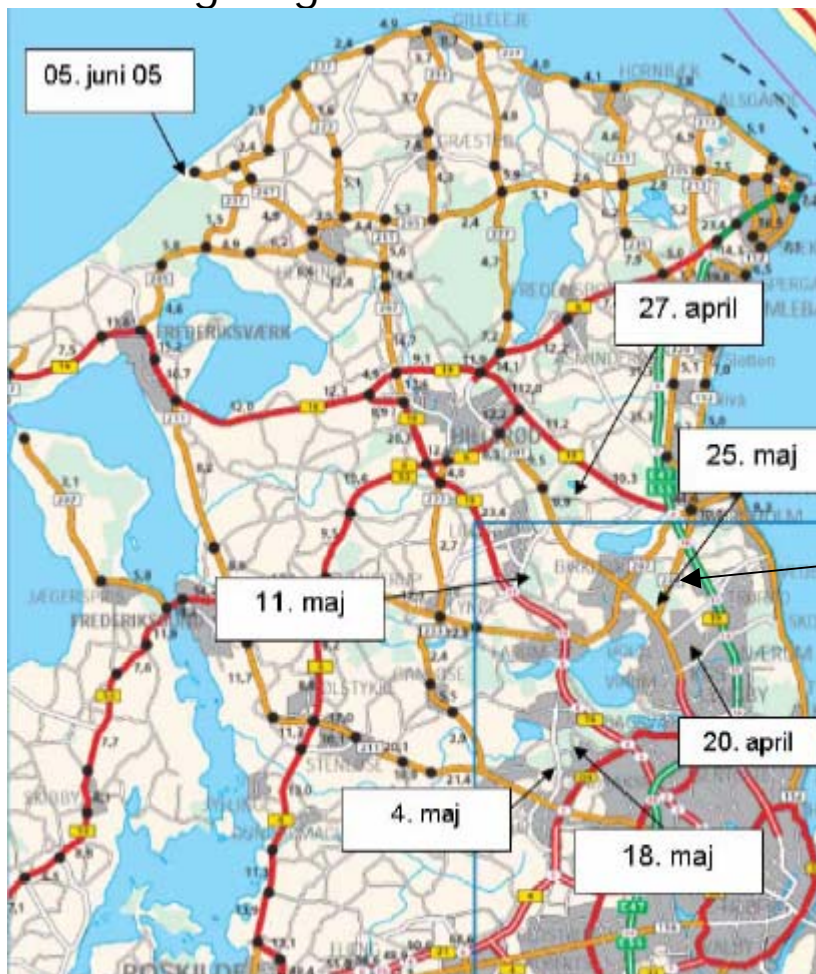
Rengøringssskema 2005 - Klubhus

| Uge | Dato | Ansvarlig | Bytter med: |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------|---------------|
| 15 | 16.-17. april | Ellen Thisted | |
| St. bededagsferie | | | |
| 17 | 30. april-1. maj | Erik Brühl | |
| Kr. Himmelfartsferie | | | |
| Pinseferie | | | |
| 20 | 21.-22. maj | Erling Thisted | |
| 21 | 28.-29. maj | Gert Bøgevig | |
| 22 | 4.-5. juni | Grethe Tetens | |
| 23 | 11.-12. juni | Jens Rose-Møller | |
| 24 | 18.-19. juni | Jens Aaris Thisted | |
| Sommerferie | | | |
| 32 | 13.-14. august | John Aasøe | Michael Aasøe |
| 33 | 20.-21. august | Jørgen Münster-Swendsen | |
| 34 | 27.-28. august | Jørn Wigh | |
| 35 | 3.-4. september | Kirsten Møller | |
| 36 | 10.-11. september | Kirsten Olsen | |
| 37 | 17.-18. september | Lars Fock | |
| 38 | 24.-25. september | Maria Munk Eriksen | |
| 39 | 1.-2. oktober | Michael Parvang | |
| 40 | 8.-9. oktober | Michael Aasøe | John Aasøe |
| 41 | 15.-16. oktober | Mogens Jørgensen | |
| Efterårsferie | | | |
| 43 | 29.-30. oktober | Nina Skanderby | |
| 44 | 5.-6. november | Peter Horstmann | |
| 45 | 12.-13. november | Philip G. Lund | |
| 46 | 19.-20. november | Rune Monrad | |
| 47 | 26.-27. november | Signe Foverskov | |
| 48 | 3.-4. december | Tine Overby | |
| 49 | 10.-11. december | Tore Linde | |
| 50 | 17.-18. december | Troels Christiansen | |
| Juleferie | | | |

Rengøringssskema 2006 - Klubhus

| Uge | Dato | Ansvarlig | Bytter med: |
|-----|-------------------|--------------------|-------------|
| 1 | 7.-8. januar 2006 | Uffe Just Pedersen | |
| 2 | 14.-15. januar | Ulrik Illum | |
| 3 | 21.-22. januar | Vibe Bøgevig | |
| 4 | 28.-29. januar | | |
| 5 | 4.-5. februar | | |
| 6 | 11.-12. februar | | |

Børne- og Ungdomskarrusellen foråret 2005.



Søllerød OK har ansvaret den 25. maj på Rudegaard Stadion.

Din hjælp ønskes – kontakt Kirsten Olsen for at melde dig til en opgave.

Kirsten Olsen 4586 7649
kirsten.keld@mail.tele.dk

Læs om børnekarrusellen:

<http://ostkredsen.dk/BBU/BK-1.pdf>

Børne- og ungdomskarrusellen foråret 2005

Løbstilmeldinger :

HUSK at

tilmelding til mig via o-service er **onsdag** i ugen før løbet for løb lørdag og søndag.

I o-service eller i orientering.dk findes de nødvendigste oplysninger om løbene.

Ønsker du oplysning om f.eks. startsted, så kig i orientering.dk eller i o-service, hvor du også kan finde din starttid.

God fornøjelse i skoven.

Kirsten Olsen 4586 7649 kirsten.keld@mail.tele.dk

TORSDAGSTRÆNING:

Så løber vi igen - planen er lagt - DU skal være med fra 1. gang. (er afviklet ved redaktionens slutning)

Træningen er for unge/gamle, usikre/sikre, uerfarne/gamle rotter.

Tag familien og/eller vennerne med, så de kan prøve O-løb.

Programændringer vil blive vist på www.sollerod-ok.dk - så følg med dér.

| | Dag | Dato | Mødested | Aktivitet | Bane-lægger | Korttryk |
|---|---------|---------------------------|---|---|-------------------------|------------------|
| 2 | Torsdag | 14-04-2005, klokken 17.30 | Rude Skov/Femsølyng/Hørsholm Kongevej skærm v. 19,6 km | Maglebjerggræset. O-baner m. poster i "kurverne" + let bane | Jens Aaris Thisted | Mogens Jørgensen |
| 3 | Torsdag | 21-04-2005, klokken 17.30 | Rude Skov /Birkerød Kongevej skærm v. 18,0 km, "COMPAC" | Alm. baner med lange og korte stræk. Temposkift. | Jørgen Münster-Swendsen | Mogens Jørgensen |
| 4 | Torsdag | 28-04-2005, klokken 17.30 | Geel Skov, P-plads v. Tennisbanerne på Vangebovej | Strimmelbaner + lettere kort bane. | Rune Monrad | Mogens Jørgensen |
| 5 | Torsdag | 12-05-2005, klokken 17.30 | Rude Skov/ Agersø/Hørsholm Kongevej v. 19,0 km | Almindelige O-baner m. "Poster i/ved det blå" | Michael Aasøe | Mogens Jørgensen |
| 6 | Torsdag | 19-05-2005, klokken 17.30 | Rude Skov /Birkerød Kongevej skærm v. 18,0 km, "COMPAC" | Alm. O-baner med fart og tidtagning. 3km + 5km + 7 km. | Carsten Sveding | Mogens Jørgensen |
| 7 | Torsdag | 26-05-2005, klokken 17.30 | Rude Skov/Femsølyng/Hørsholm Kongevej skærm v. 19,6 km | Alm. O-baner med vejvalgstest i kuperet terræn | Casper W. Rasmus T.H. | Mogens Jørgensen |
| 8 | Torsdag | 02-06-2005, klokken 17.30 | Rude Skov/ Agersø/Hørsholm Kongevej v. 19,0 km | Strimmelbaner + lettere kort bane. | Ulrik Illum | Mogens Jørgensen |
| 9 | Torsdag | 09-06-2005, klokken 17.30 | Geel Skov, P-plads v. Tennisbanerne på Vangebovej | Alm. baner med lange og korte stræk. Temposkift. | Bo + Caroline Konring | Mogens Jørgensen |
| # | Torsdag | 16-06-2005, klokken 17.30 | Rude Skov/ Rudegård/Klubhuset | SOMMERPOINTLØBET med klubspisning m.m. | Gert Bøgevig | Mogens Jørgensen |

TILBUD, SOM DU IKKE KAN SIGE NEJ TIL !

Vi ses til nye indsatser i Rude Skov !

O-hilsen

Gert vibegert@get2net.dk

Dette nummer ligger også på hjemmesiden i pdf-format – så hvis du vil have det i A4 og i farver – og har du adgang til en printer der kan levere dette – så...

Brug som sagt hjemmesiden – til at blive opdateret på de seneste nyheder – den opdateres mindst en gang om ugen!