

KOMPOSTEN

15. årgang nr.5



Anders kvitterede for kåringen som KLUBMESTER 2005 med en hidtil uhørt version af "Man skal aldrig la'sig nøje med den mellemste køje"

Alle ønskes en gældelig Jul og et godt og lykkebringende Nytår

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Formand	John Aasøe,	Paradiskrogen 5, 2840 Holte john@aaosoe.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, R 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 Resultatlistes Funktion:	På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org På relevant klubs hjemmeside. Findes via: www.dk.orientering.org Tovholder:		
Bibliotek	Vibe Bøgevig	vibegert@get2net.dk	49 14 65 06
Klubhus	John Aasøe	john@aaosoe.dk	45 42 08 30
Klubtøj	Ellen Thisted	ellen.thisted@skolekom.dk	45 86 63 96 Mobil: 40 16 63 96
Kort	Troels Christiansen	troels@nybro.dk	46 97 41 58
Kortsalg	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	40 56 44 96
Materiel klubhus	Mogens Jørgensen	mj@byg.dtu.dk	40 56 44 96
Materiel Vangeboskolen Natlamper	Birger Tynell Vibe Bøgevig	b@tynell.dk vibegert@get2net.dk	44 91 50 06 49 14 65 06
Pressekontakt	John Aasøe	john@aaosoe.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 Klubhusadresse	sollerod-ok.dk Rønnebærhuset, Kongevejen 168, 2840 Holte	Mail: sollerod@sollerod-ok.dk	48 17 45 90

Vor mand i bestyrelsen:

Af John Aasøe

Som jeg skrev sidste gang er Forbundet er i fuld gang med at hjælpe klubberne med at blive klar til at tage imod forespørgsler, indmeldelser og andre reaktioner på den ekstra omtale af vor sport som finder sted i 2006 hvor VM afholdes på dansk jord – nærmere betegnet i Århus og omegn.

Den 24. november havde vi besøg af Preben Schmidt, Generalsekretær i DOF, for at se på hvordan er vi blevet flere, hvordan tager vi imod nye, hvordan sikrer vi os at vi også kan tage flere ind og hvad kan videregives til resten af O-Danmark.

Det blev til en meget inspirerende time som jeg vil bruge lidt mere spaltepads til – end oprindeligt forudsat af redaktøren (Det er også mig.) Se andet sted i KOMPOSTEN.

Lyngby OK

Bestyrelsen har fået en henvendelse fra Per Rasmussen, Lyngby OK. Klubben er ved at nå en ”kritisk masse” – ikke ret mange til at påtage sig opgaver – ca 100 medlemmer – heraf omkring 15-20 aktive. Vi er blevet bedt om at besvare en række spørgsmål – (som også tre andre klubber i området) – derefter vil bestyrelsen for Lyngby behandle de indkomne svar og på en ekstraordinær generalforsamling i Lyngby i december vil man træffe beslutning om hvad der skal ske med formue, kort og materiel.

Bliver der tale om Søllerød OK vil dette – som bestyrelsen ser det – kræve en ekstraordinær generalforsamling m.v. – Dette vil jeg så i givet fald vende tilbage med.

NOM 2007

Danmark skal i Store Bededags ferien 2007 stå for Nordisk Mesterskab. Østkredsen har påtaget sig at stå for dette og har sammen med de Bornholmske klubber set på skove og mandskab. Det er muligt at klubber i Østkredsen kan deltage som arrangører sammen med Bornholm – og en stævneleder mangler også – hvis der er nogen i klubben der er interesseret kan undertegne kontaktes.

Terminlisten 2006

Der er sket en række ændringer for løb i 2006 – primært omkring SM som er flyttet til den 6. – 7. maj og pt. Mangler en arrangørklub for den første 2. divisionsmatch. Den endelige terminsliste forventes at ligge på Østkredsens hjemmeside inden for kort tid.

Strukturkommissionen

Der foreligger nu en anbefaling fra ovennævnte kommission – se på DOF's hjemmeside.

Molboløb 2006

Familien Wilken melder alt klar til Molbosæsonen. I samarbejde med den hidtidige arrangør Jørgen Münster-Swendsen er baner blevet godkendt hos skovfogeder, ansvarlige for de enkelte datoer er på plads, kontrolkort og indbydelser er gået i trykken.

Som noget nyt er der lavet et stort arbejde i at skaffe sponsorer til præmier og materiale. Michael Wilken har været rundt til de lokale handlende og virksomheder. Det er lykkedes at overbevise 7 sponsorer om konceptet således at der ydes naturalier i form af præmier og tryk. Plakaten som også er udarbejdet er forenklet lidt og gengives frit på bagsiden af dette nummer.

Julehygge

Husk at vi samles til Julehygge den 13. december kl. 19:45 i Rønnebærhuset.

God Jul og godt Nytår 2006.

Klubmesterskab 2005.

Af John Aasøe

Den 5. november 2005 var 47 Søllerødder i Ravnholt skov – alle med det mål at blive årets klubmester. Til den efterfølgende middag i klubhuset var 35 mødt op.

Indbydelsen til de tilmedte middagsgæster var holdt i lidt kryptiske vendinger – idet en særlig begivenhed skulle markeres og dette blev holdt ”hemmeligt” lige til det sidste. Formanden bød de festklædte deltagere velkommen. Alle var iført tøj i rødt og /eller hvidt i den højtidelige anledning.

Tine Overby er af Dronningen benådet med titlen. ”Ridder af Dannebrogordenen” og de ”vågne” kunne i Berlingske Tidende den 14. november se et vellignende foto at Ridder Tine i sin uniform efter audiensen på Christiansborg.



Aftenen bød på god stemning og en del sange. Maden var bestilt hos Kokken & Jomfruen og kan anbefales. Klubmester var i år den løber der som vindertid havde det færreste antal sekunder med 00 som det højest opnåelige. Med en tid endende på :04 blev Anders Ølgaard KLUBMESTER 2005 og fik overdraget vandrepremien – Pilekoggeret fra Afrika.

Anders i sin officialjakke fra VM 1974 – bemærk med rød krave. Anders var med til at skaffe pengene til det første VM på dansk grund. Det år hvor Mona Nørregaard blev Verdensmester.

Foto: Erik Brühl



Årets ”Skildpadde” blev Stig Knudsen

Stockholmstur oktober 2005

Af Anders Jonsson.

I sommerens O-ringen i svenske Småland havde Rasmus en hård og spændende kamp med Erik og Robin fra min gamle klub i Stockholm, Turebergs IF, i klassen H 15.

Den endte med at Rasmus knapt men klart (1½ min.) vandt over Erik med Robin klart efter. Det var en beundringsværdig præstation, fordi de to fyre fra Stockholm er nogen skrappe løbere. Eriks far, Ove, spurgte mig om vi ikke kunde tænke os at ”ungdommerne” i vores klubber en gang imellem kunne hilse på hinanden, dels for at prøve nogen nye O-løbs-udfordringer, dels for at komme lidt hjemmefra og få nogen spændende oplevelser.

Det syntes jeg var en fin idé og en gang i september fik jeg en e-mail fra Ove, hvor han spurgte om vi havde lyst til at komme op en weekend og løbe en ungdomsstafet og et klassisk løb. Først var jeg skeptisk, køre så langt osv., men drengene ville meget gerne og da jeg desuden havde fri hele den weekend så ...

Fredag den 30. september fik Casper Wilken, Andreas Konring, Rasmus Thrane og Gustav fri lidt før fra skolen, så vi kunne komme afsted i rimelig tid mod den svenske hovedstad. Snart var vi på vej opad de fine veje mod nord og ved 9-tiden om aften var vi fremme i Sollentuna, 15 km nord fra Stockholm og kunne indlogere os i nyredte senge efter en hyggelig natmad hos Gustavs farfar og farmor.

Efter en god nats søvn og morgenmad kørte vi ud i nærheden af Österåker nord-øst for Stockholm og lørdagens stafet. Det var smukt efterårsvejr og humøret var i top.

Österåker-kavlen (hvorfor siger man altid kævlen her i DK?) fandtes allerede den gang jeg var ung, dvs. for mange, mange år siden, sådan ca. mellem 25 000-dels- og 20 000-delsalderen (hvilket altså hentyder til kortskalaen. Jeg begyndte faktisk at orientere på 100 000-delskort) og har vokset sig så betydningsfuld at det kommer ungdomsløbere fra store dele af Sverige. Desuden findes der åbne baner for andre som har lyst at løbe også.

Casper løb første tur og var ved publikumsposten kun et par minutter efter de førende hold. Sammen med mange andre havde han lidt uheld på posten lige efter og tabte den direkte kontakt med en podiumplads, men en stærk præstation var det i hvert fald i den detaljerige og meget hårde terræn.

På andentur kunne man starte med op til tre mand samtidigt og den som så kommer først i mål må skifte videre til sidste stræk. Her skulle Andreas og Gustav vise de svenske pattegrise hvordan man svinger et par O-løbs-sko i mos og tyttebærbusk. Og hvilken fart de satte når kortet var vendt rigtigt!

Flere svenske hold måtte se de to helte bagfra, men heller ikke her gik det helt uden bom – den svenske skov kan nu altså være ganske forvirrende en gang imellem. Den sidste kilometer kunne Gustav ikke svare igen på Andreas forcering og nu var det Rasmus tur. Vi ved allesammen hvilken fart Rasmus kan sætte når han er på det humør og her var han heller ikke langt fra bedste stræktid.

På hjemvejen til Sollentuna gjorde vi et lille smut ind til Stockholm, hvor vi gik en sightseeingtur gennem ”Gamla Stan”, hvor vi spiste på byens bedste kebab-restaurant, forbi Stockholms Slot med den smukke udsigt over til Nationalmuséet og ud mod Djurgården, over til Kungsträdgården og ind i NK, det store, flotte varehus hvor den svenske udenrigsminister blev myrdet.

Næste dag skulle vi prøve kræfter med en klassisk distance. Målpladsen var den samme som dagen før, men man løb ikke helt i det samme område. I Stockholms-distriktet er man begyndt med den metode, at forbundet retter forespørgsler til de forskellige klubber, om de kunne tænke sig at arrangere den og den lørdag eller søndag (eller nat om fredagen). På den måde kan man kombinere sammen, så en stævneplads

kan bruges til to løb af to forskellige klubber, hvilket gør at der er to løb næsten hver eneste weekend hele efteråret.

Det er ikke sikkert at dette kan bruges her i Danmark, men nogen idéer kunne man måske få. Det blev ingen topplaceringer denne dag heller, men vi fik lov at opleve nogen rigtig gode baner og en fantastisk natur, som man vel ofte drømmer om. Dejligt at komme ud i rigtig urskov. Der behøves mere træning og konkurrencer i ukendt terræn for vores ungdom, hvis de skal kunne tage kampen op med de bedste og det giver også inspiration og måske minder for livet. Og det er virkelig guld værd. Det var en sjov tur med nogle fine drenge. Tak til bestyrelsen for bidrag til udgifterne.

På hjemturen blev det omvekslende lyttet til rock-'n-roll og klassisk i bilen, en Mac Donalds restaurant blev i det nærmeste tømt. Som natten faldt på nærmede vi os Kronborg for hver kilometer og snart (forkortet og "fordansket" af red.)



SUT- ved
Klubmesterskabsmid-
dagen. Caroline
Wilken havde en
veninde på besøg –
måske en ny løber?



Adventurerace – en begynders bekendelser

Af Erling Thisted

Efter i mange år at have kredset som katten om den varme grød, blev det den 1. oktober min tur til at prøve kræfter med et *Adventurerace*. Anledningen var ”DTU’s adventurerace”, og den korte distance var 150 km. rundt omkring i Nordsjælland. Der skulle tilbagelægges 110 km på mountainbike, 35 km. løb, og derudover var der lidt kano, klatring og svømning til adspredelse. Hjælpemidler som mobiltelefoner og dankort blev forseglet i plastikposer, så man ikke kunne slippe af sted med snyderi. Holdene skulle tælle tre deltagere, og jeg fik følgeskab af to kammerater fra min højskole. Vi mente selv, at vi befandt os i ganske udmærket fysisk form, og regnede med at bruge omtrent 15 timer på strabadserne, det var tre timer mere end vinderne på samme distance sidste år. Det skulle vise at være en ”beskeden” overvurdering af egne evner.

Løbet skulle skydes i gang lørdag kl. 12, og vi tre raske ungersvende ankom til DTU lidt mere end en time før. I forhallen var der tegnet en bås op til hvert hold, og det vil sige mere end 70 båse alene til den korte distance. Mens vi pakkede vores tasker og cykler, var der også tid til at kigge de andre hold ud. Der var adskillige orienteringsløbere blandt deltagerne og mange af holdene havde væsentligt mere avanceret udstyr end vores novicehold havde fået skrabet sammen. Man kunne tro at nogle hold kørte efter adventuredevisen ”Den der har mest udstyr, når han dør, har vundet.”

Da klokken slog 12, stod mere end 200 racere klar på trappen foran DTU. Da startpistolen gik af, var vejret stadig tørt og humøret nærmest overstadigt på samtlige hold. For at få spredning på holdene, var de første 20 minutter et kort orienteringsløb på DTU’s område med valgfrie poster. Posterne indeholdt ledetråde til resten af turen, og voldte ikke mange problemer for vores hold.

Ind i forhallen igen, og så skulle første egentlige sløjfe tegnes ind på det store geodætiske kort, som vi havde fået udleveret ved starten. Det var Bike n’ run til Frederiksdal, hvor der skulle klippes 5 poster på vejen. Bike n’ run betød i dette tilfælde, at hvert hold måtte tage to cykler med på sløjfen, og derfor var der en der skulle løbe hele tiden. Man må i disciplinen skiftes til at løbe lige så ofte man ønsker, så man kan derfor aflaste mindre gode løbere. Posterne var relativt lette og lige til at spidde, men den sidste voldte nogle problemer. Efter 30 minutter på jagt ved Bagsværd Rostadion, var der samlet ca. 35 hold på Nybrovej. Det endte med at det ene hold brød forseglingen og ringede til arrangørerne. Det viste sig at den post ikke skulle være tegnet ind og var pillet ned for længe siden. Klokken var 14 og humøret var stadig højt, og der var ingen tvivl om at holdet sagtens kunne klare sig igennem.

Tilbage på DTU kunne vi indtegne næste sløjfe, det var Bike n’ run til Femsølyng, hvorfra der var 8 km orienteringsløb i Rude Skov, og Bike n’ run tilbage til Lundtofte. Med orienteringsløb i sigte steg mit humør adskillige grader. Mine kammerater var stadig friske og overlod orienteringen i skoven til mig. Hjemmebanen drillede ikke spor, og det lykkedes os at overhale mange hold på vejen. I mellemtiden var det begyndt at dryppe, men når kompasset ligger fast på næste post, er det ikke noget man skænker en tanke. Klokken var omtrent 16, da vores hold nåede Femsølyng igen, og småskaderne var begyndt at melde sig. Ergo var vi to til at skiftes med løbet tilbage mod DTU, mens den sidste blev på cyklen hele vejen.

Kroppen blev fyldt op med cola og pasta, og aldrig har så simpelt et måltid smagt så fantastisk. Vi skulle nu gøre os klar til herre-sløjfen. Cykel-orientering til Grib Skov, med mange poster på vejen. Vejret var nu omkring 8 grader og regnen piskede ned. Cyklerne blev tjekket efter en sidste gang og vi fortsatte ud over stok og sten. Der var nu gået 10 timer siden starten, og så småt begyndte trætheden at banke på. Alligevel kæmpede vi os videre i regnen mod Grib Skov. Ved stævnepladsen i Grib Skov skulle vi fighte os igennem 5 poster, et langt MTB-O-løb og 4 relativt små opgaver i nærheden. Vi startede med det hårdeste først, og det blev en kamp på cyklerne. Et lettere misvisende O-kort over Gadevang gav O-løberen grå hår i hovedet, og mange gange måtte der tænkes kreativt på vejvalgene. Efter 2 punkteringer og adskillige forbandelser i regnen, kom vi tilbage. 4 hurtige småopgaver og så af sted. Men sulten

begyndte at melde sig for alvor. Det var nu 8-9 timer siden, at vi havde spist på DTU og vores medbragte lager af to plader chokolade og lidt bananer var for længst fortæret. Klokkeren havde rundet 2, og ruten gik over Allerød og Birkerød tilbage mod DTU. Jeg havde allerede på MTB-O-løbet følt mig lidt svimmel. Nu var det de andre der orienterede, og jeg stod nærmest og svajede, når vi holdt stille. Det skulle vise sig at blive næsten fatalt på tilbagevejen at have glemt en solid madpakke.

Vores geodætiske kort var på dette tidspunkt næsten regnet væk. Den første post på tilbagevejen var derfor ikke-eksisterende på vores kort, og vi fortsatte ufortrødent mod de næste mange poster. På asfalterede veje oplevede jeg for første gang i mit liv at gå fuldstændig sukkerkold. Hver gang vi trillede ned ad bakke, og der ikke skulle trædes, faldt jeg i søvn på cyklen. Når det sker begynder cyklen at dreje af sig selv, og man vågner automatisk inden man vælter. Dette skete omtrent hvert andet minut, og jeg havde absolut ingen energi tilbage. Jeg har aldrig oplevet noget så uhyggeligt, men fortsatte alligevel. Da vi efter et par poster nåede Allerød, var jeg tæt på at sætte mig ned og give op. Jeg havde intet at træde med, og de sidste 5 km var tilbagelagt med en gennemsnitsfart på 8-10 km. Alligevel mente mine kammerater, at vi i hvert fald skulle fuldføre sløjfen og returnere til DTU. Det krævede næsten uopnåelig disciplin, men alligevel stod vi på DTU da klokken var ca. 5.

De sidste liter cola, og de få hundrede gram pasta med bacon vi havde tilbage, blev kastet ned. Mine lægmuskler gik i ubønhørlig krampe, da vi slappede af i forhallen i 10 minutter. Alligevel blev vi enige om at forsøge at fuldføre, og vi fik vores sidste sløjfe offentliggjort. En sløjfe, ned til Frederiksdal, 5 km kano på Lyngby Sø og tilbage igen. Ingen cykler må medbringes!

En mine kammerater havde brudt en gammel håndboldskade op, og kunne derfor ikke løbe. Vi besluttede os for at gå den sidste sløjfe. Ned til udlejningsstedet ved Nybrovej, kano i en times tid og så gå tilbage. Vejret var klaret op, og ved 7-tiden kunne vi nyde solopgangen over Lyngby Sø fra en kano. På dette tidspunkt havde vi opgivet alt hvad der havde med tid at gøre. Bare vi kunne fuldføre, var lykken gjort. Vi kæmpede os tilbage med noget anstrengte smil på læberne. Alligevel manglede vi 2 klip i vores klippekort da vi returnerede, og vi undrede os over, om der kunne mangle noget. Minsandten om ikke vi lige skulle udsættes for 15 m. klatring på DTU's grund.

Klatringen tog omtrent 4 minutter, og vi vendte tilbage til DTU's forhal med strakte arme i vejret. Ganske vist var klokken 09.20 og vinderne var løbet i mål 8 timer tidligere. Det havde ingen betydning overhovedet. Vi havde gennemført DTU's Adventurerace på lidt over 21 timer. Regnen havde stået ned i over 12 timer, og alle tre mand slæbte efterhånden rundt på en lille skade. På trods af det kunne vi forlade Lundtofte med en 26'ende plads ud af 70 startende, og med en indiskutabel tilfredshed over at have gennemført.

De første par dage efter forbander man disciplinen langt væk. Den får jo DM-Lang til at minde om en sprint-træning i Bistrup Hegn på en varm maj-dag. Og alligevel står man tilbage med et ønske om lige at klare det 3 timer hurtigere næste år. Eller bare lige 2.

En høflig henstilling.

Af Jens Aaris Thisted

Må jeg som kasserer – med for meget at lave – minde om at det ikke er forbudt at foretage frivillige indbetalinger – over skønnet deltagelse i årets og næste års løb. Dette kan ske til konto i Danske Bank: 3325-4450341800.

SET-siden november 2005

v/ Peter og Troels

Da sæsonen her sidst i november næsten er gået i vinterhi har vi ikke så meget at berette om eliten som vi plejer. Alligevel et par linier fra os.

Først og fremmest skal Philip fremhæves. Philip er netop blevet indlemmet i juniorlandsholdets trup for sæsonen 2006. Selv om Philip ikke var en del af truppen i år lykkedes det ham alligevel at kvalificere sig til Junior VM i Schweiz. Yderligere medvirken til udtagelsen har givetvis været Philips mange gode resultater både i år og specielt sidste år.

Peter er igen i 2006, på det femte år, en del af landsholdets U25 gruppe, mens Rune er faldet for aldersgrænsen.

Sidste weekend i oktober var et par enkelte SET'ere til Smålandskavlen ved Nybro i Sverige. Det var tydeligt at se og mærke, at sidst-på-sæson-trætheden havde meldt sig. Peter, Tore og Philip løb på førsteholdet, mens SørenO og Troels var henvist til det stærke andet hold. Som sædvanlig var det en kold stafet, og resultaterne var ikke noget at huske på.

I skrivende stund er næsten hele Elite Teamet på den årlige og legendariske SET-tur. I år er vi kørt til Vimmerby for at besøge SørenO. I går aftes løb vi en SVÆR nattræning nord for Eksjö, hvor alle mand keglede rundt i mørket. Bedste tid på 6 km banen var ca. 1.15... I dag, lørdag, sov vi længe og starten på formiddagstræningen var henad 12.30. Vor Herre havde sørget for lidt snö, men ellers var træningen kræset for kendere. Snart venter den spændende bordtennis turnering, hvor al kraft skal sættes ind for at slå champignonen Erling. I morgen sover vi nok også længe...

Rigtig god jul, eller noget.



En del af SET – til klubmesterskabsmiddagen de blå ærmer i højre side er Michael...

Påskeløb 2006

Af Mogens Jørgensen

Jeg har reserveret en hytte på Rømmø der beskrives således:

”Rundtømmerhytte m. toilet og bad - 6-7 pers:

De hyggelige rundtømmerhytter ligger tæt ved legelandet med en pragtfuld udsigt over Vadehavet og marsken.

Hytterne er 25m² med yderligere 4,5 m² hems. Desuden er der Terrasse på 17 m², heraf 7 m² overdækket med grill & havemøbler. I hemsen er der 3 madrasser. Endvidere er der soveværelse med dobbeltseng (også i rundtømmer) samt børneværelse med box-seng. I stuen er der køkkenniche med ovn og spiseplads til 7 personer. Sofa, TV, radio og CD afspiller. Endvidere er der bad og toilet. I nogle hytter er der desuden installeret en brændeovn.”

Kontakt Mogens Jørgensen på mail: mj@byg.dtu.dk hvis du er interesseret i en plads – ”efter først til mølle princippet” – hvis der er interesse for mere end en hytte vil Mogens forsøge at skaffe en til. Da der er rift om det så er det med at gøre der inden den 1. december 2005.

TØJBIKSEN BUGNER

Den oplagte julegave er måske et nyt sæt løbedress i papegøje farver 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
Papagøjebluse	kr. 310
Overtræksbuks	kr. 340 / 538
Papegøj jakke	kr. 525 / 725

Ring til Ellen på mobil 40 16 63 96 eller send en mail på ellen.thisted@skolekom.dk, 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??



Løbstilmeldinger:

Af Kirsten Olsen

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 nødvendige 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

JULEMAVELØB

Traditionen tro er der mulighed for at komme i skoven anden juledag før frokost – for at få plads til lidt mere knas eller for lige at få det der med samvittigheden i orden.

Julenisserne Jørn Wigh og Jens Aaris Thisted er på ”pletten” ved Rønnebærhuset den 26. december kl. 10.00.

Gå ikke glip af at ønske dine klubkammerater en fortsat god jul og et godt nytår. Efter løbet er der en forfriskning i klubhuset – før alle igen ”styrter” hjem til familien og venner.

Tilmelding senest 20 december til: Jørn Wigh, jwigh@get2net.dk

Indkaldelse til Generalforsamling 2006.

Af John Aasøe

Tirsdag den 28. februar 2006 kl. 19.00 afholdes der Ordinær generalforsamling i Rønnebærhuset. Dagsorden udsendes som sædvanen tro som KOMPOSTENS særnummer ultimo januar 2006. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.



Billeder fra
Klubmesterskabsaften –
taget af eller med Erik Brühl
kamera.



Søllerød Orienteringsklub starter endnu engang de traditionsrige Molboløb

SØNDAG den 8. JANUAR 2006
i Jægersborg Hegn med start fra Rundforbi Stadion.

Der vil være baner på ca. 4, 6 og 8 km.

Alle kan deltage og alle er velkomne!!!!

DATO	SKOV	STARTSTED
08.01.06	Jægersborg Hegn	Rundforbihallen
15.01.06	Rude Skov	Holte-Hal 2
22.01.06	Jægersborg Hegn	Rundforbihallen
29.01.06	Rude Skov	Holte-Hal 2
05.02.06	Geel Skov	Søllerød Rådhus
12.02.06	Jægersborg Hegn	Rundforbihallen
19.02.06	Trørød Hegn	Vedbæk KFUM/KFUK Hytten
26.02.06	Jægersborg Hegn	Rundforbihallen
05.03.06	Ravnholm / Geel Skov	Vangeboskolen
12.03.06	Jægersborg Hegn	Rundforbihallen

START MELLEM KL. 9 OG 11
 Posterne inddrages fra kl. 12

Siden 1959 har Søllerød Orienteringsklub afholdt disse traditionsrige Molboløb. Molboløbene er et motions-orienteringsløb, hvor der dystes på paratviden. Alle og enhver kan deltage. Man behøver ikke at være medlem af en orienteringsklub. Kom og vær med til nogle dejlige oplevelser i skovene omkring Søllerød.

Lodtrækningspræmier

Der vil, som noget nyt i år, blive trukket lod om flotte præmier fra vores **sponsorer**.

Præmierne bliver udtrukket ved Molboløbenes præmieoverrækkelse d. 12. marts kl. ca. 13.00 i Rundforbihallen blandt alle de tilstedeværende løbere, der har kvalificeret sig til finalen.



Quality Hotel Marina

