

KOMPOSTEN

15. årgang nr.3



Nedrykning til 3.division!!

"Efter at have tabt begge de to årlige divisionsmatcher i 2. division Øst, er den traditionsrige klub Søllerød OK, efter i halfemserne i adskillige år at have været elevatorklub mellem 1. og 2. division og siden fast 2. divisionsklub, nu rykket ned i 3. division... "

Denne stump tekst kan blive virkelighed og vil kunne læses i næste nummer af Komposten, hvis vi ikke får kridtet o-skoene og vendt om på den dårlige start vi fik på divisionsturneringen i foråret.

Se Runes artikel – side 13 (af alle sider)!!

Læs i dette nummer:

- Fra vor mand i bestyrelsen,. DOF's Venner, HOF-stafet aflyst, Elitesiden, Nat-Cup, Klubafstner, , Løbstilmelding, O-løbsdag for 450 skoleelever, Grundlovsdagsløbet, O-ringen – sådan kan det også gå!, Densommerrapport fra Geels Skov, Vintergymnastik og vinterbold, Nedrykning til 3. division, Torsdagstræning, Træningsflid og Teaterklubben.

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		
Resultatlisters	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@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	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

På bestyrelsens sidste møde var der en del punkter som jeg vil fremhæve her i KOMPOSTEN.

- Terminslisteløb 2006
- HOF-stafet 2005
- Divisionsmatch 2005
- Idrætsdag
- Børneattester – se side 15!!

Terminslisteløb 2006. SM-klassisk i Grib Nord søndag den 23. april 2006, stævneleder John Aasøe og Stafet i Gl. Grønholt Vang den 16. september 2006, stævneleder Kristian Keller. Sæt kryds i kalenderen der bliver brug for alle hænder.

HOF-stafet 2005, aflyses og erstattes af HOF Put & Run. Da det i week-enden stod klart at antallet af tilmeldte deltagere var KATASTROFALT lavt, instillede stævneleder Ulrik Illum at løbet blev omdannet til et Put & Run, (Køb din bane - sæt brikken i start og løb en tur). Se andet sted i KOMPOSTEN for uddybning.

Divisionsmatch 2005. Beskeden er klar – vi SKAL slå Allerød OK med 19 point den 24. september 2005. Fælles opfordring til ”Alle mand OG kvinder af huse”!!!

Idrætsdag. Et stort arrangement som vi endnu ikke kan vurdere effekten af. I år prøver vi med 450 klubfoldere og en opfordring til at deltage i SUT-aftner over 4 mandage. Skal vi være med fremover bør det rykkes en uge tilbage til august måned.

Fra bestyrelsen skal også lyde STOR ros til:

- Philip for hans flotte resultater og personlige udvikling.
- Holdet bag Thor til **Midgårdsormen** for en FLOT 3. plads.
- Vibe Bøgevig i D55-: for **Guld til DM-Kort**
- Rasmus Thrane Hansen i H-16: for **sølv til DM-Kort**
- Arne Grøndahl i H55-:for **Bronze til DM-Kort**
- Rasmus Thrane Hansen for **træningslegat** fra **DOF's Venner**.

Han modtog i sommer denne tekst:

”Som bekendt støtter DOFs venner vore mest talentfulde løbere i form af ture og ”træningslegater” for på den måde at gøre dem i stand til at blive endnu bedre.

Igen i år har vi fået en aftale med elitegrupperne om at et antal 15-16 årige kan deltage i Team-DK centrets træning i efterårsferien i Frederiksstad, Norge fra den 17. til den 22. oktober.

På baggrund af dine resultater, og som påskønnelse af egen indsats, er du udtaget til at deltage med alt betalt af DOFs venner. Torben Utzon vil tage sig specielt af jer.”

De øvrige der også blev tildelt legater: Zenia Mogensen, St. Binderup, Camilla Bergmann, Allerød OK, Signe Klinting, FIF – Hillerød, Lærke Sørensen, OK Roskilde, Søren Bobach, Silkeborg OK, Asbjørn Mathiasen, Silkeborg OK, Kasper Fjellerup, FIF – Hillerød

DOF's Venner:

Af John Aasøe

Den 22. juli kunne man på DOF's hjemmeside læse følgende:

”Dansk Orienterings-Forbunds Venner – eller i forkortet udgave ’DOF's Venner’ eller blot ’Vennerne’ - blev stiftet i 1961. Foreningens formål er primært at yde økonomisk støtte til opgaver, som DOF ikke kan afse tilstrækkelige midler til.

De sidste år har ’Vennerne’ ydet støtte til talentfulde unge løbere, dels i forbindelse med afholdelse af træningslejre for eliteløberne på efterårets Team Danmark center i nordisk terræn, hvor landets bedste 15-16-årige løbere inviteres med på ’Vennernes’ regning og dels i form af personlige træningsstipendier.

Nu bringer Klavs Madsen, bestyrelsesmedlem i DOF's Venner, det glade budskab, at ’Vennerne’ gerne vil støtte ungdommen yderligere, ved at give et gavekort til årets sammenlagte nr. 1, 2 og 3 i hver af de to juniorklasser i DOF's Junior Cup.

Klavs Madsen fortæller, at foreningen har omkring 250 medlemmer, der årligt indbetaler et beløb på minimum 100 kr og han fortsætter: -

”Hvis man ønsker at støtte DOF's talentfulde løbere eller hjælpe landsholdet godt på vej i deres storsatsning frem mod Verdensmesterskaberne på hjemmebane i 2006, kan man gøre det gennem indmeldelse i ’Vennerne’.

Indmeldelse sker ved at kontakte foreningens kasserer, Mogens Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg, e-mail: mogens-n@tiscali.dk”

Jeg kontaktede Mogens og bad om vedtægter og kontonummer. Dette er hans svar:

Bidragets størrelse er individuelt og frivilligt, men på minimum kr. 100,00 årlig. Beløbet kan indsættes på Vennernes girokonto – regnr. 1551 kontonr. 8111537.

Normalt udsendes vedtægterne sammen med årsregnskabet til nye medlemmer. Desværre har vi endnu ikke fået en hjemmeside, men der arbejdes på det. Med venlig hilsen Mogens Nielsen

HOF-stafet aflyst:

Af John Aasøe

”Det er med beklagelse at vi ser os nødsaget til at aflyse HOF stafetten i Folehave Skov 17. september, der er i dag den 3. september) 31 tilmeldte i alt!

Vi har valgt at ændre løbet til et Put & Run med 7 baner samt en børnebane. Der vil være mulighed for at tilmelde sig via O-Service samt på dagen, vores hjemmeside vil hurtigst mulig blive opdateret – Løbere der allerede er tilmeldt på stafetten vil blive overført til de åbne baner – men de vil selvfølgelig kun blive afregnet såfremt de starter.”

Denne triste besked måtte vi sende ud i lørdags – Årsagen skal søges i at vi forsøgte at tilbyde en flot oplevelse dagen før DM-Lang – det har så vist sig at være en fejl. Beslutningen er bestyrelsens – primært min – som jeg dybt beklager og undskylder. Dobbelt ærgeligt er det at Folehave Skov er en B-skov som har stærkt begrænsede løbsmuligheder. Sidst benyttet til KUM 2004 og DM-Nat 2003 og så i 1983....

Jeg håber at vi bliver flere løbere end arrangører i skoven den 17. september.

Elitesiden juni-august 2005

v/Peter og Troels



Her sidst i august, hvor elitens aktiviteter afløser hinanden weekend efter weekend er det igen tid til en opsummering af de foregående måneders resultater og historier fra SET.

Eneste udfordringer i juni måned var 3 stk. særdeles kuperede VM testløb i Jylland for både juniorer og seniorer. Sprint fredag aften i Marielund skov ved Kolding, Peter nr. 14 og Tore nr. 16. Dagen efter mellemdistance i den våde og tunge Grund skov ved Vejle Fjord. I H20 var Philip særdeles godt kørende og blev nr. 2!! I H21 var Peter igen bedste søllerod som nr. 13, med Tore som nr. 18 og Søren O nr. 21. På den barske klassiske distance søndag i Velling-Snabegård viste Philip igen klasse og blev nr. 7. I H21 på 15,8 km var Tore stærkest efterfulgt af Peter som hhv. nr. 15 og 17.

Philips flotte resultater i weekenden bevirkede, at han for første gang – ikke sidste, blev udtaget til Junior VM (JWOC) i Schweiz!!!!!! Igen TILLYKKE Philip – det var sejt gået.

Inden JWOC var Philip en uge på fortræningslejr i Norditalien sammen med resten af Junioreliten. Her blev der trænet en masse i terræner, som var relevante for junior VM.

Fortræningslejren var en del af Team Danmarks mobile træningscenter, i hvilket Tore og Peter også deltog. De var dernede ugen efter Philip, og deltog samtidigt i Italiensk 5-dages. Konkurrencerne bød på storkuperet terræn, og nogle dage var terrænet næsten alpint med store åbne græsbeklædte områder.



I den efterfølgende uge var der Junior VM i Tenero, Schweiz. Det var et meget velorganiseret stævne, og stævnecenteret var et kæmpemæssigt sportsanlæg med mulighed for svømning, cykling, tennis, klatring, volley og meget mere til stor fornøjelse for junior VM-løberne og deltagerne i Schweizisk 5-dages.

Philips første optræden var Kortdistancen. Her klarede han sig videre til A-finalen og endte som en flot nr. 39. Den klassiske distance var en hård bane i et meget kuperet terræn, og Philip var ude i 103 min på en dag, hvor solen bagte ned fra en skyfri himmel. Det rakte til en placering som nr. 71. På sidstedagen var der stafet i et alpinterræn nær bjergpasset San Bernard. Det var et stortslået løbsområde, som stillede store krav til teknikken. Philip løb 2. turen på 2. holdet. Det gik ikke helt så godt og holdet endte som det 20. hold. Men nu kunne de danske løbere glæde sig til at slappe af efter en hård uge – og til banketten om aftenen.

Philip får igen chancen for at deltage i Junior VM til næste sommer, og vi må håbe, at han har fået en masse gode erfaringer med fra dette års Junior VM. Vi ønsker ham held og lykke herfra.

I første weekend i august blev der kørt to MTB-O VM testløb ved Silkeborg. SET stillede med én af forhåndsfavoritterne, Søren Strunge. Desværre overså Søren en post på førstedagen i Silkeborg Nordskov, hvor han ellers kørte så hurtigt, at en førsteplads var realistisk. Heldigvis tog Søren revanche på søndagens løb og blev nr. 2. De to gode præstationer rakte efterfølgende til udtagelse til MTB-O VM i Slovakiet midt i september. STORT TILLYKKE, SØREN!!!!!!!!!! – nu må du bare snart få løbeskoene på igen..

Den følgende weekend var der 3-dages på Møn, med sprint, mellemdistance og klassisk. Troels hjalp sin gamle klub O-63 med kort og baner i Stege by om fredagen, hvor Tore var bedst i H21 som nr. 10, Peter nr. 16. I H20 sprang Philip desværre en post over. Philip var med Juniorlandsholdet på samling mens Peter, Tore og Troels boede i Vordingborg. På lørdagens lidt lange mellemdistance i Klinteskoven var Peter stærk og vandt H17-39, Philip igen god – nr. 3, Troels nr. 10 og Tore nr. 17. Søndagens hårde

<http://Sollerod-ok.dk>

klassiske distance igen i Klinteskov gav to Søllerød sejre. Philip vandt H20 og Peter H21, med Troels som nr. 2.

Jysk-Fynske Mesterskaber i weekenden d. 20.-21. august blev afholdt i Frederikshåb Plantage ved Billund (stafet) og Munkebjerg ved Vejle (klassisk). Lørdagens stafet viste sig at være særdeles hård, da temperaturen i solen nærmede sig 30 grader... Førsteholdet med Peter, Tore og Philip blev flot nr. 5, mens andeholdet med Anders, Rasmus Thrane og Troels sled sig hjem til en 14. plads. SET havde lejet en superfin campinghytte i Vejle og fik restitueret inden søndagens store bakker. Peter var igen bedst i H21 som nr. 13, Troels nr. 26 og Anders nr. 36, Philip nr. 3 i H19-20 og Rasmus nr. 4 i H17-18, som 15 årig...

I den forgangene weekend afholdtes DM Kort og Mellem i Grib skov Esrum og Midgårdssormen i Grønholt Hegn. Rasmus sikrede sig sølvmedalje i H16 – TILLYKKE, Philip nr. 5 i H20, Peter nr. 17 i H21 (mellemdistance), Troels nr. 23, Tore nr. 28, Søren O nr. 31, Anders nr. 34, Erling nr. 47 og Henrik nr. 54. Midgårdssormen blev en stor succes for SET-holdet i Thor-klassen, hvor holdet på 8 mand blev nr. 3!! Holdet bestod, i nævnte rækkefølge, af Anders, Søren O, Peter, Tore, Erling, Henrik, Troels og Philip. Alle løb op til deres bedste, men specielt en god førstetur af Anders gjorde, at vi helt fra start var godt med de førende hold.



Billede af Thor-holdet, blev nr. 3. Anders, Søren, Peter, Tore, Erling, Henrik, Troels og Philip.

Nat-Cup:

Af Mogens Jørgensen.

Søllerød OK har påtaget sig – igen i år at lave 2. afd. af natcuppen 16. november. Jeg søger hjælpere, til alt fra banelægning til postudsættelse / inddragere og madlavning.

Sted: Rude Skov Skovlyskolen
Højbjerggårdsvej Holte
Krak 97 D7

Har du lyst til at hjælpe til så kontakt mig.

En foreløbig indbydelse kan ses på følgende adresse. hvor den endlige også kommer til at ligge:

<http://www.orientering.dk/fif/loeb/natcup2005/>

Natcup løbene vil blive lagt ind i o-service men normal tilmelding om fredagen til løbet næste onsdag.

Med O-hilsen
Mogens Jørgensen
<mailto:mj@byg.dtu.dk>
40 56 44 96 mobil
45 87 44 96 fastnet

Læs mere på <http://www.orientering.dk/fif/loeb/natcup2005/>

Klubaftner

Af John Aasøe

I efteråret når behovet for indendørsrygge breder sig afholdes der følgende aftner:

- **Tirsdag den 25. oktober** ”Hvordan laver man O-løb”. Her mødes alle der har deltaget i stævner de sidste tre-fire år med alle deres notater på papir, i elektronisk form, i hovedet for at dele erfaringer. Resultatet vil blive samlet til en ”håndbog” på nettet og til klubhuset.
 - **Tirsdag den 22. november** vises der ”1000-vis af billeder og film” fra årets WMOC i Canada.
 - **Tirsdag den 13. december** julehygges med store og små – og der fortælles et jule-eventyr i anledningen af en død digter (ikke nødvendigvis skrevet af ham!).
-

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 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

O-løbsdag for 450 af kommunens elever i 5. klasse

Af Rune Monrad

Ligesom sidste år arrangerede vi torsdag d. 1. september en o-løbsdag for kommunens folkeskoler til den fælleskommunale idrætsdag. De 450 elever blev sendt rundt på 3 aktiviteter i hold af 3 personer. Den første af de tre aktiviteter var en præcisionsorienteringsbane, hvor eleverne skulle følge en markeret rute i terrænet. På ruten var der nogle poster, hvorfra man kunne se tre skærme der var ophængt i terrænet. På posterne hang der et kortudsnit og et spørgsmål om kort og terræn. Eleverne skulle dernæst vælge hvilken af de tre synlige skærme, der var placeret rigtigt i forhold til kortet. Den næste aktivitet var en anden markeret rute, der skulle følges. På ruten var der med jævne mellemrum hængt skærme op med spørgsmål og kortudsnit om kort og terræn. Spørgsmålene omhandlede for det meste postplaceringer og farverne på orienteringskortet. Den tredje aktivitet – et rigtigt orienteringsløb – havde vi fra vores erfaringer fra sidste år gjort en del lettere, så alle eleverne fik en god oplevelse i skoven.

I år har vi delt en klubfolder ud til hver af eleverne med et tilbud om at komme til orienteringstræning hver mandag i september måned sammen med SUT'erne. Her vil Bo Konring stå for et o-teknisk moment til de eventuelle nye deltagere. Til den første aften (5. september kom der ikke nogen fra disse 5. klasser)

Eleverne havde en rigtig god dag i skoven og vi har kun fået positive tilbagemeldinger fra lærerne, så nu må vi se, hvordan vi har klaret at reklamere for o-sporten og om der kommer nogle nye ansigter til SUT-træningerne i september måned. Det må vi da håbe. I så fald må vi se på, hvordan vi skal fastholde flere unge løbere, men mon ikke SUT'erne vil være en magnet for nye medlemmer, idet ungdomsmiljøet takket være Bo og Anders er vokset sig stort over de sidste år...



Billeder fra DM-Kort 2005:

Herover Vibe Bøgevig Guld D 55 –

Til højre Rasmus Thrane Hansen Sølv H-16

Jeg har ikke noget billede af Arne Grøndahl der vandt bronze i H55-



Grundlovsdagsløbet 2005

Af Kirsten Møller

Med eneret for den danske verdenspresse

Det vil være synd at sige, at der ikke var udbredt spænding om søndagen den 5. juni, hvor Søllerød OK's klassiske, traditionsrige, legendariske, historiske, sagnomspundne, mytiske Grundlovsdagsopgør atter fandt sted i Rude Skov under kyndig ledelse af sidste års vinder Gert og hans runner-up håndlanger Mogens, der skulle forsøge at overgå det fornemme arrangement fra 2004. Den eneste grund til, at TV2 og CNN ikke dukkede op var så vidt vides, at starten afgik fra et hemmeligholdt sted inde i skoven, og at der samtidig var programsat et afgørende opgør på Over Snøvling Stadion i fodboldens serie 8.

De hævdes at have bedre pølser på Ovre Snøvling Stadion. TV2's research fejlede fatalt, fordi de overså, at vi havde de bedste lagkager, hvilket vi vender tilbage til.

Men vi, der var til stede, savnede hverken TV2 eller regnbygerne, der var så venlige at holde sig i skindet under arrangementet. Gert og Mogens havde med den kreativitet, der kendetegner Grundlovsdagsudfordringerne, frembragt en fragmenteret variation over temaet strimmelløb, hvor alle strækkene var klippet ud og sat op på hvidt papir, så de tilsyneladende førte mod øst. Det medførte en underholdende situationen ved fællesstarten, hvor en enkelt løber, hvis navn vil forblive unævnt af hensyn til vedkommendes omdømme, spæned 10 meter mod øst ud ad den forkerte sti, standsede op, kløede sig i nakken, lod tiøren falde og efter at have retvendt strimlen sprintede tilbage og nordenu sammen med resten af feltet... Der var naturligvis forskellige banelængder afhængig af løbernes garvethed og træningstilstand. De yngste med passende følge havde fået en let bane, og Jørgen Münster havde fået en bane, der passede til den nyindkøbte og toptunede mountainbike.

Efter adskillige smådyster i Rude Skovs varierede terræn dukkede feltet atter op på Rudegård Stadion med en fordeling, der lå tæt på den magiske grænse på 45 minutter. Allerede efter den afgørende spurt mod målet hørte Deres udsendte adskillige muntre beretninger om tvangsløb i diverse forkerte retninger såvel som de mere klassiske vejvalgsproblematikker og postlokaliseringsteknikker, og så vidt vides, fortsatte søforklaringerne under bruseren og adskillige timer frem.

Efter passende vask og tørring mødtes feltet i Rønnebærhuset til endnu en vigtig dyst: Lagkagekonkurrencen og -spisningen. Endnu engang var kreativiteten sat i højsædet, og der var sat adskillige imponerende kreationer på kagebordet, hvis omfang kunne måle sig med selv det klassiske sønderjyske kaffebord. Den strenge, men retfærdige jury udpegede strengt, men retfærdigt vinderen i form af Overby-klanens lagkage, som i år havde karakter af moderne kunst med dristige momenter dels i form af de elementer der var valgt i selve kageskabeprocessen (et sæt (repræsenterende SÆT), en guldbarre (til SET naturligvis) og adskillige SUTter), men også i kraft af understregningen af de potentielle brydninger i den moderne O-klub mellem medlems-interessegrupperne. Et provokerende og løfterigt indslag og en helt igennem værdig vinder af lagkagekonkurrencen... Mens lagkagerne undergik den skæbne, der almindeligvis overgår lagkager, kåredes Grundlovsdagsløbets suveræne vinder og lagkagefadsovertager, Philip G. Lund, som hermed har vundet retten til at arrangere næste års løb. Heldigvis med en kompetent håndlanger i form af løbets nr. 2, Anders Søndergaard. Den endelige resultatliste findes i øvrigt på klubbens hjemmeside.

Lad det være sagt straks: Det er godt, at to så dygtige arrangører skal tage handsken op og forsøge at overgå årets arrangement, for det bliver svært. Tak for et perfekt løbsarrangement til Gert og Mogens. Tak for lagkagerne til lagkagebagerne. Og endelig tak til alle deltagerne for godt humør og ukuelig vilje og appetit ikke blot på banen, men også ved kagebordet. Vi glæder os allerede til næste år.

O-ringen – sådan kan det også gå!

Af Jens Anders Hansen

I forbindelse med, at Rasmus Thrane Hansen sammen med Anders, Agnes og Gustav Jonsson deltog i O-ringen 2005, besluttede den øvrige del af familien (Susanne, Jens og Simon) at komme forbi et par dage og se, hvordan det nu gik. Selvfølgelig skulle vi da også ud og løbe et par åbne baner i den forbindelse indgik mental opladning for Jens som et vigtigt element. Således fik jeg sat mig ekstra op dagen før løbet, idet jeg aftalte med Caroline Konring, at hvis jeg brugte dobbelt så lang tid som hende, så skulle jeg af med is!



Dagen oprandt, og min koncentrationen var bestemt i top. De første par poster gik nærmest som en leg, og jeg var meget fokuseret på, at jeg ikke skulle af med is. Et par små, men ikke alvorlige fejl fulgte. Og snart efter fandt jeg ind i en god rytme og jeg blev endda kontaktet af et par svenske medløbere, som gerne ville vide, hvor vi var. Det var aldrig sket før i min korte og ikke særlig gloværdige O-karriere, så min selvtillid voksede sig støt større og større. Den sidste post i skoven var lidt svær, men så heller ikke værre. Nu skulle der spurtes hen mod målet – og i O-ringen er målet jo gigantisk. Op over en bro – finde ind i sin bane og så ned og afregistrere. Jeg var næsten sikker på, at jeg undgik at komme af med is!

Både Susanne og Simon var kommet i mål; de havde taget en kortere bane. Et par opmuntrende ord - men havde jeg nu fået min tid? Nej, men nu skulle de vise mig, hvordan jeg kunne få min endelig tid. Hen og stå i kø foran computeren, og da det endelig var min tur var dommen klar: ikke gennemført! Det kom som et stort chok! Hvad var gået galt? Havde jeg klippet en forkert post – jeg forstod det simpelthen ikke. Nå, men vi fik samlet alle familiens SI-brikker sammen. Pludselig gik sandheden op for mig – jeg havde glemt at klippe den sidste post på opløbsstrækningen! Hvordan kunne jeg dog overse det? Der var jo mindst 10 klippestationer. Nå, men måske kunne jeg alligevel nå det – frem med SI-brikken igen – over et hegn og så i fin stil ned mod målet igen for at klippe den manglende sidste post og så ind på opløbsstrækningen igen! Hen til computeren igen – ”gennemført Susanne Thrane” var svaret – jeg havde taget den forkerte brik!

Jeg behøver ikke at nævne, at Caroline den dag fik is! Sidegevinsten ved mine to målpasser var, at jeg denne dag blev en af de mest fotograferede løber i målområdet! Heldigvis gik det langt bedre for alle de andre Søllerødder!

SENSOMMERRAPPORT fra GEEL SKOV

Af Gert Bøgevig

Torsdag, d. 1. september 2005 (en ud af mange engagerede beretninger)

Den 4. træningstorsdag denne eftersommer blev tilsmilet af det mest fantastiske sommervejr med lækkert solskin, lun luft og let vind.

Mogens Jørgensen havde igen tryllet med kortet, så de mere rutinerede/modige fik et kort, hvorpå der var fjernet stier/veje i den centrale del af skoven. Med denne lille manøvre blev kurvilledet meget lettere at overskue – ja, mange måtte sande, at kortets kurver fortæller spændende detaljer, som nemt overses, når der fokuseres på det sorte tryk.

Desværre var en enkelt poststrimmel – post 8 på let bane – blevet fjernet, så nogle løbere spildte tid. Tak til Gustav Jonsson, som sprang hurtigt ud med ny strimmel, så de sidste løbere kunne undgå usikkerhed / tidsspilde.

Velkommen til Kristian Hansen, Christine Bentzon og Julie (veninde til Agnes Jonsson) som denne gang for første gang prøvede O-løb i Søllerød OK. Forhåbentlig har I fået mod på at prøve udfordringerne de næste 5 torsdage.

Herligt, at Mette Grønvald igen har fundet løbetøj/sko frem fra bunden af skabet – med den træningsiver går/løber Mette en stor efterårssæson i møde.

Alt i alt – når revl og krat tælles med (læs formand og kasserer) – var der 37 aktive i skoven denne helt utroligt flotte sommeraften.

Næste torsdag træner vi i Rude Skov, hvor mødestedet til Carsten Svedings træning er Agersø ved 19 km-stenen på Hørsholm Kongevej. Carsten sørger for fire små slynger i den centrale del af skoven. Dermed kan DU vælge mellem banelængder fra 3,5 km til 6,5 km. Desuden vil der være en lettere bane på 2-3 km.

Som du kan se, er der stadig flotte træningstilbud – så du skal blot tage dine løbesko på og bevæge dig ud i den lokkende sensommerskov.

Vi ses derude mellem træerne !



Vintergymnastik og vinterbold

Af Tine Overby

Onsdag den 26. oktober starter gymnastik- og boldspilsæsonen igen, og som sædvanligt foregår det i Skovlyskolens gymnastiksale. (Borgmester Schneidersvej 40 i Holte. Indgang via Højbjerggårdsvej. **Koden er 1990**).

Vi har den lille gymnastiksal fra kl. 19.00 – 20.00, hvor der er boldspil, mv. for SUT'erne. (Ingen fast træner og lidt improviseret fra gang til gang afhængig af deltagerantal og energiniveau).

Fra kl. 20.00 – 22.00 er der gymnastik i den store gymnastiksal. Igen i år er det Mogens Jacobsen, der sørger musikken og et varieret og til tider særdeles krævende motionsprogram. Heldigvis er der mulighed for selv at sætte tempoet, bestemme vinklen på benbøjningerne og hyggesnakke lidt undervejs, så alle kan være med lige fra tidligere (og nuværende) elitegymnaster til energiske SET'ere (Søllerød Elite Team), sprudlende SUT'ere (Søllerød Ungdoms Team) og magelige SÆT'ere (Søllerød Ældre Team).

Kom og vær med – det er sjovt, hyggeligt og måske også sundt



SET-deltagere "fanget ved Midgårdssormen.

Nedrykning til 3. division

Af Rune Monrad

”Efter at have tabt begge de to årlige divisionsmatcher i 2. division Øst, er den traditionsrige klub Søllerød OK, efter i halfemserne i adskillige år at have været elevatorklub mellem 1. og 2. division og siden fast 2. divisionsklub, nu rykket ned i 3. division...”

Denne stump tekst kan blive virkelighed og vil kunne læses i næste nummer af Komposten, hvis vi ikke får kridtet o-skoene og vendt om på den dårlige start vi fik på divisionsturneringen i foråret. I den første match tabte vi til stort til Tisvilde og Ballerup, mens Allerød kun lige slog os. Dette betyder at Søllerød OK på nuværende tidspunkt er på nedrykningskurs til 3. division. Vi har en enkelt chance for at forhindre dette idet det snart er tid til at løbe divisionsmatch igen:

2. divisionsmatch d. 24. september i Gl. Grønholt Vang

For at blive i 2. division skal vi bare slå Allerød mere end de slog os i den første match. Dvs. vi skal blot vinde over Allerød med mindst 19 point for at blive i 2. division. Hvis vi ikke får alle i skoven denne dag er vi dømt til at lide nedrykningskæbnen. Specielt har vi brug for at få alle vores ungdomsløbere, dameløbere og begyndere i skoven, da vi på disse baner normalt ikke kan stille fuldt hold og derfor mister mange point. Derfor: Er du ungdomsløber, dame eller begynder så har du ekstra incitament til at melde dig til divisionsmatchen og redde klubbens ære. Men også på de andre baner kan vi vinde flere point, hvis vi stiller stærkere hold, så alle jer, der plejer at løbe divisionsmatch: Vi har stadig brug for jer! Der er tilmelding d. 16/9 via o-service, men tilmeld dig gerne et par dage før (evt. i en mail til runemonster@hotmail.com), så vi kan nå at stille stærkest mulige hold.

Torsdagstræning:

5	Torsdag	08-09-2005, kl. 17.00- 17.30	Rude Skov/ Agersø/Hørsholm Kongevej v. 19,0 km	Stjerneløb. 4 gange 1600 m O-bane + Let bane
6	Torsdag	15-09-2005, kl. 17.00- 17.30	Trørød Hegn, P-plads på Trørødvej midt i skoven	Alm. O-baner. Makkerløb, "hver anden post" + Let bane
7	Torsdag	22-09-2005, kl. 17.00- 17.30	Rude Skov/Femsølyng/ Hørsholm Kongevej skærm v. 19,6 km	Alm. O-baner m. linieløb (evt. kurvekort) + Let bane
8	Torsdag	29-09-2005, kl. 17.00- 17.30	Geel Skov, P-plads v. Tennis- banerne på Vangebovej	Alm. O-baner m. "perlekæde" i slugterne + Let bane
9	Torsdag	06-10-2005, kl. 17.00- 17.30	Rude Skov/ Rudegård/Klubhuset	Eftersommerafslutnings-ræs + Let bane + Evt. klubspisning m.m.

TILBUD, SOM DU IKKE KAN SIGE NEJ TIL !

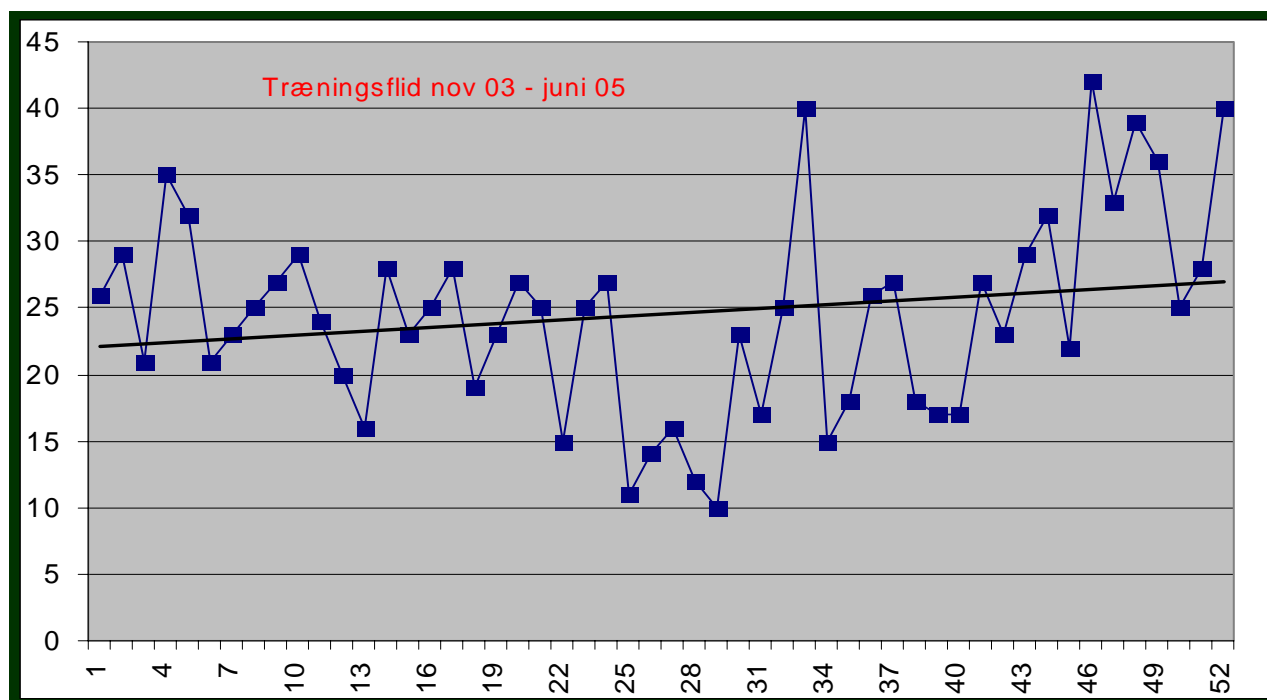
Vi ses til nye indsatser i SKOVENE !!!

O-hilsen

Gert Bøgevig

vibegert@get2net.dk

TRÆNINGSFLOID



52 klubtræninger i Søllerød OK i perioden november 2003 til juni 2005

Ved klubtræningerne har jeg ophængt træningsflidsoversigten for den aktuelle periode. Alle tallene har jeg holdt fast på, ved at lægge dem i mit Excel regneark. Nu skal tallene tale deres nøgterne sprog, og det kommer de til ved at sætte regnearkets oplysninger på diagramform.

Da træningen blev sat i gang ved løbssæsonslut i 2003, havde jeg en tanke om 12-15 løbere – på gode dage 20 løbere. Som det ses, blev mine forhåbninger gjort til skamme allerede fra første gang.

Og hvad kan der ellers læses ud af kurven ?

På kurven ses et ”alvorligt dyk” ved træning 25-29. I den periode var der slet ikke annonceret træning, men der rejste sig et krav om en aktivitet, hvorfor der spontant og nærmest uden annoncering blev afviklet 4 gange pandelygte træning. I virkeligheden var det nogle særdeles gode aftener, som gav klubben kontakt til en flok ”adventurefolk”. Disse løbere var vilde med at ræse rundt med ret primitive lygter, men de oplevede hurtigt hvad en O-løber-lampe kan. Flere af dem var så med i natcuppen vinteren igennem og 4-5 af dem er nu medlemmer af Søllerød. Så selv små tal og bølgedale på kurven kan faktisk være meget positive.

Omkring træning 39-40 havde vi også meget lav deltagelse. Her er det vinterferien 2005, som viser sig med lav deltagelse – denne nedgangsperiode forekommer slet ikke ved vinterferien 2004, idet der slet ikke var træning de to lørdage ved den vinterferie, som ellers skulle være placeret mellem 8. og 9. gang.

Og så er der den mærkelige sorte skråstreg, som skærer op gennem diagrammet. Denne linie viser tendensen i klubtræningen, som altså tilsyneladende – matematisk vurderet – er for opadgående. Tendensen har udviklet sig fra et tendental på ca. 22 til et tal på ca. 27 – en stigningstendens på ca. 22% - ganske flot for en klub af Søllerøds størrelse.

Selvfulgelig gemmer jeg alle tallene, så udviklingen kan følges hen over det kommende efterår. Så bliver det spændende at se, om tendensen med de 27 deltagere passer eller om linien skal fortsætte videre op gennem diagrammet – en udvikling DU kan være med til at sikre – det er bare at finde løbeudstyret frem og komme ud til alle de andre sølle rødder mellem træerne.

(artiklen er bragt på hjemmesiden i starten af sommeren – men tåler så absolut en plads i ”solen”. Red.)

Lov om indhentning af børnettest

Af John Aasøe

Nævnte lov er vedtaget med virkning fra 1. juli 2005.

Attestens indhold:

Børneattesten indeholder oplysning om en eller flere af følgende typer af straffelovsovertrædelser:

- Incest, samleje eller anden kønslig omgang med børn under 15 år
- Udbredelse eller besiddelse af børnepornografi
- Blufærdighedskrænkelser over for børn under 15 år

Hvem er omfattet:

- Trænere, instruktører, holdledere og assistenter/vikarer for disse, som er 15 år og derover, og som står over for at skulle ansættes i idrætsforeningen, og som er tiltænkt en fast funktion, hvor han/hun skal have direkte kontakt med børn under 15 år. Det spiller ingen rolle, om vedkommende får løn, eller om arbejdet foregår på frivillig basis.
- Trænere, instruktører, holdledere og assistenter/vikarer for disse, som er 15 år og derover, og som ved ansættelsen ikke var tiltænkt et længerevarende arbejde med børn under 15 år, men som i tre måneder eller mere har arbejdet med børn under 15 år. Disse personer er altså ikke tjekket ved nyansættelsen, men skal tjekkes, når de har arbejdet med børn i tre måneder.

Der skal ikke indhentes børneattester på:

- Forældre og andre hjælpere, som kører børn under 15 år til kampe
- Forældre og andre hjælpere, som kortvarigt hjælper til på en lejr eller ved et stævne
- Foreningens formand og bestyrelse – med mindre de samtidig er trænere, instruktører eller holdledere for børn i foreningen
- Trænere, instruktører og holdledere, som kun har med voksne at gøre.

Hvordan:

1. Udpeg en person i foreningen, der skal modtage og beskytte oplysningerne (børneattesterne).
2. I skal rekvirere to blanketter – en arbejdsgiverblanket og en samtykkeerklæring – hos DIF.
3. Foreningen udfylder arbejdsgiverblanketten, hvor man afkrydser, at man ønsker at tjekke en navngiven person, der skal ansættes som træner, instruktør eller holdleder. Blanketten skal underskrives af den person, som skal modtage oplysninger fra kriminalregisteret – eller evt. af en underskriftsberettiget forretningsfører.
4. DIF, DGI og DFIF anbefaler, at foreningerne afkrydser det særlige felt på arbejdsgiverblanketten, der betyder, at eventuelle positive børne-attester sendes til enten DIF, DGI eller DFIF – og ikke til foreningen selv.
5. Den anden blanket er en såkaldt samtykkeerklæring. Den person, som tjekket vedrører, udfylder blanketten og giver sit samtykke til, at X-forening (ved den udpegede person) kan modtage oplysningerne fra kriminalregisteret.
6. Blanketterne sendes til Det Centrale Kriminalregister på adressen: Rigspolitechefens Afd. D, Kriminalregisteret, Børneattester, Postboks 93, 2650 Hvidovre. Kriminalregisteret svarer normalt tilbage inden for ti dage.

Hvad gør vi så nu?

På besyrelsesmødet den 25. august besluttede vi enstemmigt at indhente børneattester på mange klubmedlemmer – ud fra devisen ”hellere for mange end for lidt”. Derfor er det hele bestyrelsen: John,

Tine, Jens Aaris, Rune, Mogens. Derudover er det medlemmer omkring SUT og anden træning: Bo, Jørgen M, Gert, Anders J, Anders S, Troels, Peter H, Tore L, Erling og Michael.

Der laves et brev til ovenstående personer i klubben. Disse personer skal give tilladelse til indhentelse af børneattest. John laver brev til hver enkelt og indsamler alle de negative børneattester. De eventuelt positive går direkte til DIF.

Kære Venner i Teaterklubben!

Herved tilbyder jeg følgende forestillinger. Man kan tilmelde sig en eller flere af de valgte forestillinger. Priserne vil være de officielle fra teatrene, og de tilkomne rabatter og gebyr, som spares (ved at jeg henter billetterne direkte i teatrene) vil blive anvendt til en afslutningskomsammen efter sæsonens udløb.

Afslutningskomsammen behøver jo ikke nødvendigvis at være i tilknytning til en teateraften, så så vil der være bedre tid til almindelig snak udenoms???

Det vil jeg gerne have en melding om!!!

Teater	Dato og klokkeslet	Titel og kort beskrivelse	Billet pris
Østre Gasværk Teater	Fredag 14/10 kl 20	Verdens historie Dansere, designere, skuespillere, og akrobater. Tidsmaskinen vi flyver 4 milliarder år tilbage i tiden og tager det hele forfra. Livets historie på 2 time	225
Gladsaxe Teater	Fredag den 25/11 kl 19.30	Mit Livs Eventyr Den originale Musical om H.C. Andersen. Største danske musical nogensinde. En visuel oplevelse i særklasse !!!	335
Rialto Teatret	Fredag den 20/1 kl 20	Don Juan opera af Mozart på dansk og med bankende hjerte. Det er en dejlig oplevelse tæt på sangerne, der bliver ledsaget af klaver. Der er rigtig mange løjer og dejlige sange.. Ræk mig din hånd du kære, og tjeneren Laporello, der tæller alle erobringerne....	265
Privat Teatret	Fredag den 10/3 kl 20	Svend, Knud og Valdemar. Ubetalelig morsom, klassisk dansk komedie med indlagte sange og vanvittige og absurd komik....Kendt fra en historisk opsætning på Riddersalen..	232

Indbydelsen er sendt til sidste års deltagere, men det er naturligvis også invitation til andre, der gerne vil være med på en teateraften.

Lad mig venligst få en tilbagemelding om jeres specificerede **tilmelding senest mandag den 12.**

september. Ekstra aften til afslutningskomsammen ? Eller grupperabat på kr. 25 ?? Hvis vi er over 10 deltagere pr aften.

Med teaterhilsen

Niels Brühl

45 80 40 13

niels.bryhl@privat.dk / nibgib@mail.tele.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 som regel en gang om ugen!