

KOMPOSTEN

15. årgang nr.2



Husk Grundlovsdagsløbet!!!!!!

Læs i dette nummer:

- Fra vor mand i bestyrelsen,.Træning i Søllerød OK, Nte tilbud på vej, Tag nye løbere med, Grundlovsdagsløbet, MTB-Orientering i Søllerød OK, Orienteringsløb for kommunens 5. klasser, Divisionstuneringen, Tilskud, Grundlovsdagsløbet, Tøjbiksen bugner, HOF-stafet , Løbstilmelding og Elite-siden.

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.

- Klubaftner i efteråret
- Terminslisteløb 2006
- Kortsalg
- Komposten som elektronisk tilbud til medlemmer
- 14-dages banen

Klubaftner i efteråret når behovet for indendørshygge breder sig er ved at blive programsat. Følgende emner søges fastlagt: Hvordan laver man O-løb, opsamling på erfaringer fra årets og tidligere års stævner. Billedaften i november fra WMOC i Canada. Traditionel aften i klubhuset med julehygge i december. Dato fremgår af næste nummer af KOMPOSTEN.

Terminslisteløb 2006. Vi har fået tildelt SM-klassisk i Grib Nord søndag den 23. april 2006 og Stafet i Gl. Grønholt Vang den 16. september 2006. Jeres mand er i øjeblikket i færd med at finde kandidater som stævneledere til disse arrangementer. (Tag pænt imod mig når jeg ringer).

Kortsalg er overtaget af Mogens Jørgensen, idet Jens Aaris blev valgt som kasserer ved sidste generalforsamling.

Komposten som elektronisk tilbud til medlemmer. Vi overvejer at udsende KOMPOSTEN til de medlemmer der ønsker det – i elektronisk form (pdf-fil). I erkendelse af nye tider og nye vaner blandt klubbens medlemmer – hvor det trykte medie ikke har den samme betydning som tidligere. Personligt mener jeg at vores glimrende organ fortsat skal komme i trykt form – således at man kan have det liggende og fra tid til anden læse en artikel eller blot bruge det som huskeseddel til løb o.l. Ønsker man derimod at få KOMPOSTEN i farver og har man adgang til farveprinter ja så er muligheden til stede. Send en mail til john@aaasoe.dk hvis du ønsker det næste nummer som fil. Du slipper så for at få den sendt med posten.

14-dages banen koordineres af undertegnede – og langt de fleste har taget godt imod min henvendelse – dog har jeg en "usolgt" udsætninger den 31. august 2005 – er der nogen der har lyst?

O-løbsaktiviteter i sommerferien: Mogens Jørgensen vedligeholder en hjemmesiden med oplysninger over interessante løb i sommerperioden – primært udenlandske. – Følg link fra <http://sollerod-ok.dk>.

Fredag den 20. maj om aftenen modtog jeg følgende fra Pete Avondoglio (Vor mand i Åmeå i Nordsverige):

" Hi John, Just et lille budskab. Jeg tvinges på pension her i Sverige når jeg bliver 67 (om ca. et år). Så regner jeg med at være tilbage i Holte og aktiv igen i klubben. Som du måske ikke ved, var jeg med på Komposten, ikke bare på redaktionen men også som "klubtegner", før klubberne blev lagt sammen og så for en kort tid bagefter. Når jeg pensioneres, hvis der er brug for det, er jeg villig til at overtage arbejdet med bladet igen.

Men som man siger - den tid den sover

Go' sommer"

Jeg har takket ja til Pete – og med den gode nyhed ønsker jeg alle en God sommer!

TRÆNING i Søllerød OK

Hvorfor skulle man dog træne ???

Ja, det lyder nok mærkeligt i en del medlemmers øre, at man skulle kunne have lyst give sig i lag med at træne O-løb. O-løb er da bare noget man løber, når man tager ud til løb – så simpelt er det !

Det har imidlertid vist sig, at træningsløb for rigtig mange SØLLERØDDER er blevet en meget væsentlig torsdagsbeskæftigelse fra påske og frem til starten af oktober og en superudfordring om lørdagen i vinterperioden. I løbet af de seneste 1½ år har vi i klubben indtil midten af maj 2005 afviklet 44 træningsarrangementer i de lokale skove og det har vist sig, at det er tilbud, der er blevet taget særdeles godt imod.

Ud over en stor gruppe af klubbens ”gamle medlemmer”, er der dukket ganske mange nye løbere op – nogle har snuset til O-løb en eller to gange – andre har ”bidt på krogen” og er blevet faste deltagere og har meldt sig ind i klubben.

Da jeg startede med mine tilbud i november 2003, var det ud fra den sikre overbevisning, at SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB måtte være i stand til at give et træningstilbud i de lokale skove – det måtte vi kunne magte! Rudegård / Rønnebærhuset ligger så fantastisk i forhold til skov og by, at her SKAL O-løb være et tilbud.

Kig en gang på statistikken – og se, hvilken fantastisk energi, der er kommet til udfoldelse ved de 44 træninger :

Tid	Træn. nr.	Antal aktive	Tid	Træn. nr.	Antal aktive	Tid	Træn. nr.	Antal aktive	Tid	Træn. nr.	Antal aktive
nov-03	1	26	apr-04	12	20	sep-04	23	25	feb-05	34	18
dec-03	2	29	maj-04	13	16	okt-04	24	27	feb-05	35	17
dec-03	3	21	maj-04	14	28	nov-04	25	10	feb-05	36	17
jan-04	4	35	jun-04	15	22	nov-04	26	23	feb-05	37	27
jan-04	5	32	aug-04	16	25	dec-04	27	17	mar-05	38	13
jan-04	6	21	aug-04	17	28	dec-04	28	25	apr 05	39	29
jan-04	7	23	aug-04	18	19	dec-04	29	40	apr-05	40	32
feb-04	8	25	sep-04	19	23	jan-05	30	15	apr-05	41	22
feb-04	9	27	sep-04	20	27	jan-05	31	18	apr-05	42	42
mar-04	10	29	sep-04	21	25	jan-05	32	26	maj-05	43	33
apr-04	11	24	sep-04	22	15	jan-05	33	27	maj-05	44	39

I alt:	Antal træninger :	44 gange
	Antal deltagere :	1082 deltagere
	Gennemsnit :	24,6 deltagere



Sækkedam den 21.
april 2005

NYE TILBUD PÅ VEJ

Og tilbuddet fortsætter helt frem til sommerferien – ja, der er også stemning for at bruge torsdagene på klubtræning efter ferien frem til midt i oktober.

Ved langt de fleste træninger har Mogens Jørgensen stået for trykning af kort, så løberne bare kunne snuppe et kort og drøne i skoven. Dette vil vi nok i nogen grad ændre, så der vil være ”rene” kort plus ”mønsterkort” med baneforslag, som den enkelte løber kan vælge selv at indtegne på sit løbs-kort.

Har du endnu ikke haft lyst, mod eller mulighed for at komme ud til en klubtræning, skulle du prøve at finde frem til en af træningerne, så du der kan opleve den energi og løbelyst, som udvises af den store flok SØLLERØDDER.

TAG NYE LØBERE MED

Tag for øvrigt gerne nye interesserede (familie og/eller kammerater) med til træningerne, som alle også har en lettere 2,5 til 3 km lang bane, som er egnede til introduktion for nye løbere.

Der er heldigvis efterhånden mange medlemmer, som har mod på at prøve kræfter med et af disse små arrangementer, så der bliver flere og flere gæstebanelægger, som kan komme med nye ideer og O-variationer. Det har vist sig, at der har været stor interesse for at indlægge særlige ”øvelser”, fx strimmelbaner, kurvekortløb, vejvalgstest og korthuskeløb ved en del af træningerne. Disse variationer kan - foruden at være med til at gøre løberne dygtigere til orientering – også være med til at gøre en brugt skov mere spændende – ja, næsten ukendt!



Billedet er fra en af forårets træninger i Rude Skov. Anemonerne dækkede skovbunden og Nina Skanderby har netop klaret en post ved den lille sø syd for Ebberød Sø.

Så herligt kan det også være at løbe Søllerøds træningsløb; men selvfølgelig løber vi også i blæst og regn!

Der stadig plads til flere, som vil træne og være med til hyggeligt klubsamvær.

VI SES I SKOVEN

Gert Bøgevig

Grundlovsdagsløb den 5. juni

Af Tine Overby

- eller måske rettere: "*Lagkageløb*"

Søndag den 5. juni er der traditionen tro Grundlovsdagsløb i Søllerød OK. Vi mødes kl. 10.05 ved klubhuset – og efter en tur i skoven (som kan være en noget utraditionel O-oplevelse) dækkes der op til lagkagekonkurrence og ikke mindst lagkagespisning.

Da klubben har fået en del nye medlemmer vil jeg lige ridse historien og reglerne for Grundlovsdagsløbet op (gamle medlemmer kan gå direkte til nederst på siden, hvor der står, hvordan man tilmelder sig – og husk lige lagkagen...).

Der er tale om en lang og stolt tradition, hvor den, der vinder O-løbet, modtager en vandrepokal i form af et sølvlagkagefad med ret til at få indgraveret sit navn og forestå næste års Grundlovsdagsløb. Vinderen er ikke nødvendigvis klubbens hurtigste eller dygtigste O-løber – men derimod den, der udfra et af arrangøren nøje gennemtænkt (måske) og i hvert fald meget udspekuleret (tror jeg nok) pointsystem udråbes til vinder af Grundlovsdagsløbet. Nr. to får titlen: "håndlanger" (med ret til at hjælpe vinderen) og tildeles endnu en vandrepokal (et glaslagkagefad).

Når vandrepokalerne afleveres året efter sker det naturligvis med påmonterede lagkager, som indgår i lagkagekonkurrencen på lige fod med alle andre kager. Reglerne i denne konkurrence er en del lettere og mere gennemskuelige end reglerne for løbet i skoven – det er simpelthen den mest fantasifulde og helst også mest velsmagende lagkage, der vinder. Der er gennem tiden set mange flotte lagkager – f.eks. en O-sko med snørebånd og lakridsdupper, et detaljeret kort over Rude Skov og et kæmpe kompas, hvor nålen svømmede rundt i en halv honningmelon med gelé - og så var der jo også "manden i mosen", som mest huskes for de rå mængder chokoladecreme.

Hvis fantasien (eller tiden) ikke rækker til en "vinder-kreation", så er helt almindelige lagkager, gulerodsboller eller vanillekranse også meget velkomne – det vigtigste er, at vi får en hyggelig eftermiddag i klubhuset.

Tilmelding til Mogens Jørgensen på mj@byg.dtu.dk (eller til overtegnede på telefon 45 42 58 54) senest den 1. juni 2005.



Billede af lagkagerne fra 2004

MTB-orientering træningsløb lørdag d. 4. juni

Af Rune Monrad

Husk at Søllerød arrangerer et træningsløb i MTB-orientering lørdag d. 4. juni i Rude og Geel Skov. Der er start og mål på grusbanen ved klubhuset og man kan starte (put'n run) mellem kl. 13. og 14. Har du lyst til at prøve MTB-O, så mød bare op eller tilmeld dig i en mail til runemonster@hotmail.com. Det er gratis at deltage for klubbens medlemmer.

Jeg har stadig brug for hjælpere til postudsætning og indsamling. Meld dig snarest til undertegnede.



Orienteringsløbsdag for kommunens 5. klasser torsdag d. 1. september

Af Rune Monrad

Igen i år arrangerer vi en o-løbsdag for kommunens 5. klasser i Rude Skov. Det kommer til at foregå torsdag d. 1. september fra kl. 9-15 på grusbanen ved klubhuset. Der kommer ca. 400 elever og de skal igennem tre aktiviteter i løbet af dagen: to o-baner af forskellig sværhedsgrad samt en præcisionsorienteringsbane. SET er ansvarlige for afviklingen af arrangementet, men vi har stadig brug for nogle flere hjælpere til hjælp til eleverne i skoven, samt postudsætning (onsdag eftermiddag) og indsamling. Tilsagn om hjælp modtages gerne.

Efter idrætsdagen forsøger vi at gøre en indsats for at få nogle flere unge medlemmer til klubben, idet SUT-trænersteamet ved Bo Konring tilrettelægger de efterfølgende 4 mandages SUT-træning som et introforløb for eventuelle interesserede elever. Det vil være en begynderintroduktion til orienteringsløb evt. efterfulgt af SUT-spising. SUT'erne vil selvfølgelig være tilstede som et velfungerende ungdomsmiljø, der forhåbentlig kan tiltrække nogle af eleverne.

Divisionsturnering

Af Rune Monrad

Lørdag d. 30. april var der divisionsturnering i 2. division. Vi løb mod Tisvilde Hegn OK, Allerød OK og Ballerup OK. 39 Søllerødder var tilmeldt, men desværre var det ikke nok til at holde vores sædvanlige plads midt i 2. division. Vi blev sidst, som det også fremgår af følgende skema over pointfordelingen. Vi var lidt ramt på bane 1 og 2A af at en del af vores SET/SUT'er var på ungdomskursus. Af skemaet kan det ses at vi primært mangler dameløbere (som vi plejer) og 40-45-årige herreløbere. På ungdomssiden ser det rigtig fint ud. Takket være SUT-træningerne har vi efterhånden fået mange dygtige ungdomsløbere. Vi er 19 point efter Allerød OK som den nærmeste konkurrent, og hvis vi skal blive i 2. division skal vi stille med et stærkt hold til efterårets match, der løber af stablen d. 24. september i Gl. Grønholt Vang. **Reserver allerede nu dagen**, så vi kan sikre vores plads i 2. division.

Søllerød mod hhv. Allerød, Ballerup og Tisvilde Hegn

Bane 1: H21, H35, H17-20 max 3 fra H21 max 3 fra H21

8-7-6-5-4-3-2-1, UP: 2-1	27-10	23-15	14-24
3 Tore Linde	8	8	6
7 Philip G Lund	9	8	5
8 Steen Olsen	6	5	2
13 Henrik Plenge J	4	2	1
16 Anders Jonsson	0	0	0

**Bane 5: H13-14, H15-16B, H17/35B, ms max 2 17/35B
6 * 1 pts uanset klub, UP:**

2-1	4-5	5-2	5-4
1 Gustav Jonsson	3	3	3
6 Jens Rose-Møller	1	1	1
14 Jens Anders Hansen	0	1	1
ej st Alexander Søeberg	0	0	0

Bane 2A: H40-45-50, H15-16 max 2 fra same klasse

8-7-6-5-4-3-2-1, UP: 2-1	10-28	10-28	10-29
20 Birger Tynell	4	4	4
24 Ulrik Illum	3	3	3
26 Bo Konring	2	2	2
27 Jens Herman Krebs	1	1	1
ej st Nis Refner	0	0	0

**Bane 6: D13-14, D15-16B, D17/35B, ms max 2 17/35B
6 * 1 pts uanset klub, UP:**

2-1	4-4	4-5	4-2
2 Caroline Konring	3	3	3
4 Signe Foverskov	1	1	1
ej st Lena Søeberg	0	0	0

Bane 2B: D21, D17-20, D35

6-5-4-3-2-1, UP: 2-1	3-17	4-11	4-14
10 Kirsten Møller	3	4	4

**Bane 7A: H11-12, H13-14B, H15C, let max 1 fra 15C
4 * 1 pts uanset klub, UP:**

2-1	1-5	1-4	1-6
8 Stig Knudsen	1	1	1

Bane 3A: H55, H60

4-3-2-1	7-3	3-7	3-7
7 Mogens Jørgensen	4	2	2
8 Christian Strandgaard	3	1	1
11 Jens Aaris Thisted	0	0	0

**Bane 7B: D11-12, D13-14B, D15C, let max 1 fra 15C
4 * 1 pts uanset klub, UP:**

2-1	3-4	4-3	1-6
5 Karoline Foverskov	1	1	1
8 Caroline Wilken	2	2	0
9 Laura Bojsen-Møller	0	0	0
10 Jette Wilken	0	1	0

Bane 3B: D40, D45, D15-16 max 2 fra sammen klasse

6-5-4-3-2-1, UP: 2-1	8-14	9-13	6-16
4 Vibe Bøgevig	5	6	4
9 Ellen Thisted	3	3	2
17 Kirsten Olsen	1	1	1

Bane 8: H-10, D-10, H11-12B, D11-12B, beg

1-1-1 pr. klub	3-3	3-1	3-3
1 Simon Thrane Hansen	1	1	1
3 Susanne Thrane Hans Christian	1	1	1
7 Pedersen	1	1	1
14 Agnes Jonsson	0	0	0

Bane 4: D50-, H65-

4-3-2-1	7-3	5-5	4-6
2 Erik Brühl	4	4	3
7 Else Juul Hansen	3	1	1
13 Ib G Konradsen	0	0	0
20 Anders Ølgaard	0	0	0
ej st Grethe Tetens			
ej st Jørn Wigh			

Tilskud.

Af Jens Aaris Thisted, kasserer og motionist

Idrætsaktiviteter organiseret i idrætsklubber rummer en udfordring af typen 'samboskab'. Der vil ofte være en lille elite, der sportsligt markerer sig i ind- og udland og, en ofte noget større andel af motionister. Motionister skal forstås i bred forstand.

Det kan afstedkomme diskussioner om sportslige målsætninger i forhold til sociale målsætninger, men nok så væsentligt er, at det kan afstedkomme diskussioner, endsige konflikter begrundet i anvendelse af sportsklubbens midler.

Typisk vil eliten være yngre, og behovet for støtte til udstyr, rejser, trænersupport og adgang til idrætsfaciliteter vil være større end for motionisterne. Ofte vil det også være sådan, at eliten er i et uddannelsesforløb og derfor mindre bemidlet end motionisterne.

Altså vil det ikke kunne undgås, at der sker en overførsel af økonomiske ressourcer mellem de to grupper. Det skal håndteres gennem nogle politikker – og det gør vi også i Søllerød OK – som gerne skulle have bred accept i begge kredse.

Bestyrelsen er af den opfattelse at vi har rimeligt gode tilskudsregler for vore unge løbere og for vore elite-løbere. Politikkerne bliver lagt åbent frem og de økonomiske konsekvenser er beskrevet tydeligt i vore regnskaber.

Det hører med i billedet at Søllerød Kommune gav os et tilskud til elitearbejdet på kr. 50.000 som især har påvirket mulighederne i 2004 og 2005. Fordelingen er sket i en positiv dialog mellem bestyrelsen og repræsentanter for eliten. Uden at have udarbejdet en egentlig analyse er det bestyrelsens indtryk at vore tilskudspolitikker sagtens kan tåle sammenligning med andre klubber i Danmark.

Men bestyrelsen er naturligvis opmærksom på, at vi nok ikke har samme tilskud i 2006 og fremover. Det er bestyrelsens hensigt at arbejde for at de nuværende tilskudsregler til løberne kan opretholdes; men garantier kan ikke udstedes. Der er adskillige usikkerhedsmomenter. Dels kan kredsen af såvel bidragydere som bidragmodtagere ændre sig. Vi ser såvel mange nye 'motionister' ligesom vi – med glæde – ser at elitearbejdet tiltrækker andre unge der har potentialet. Desuden kan løbsarrangementernes antal og geografiske placering ændre sig fra år til år og derfor også de udgifter der skal skaffes tilskud til.

Bestyrelsen er derfor meget lydhør overfor forslag der kan forøge vores midler, eller forslag der på en balanceret måde kan reducere vores tilskud, dersom dette skulle vise sig nødvendigt.

I sidste ende vil bestyrelsen skulle skaffe balance mellem indtægter og udgifter, og vi vil gerne gøre dette i forståelse med begge de berørte medlemskategorier.

Motionisterne er glade og stolte over præstationerne fra de unge og eliten på såvel den nationale og internationale scene. Men underkend ikke betydningen af deltagelse i de almindelige træningsarrangementer og de regionale løb i klubbens farver. Det er med til at styrke sammenholdet i klubben.

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

GRUNDLOVSDAGSLØB 2005

Søndag, d. 5. junis store lagkagerace

- Mødetid: Kl. 10.05-10.10 til startklargøring
- Mødested: Rudegård Stadion ved Rønnebærhuset
- Udstyr: Løbetøj, kompas og antimyggesnask.
- Start: Kl. 10.15 - Samlet afgang til start laaangt ude i skoven !
Kl. 10.30 - Samlet start på GRUNDLOVSDAGSLØB 2005
- Baner: Let, normalbane maxtid: 30 minutter
Kort, specialbane maxtid: 30 minutter
Mellem, specialbane maxtid: 45 minutter
Lang, specialbane maxtid: 45 minutter
- Specialbanerne: "Rude Skov på langs" – eller "man kan jo altid løbe mod øst"
- Kortet: Normalkort til let bane. Øvrige må se sig godt for.
Kort og kontrolkort klargjort i plastlomme.
- Regler: Ja !!! Alle poster = Plus 100 point
Manglende post = Minus 10 point
Pr. minut over maxtid = Minus 10 point
Ved pointlighed gælder bedste tid eller lodtrækning !!!!!
- Tilmelding: Senest onsdag, d. 1. juni 2005 til
Mogens Jørgensen på mj@byg.dtu.dk eller
Tine Overby på telefon 45425854

L A G K A G E R N E

Hvad er en grundlovsdag uden lagkager ?

Denne dag kan/skal enhver SØLLEROD med sans for livets sande lækkerier virkelig folde sig ud.

**SKAB – BYG – FORM – KREER – UDTÆNK – MODELLER – STØB – SMASK – KLASK
DIN UDGAVE AF EN GRUNDLOVSDAGSLAGKAGE 2005**

Sæt den på et fad og lad den komme med i den
usandsynligt spændende konkurrence om at blive kåret som

Å R E T S L A G K A G E

Vel mødt til dette års store grundlovsdagsdyst indenfor kortlæsning og kagebagning.

Mogens Jørgensen/Gert Bøgevig

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
Papagøjebluse	kr. 310
Overtræksbuks	kr. 340 / 538
Papegøjejakke	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??

☺



Billede af klubmedlem i "Papegøjdragten": Erik Brühl i overtræksjakken.

HOF stafet 17 september 2005

Af Ulrik Illum – Stævneleder

Søllerød OK arrangerer stafetløb – denne gang i Folehave skoven.

Vi havde kick-off møde i april og er så småt i gang med de spæde forberedelser. Tore Linde er banelægger og undertegnede stævneleder – det er første gang for os begge, at stå for sådan et arrangement, så det er dejligt at få hjælp og gode råd fra klubbens medlemmer! Der er allerede fundet både banekontrollant, stævnekontrollant og dommer. Indbydelse kan allerede ses på hjemmesiden.

Den 17. september blev valgt da der dagen efter er DM-lang i Jægerspris og vi håber dermed at kunne få nogle tiltrække nogle fynske og jyske løbere. Vi arrangerer overnatning på hårdt underlag for dem der kommer langvejs fra. Folehave skoven er ukendt for mange løbere – der blev sidst afholdt KUM stafet samt DM nat 2003.

Også svenske klubber vil blive indbudt da mange skove i Sverige er lukkede.

Et godt stævne kommer ikke af sig selv!!!! Der er mange løse ender der skal samles og vi har brug for mange hjælpende hænder lige op til stævnet samt på selve stævnedagen. Der er udpeget en del funktionsledere som er ansvarlige for f.eks; start, stævneplads, EDB osv.

Vi har også brug for DIN hjælp – sæt kryds i kalenderen allerede nu, grip telefonen og ring til mig for at fortælle, at også **DU** gerne vil hjælpe med (45 89 12 00) – eller skriv en mail på ulrik@illum.info

Elitesiden april-maj 2005

Af Peter og Troels

Siden sidste beretning fra Elite Teamet er der en masse gode nyheder, men også en enkelt dårlig. *Dårligdommen først.* Rune blev i april måned endnu engang skadet i sit ene knæ. Denne gang så voldsomt, at Rune fik en hurtig tid til operation af korsbåndet, og derfor indtil for nylig kun har været mobil på krykker. Desværre venter der omkring 8-9 måneder før Rune igen må løbe i terræn. Heldigvis kan Rune jo ikke lade o-sporten ligge så længe, så vi ser ham forhåbentlig ind i mellem alligevel!

Sidste nummers beretning sluttede ved NOC testerne i Göteborg. Mellemdistancen blev afholdt i et meget detaljerigt område med en masse klippevægge, og her blev den rutinerede Søren O bedste mand med en 16. plads. Tore nr. 18, Peter nr. 23 og Anders nr. 36. På den klassiske distance dagen efter, som kun var 12 km lang med en vindertid på 90 min !, var Tore bedst som nr. 10. Peter var lige efter på 11. pladsen. Søren O og Anders blev hhv. 18 og 29.

Efterfølgende udtog U25 træneren Tore og Peter til Nordic Meeting (b-landskamp) i Karlstad – Tores debut ved en seniorlandskamp.

Til SM-stafet i Ny Tolstrup blev de to Søllerød-hold nr. 5 og nr. 9. Førsteholdet bestod af Peter, Søren O og Tore, der alle løb gode stabile ture. Andeholdet af Anders, Henrik og Philip, hvor det specielt skal bemærkes, at Anders' evne til førsteture stadig hænger ved. Anders kom ind på en 7. plads! I H13-16 vandt de unge SUT'er bronze!

Ved SM-klassisk om søndagen i Grib Nøddebo blev Philip nr. 6 i H19-20, Peter nr. 15, Tore nr. 16 og Anders nr. 25. Det skal også nævnes, at klubbens absolutte stjerne Rasmus Thrane Hansen vandt guld som førsteårs i H15-16.

Til Tiomila ved Stockholm var stillede SET med Søren O, Philip, Tore og Peter. Desværre manglede ankermanden Rune Monrad, men til trods for det blev herreholdet nr. 62, hvilket er den hidtil bedste placering for Spring Cup OK.

I sidste weekend af april løb klubben divisionsmatch i Nyrup Hegn. Flere SET-løbere var forhindret. På trods af det blev der løbet fint, af de der var der. Tore nr. 3, Philip nr. 7, Steen O nr. 8 og Henrik nr. 13.

Til Nordic Meeting opnåede ingen af de danske løbere topresultater. Men på hjemmebane er svenskerne også suveræne, og man skal hedde Chris Terkelsen, hvis man vil slå dem. Og det var der ikke nogen som gjorde på den tur... Men det var en rigtig god tur med en masse god træning, så Peter og Tore var meget tilfredse med at have fået lov til at deltage.

Ved KUM var SET repræsenteret af Philip, der gjorde en god figur. Nr. 3 i H19-20 på klassisk og Philip løb førstetur i stafetten på Østkredsens førstehold, der samlet blev nr. 3. På Østkredsens andehold, der vandt stafetten løb Rasmus TH 4. tur i overbevisende stil.

Slutteligt skal det med, at klubbens MTB-O og multisport stjerne, Søren Strunge netop har vundet første afdeling af MTB-O cuppen i Tisvilde Hegn. Løbet var samtidig iagttagelsesløb frem mod VM.

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!