KOMPOSTEN

Søllerød Orienteringsklub
32. årgang nr. 4
August 2022

Madonna de Campiglio i Dolomitterne i Italien

Campionati Italiani Sprint

Samtale med Grethe Tetens

Løje sø i Rude skov

Exhaust Trail

Torden og lynild

Bridge og mad

UDFORDRINGER | KAMPGEJST | VILDSKAB | STYRKE | VENSKABER

KOMPOSTEN

Jumbo sommer-nummer

Utroligt hvad meget Søllerødderne har at fortælle. Det var ikke andet for os end at få fat i formand og spørge om vi fik lov at udvide budgettet. Agurketid er der ikke i Komposten.

Der er beretninger om løb til WOC, EYOC, WRE, Exhaust og så sandelig også Campiglio. Vibe har skrevet et fint portræt af en af vores ældste løbere, Grethe Tetens 0g Gert har bidraget med spændende læsning om en av vores mest kendte søer. Der var meget at lære selv for en geolog, som mig.

God læsning
Lotta & Anne

Sidst nummer bragte vi denne Skovkriger fotograferet af Vibe. Mén der var ikke nogen som vendte tilbage med bud. Så vi fik lov at spise flødebolle-præmien selv.

Korrekt svar var Femsølyng – som kan ses på de gamle kirsebærtræerne og ko-stigen.

Så må vi se om der er nogen der kommer med bud på hvor mon Vibe har fundet denne frække Sæl?

Husk **Månedsbanen**
Måske har du held og møder Sælen.
SOK månedsbanen

Komposten 32:2
April 2022

Materiale til Komposten sendes til komposten@sollerod-ok.dk

Deadline for de næste numre af Komposten
20. maj 2022

For andre henvendelser kontakt redaktionen
Anne Skovbæk
Lotta Lüthje

Udgivet af Søllerød Orienteringsklub
http://sollerod-ok.dk/

Se Komposten som pdf på klubbens hjemmeside
http://sollerod-ok.dk/om-klubben/klubblad/

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet ____ 4
Klubtur til Italiensk 5.dages ____ 5
Model-event ____ 6
Hvad kan man bruge turen på vej til start til? ____ 6
Fædre kampen ____ 7
Torden og lynild Del I ____ 9
Torden og lynild Del II ____ 10
Italien 5 dags tur ____ 12
Maden ____ 13
Orienteringsløb og Bridge ____ 14
Byen Dimaro ____ 15
Italiensk klubtur i børnehøjde ____ 16
På klubtur med småbørn ____ 17
Hjemmelavet sprint i Cartagena ____ 18
COPENHAGEN EXHAUST TRAIL 2022 ____ 19
Til EYOC for første gang ____ 20
WOC Tour 2022 ____ 20
Campionati Italiani Sprint WRE ____ 22
Løje sø i Rude skov ____ 27
Faktaboks om Løje Sø og Højbjerg i Rude Skov ____ 28
Samtale med Grethe Tetens ____ 29
Praktiske oplysninger ____ 31
Breddetræning = Træning for alle ____ 32

DM'er og andre o-løbs arrangementer i 2022-23

Opdateret oversigt og tilmelding til alle danske orienteringsløb via www.o-service.dk

Dato	Begivenhed	Kategori	Skov	Arrangør
27.august	DM mellem	Mellem	Thorsø (Jylland)	Silkeborg OK
4.september	Divisionsmatch	2.runde	Teglstrup Hegn	Helsingør OK
10-11.september	DM stafet/lang	Stafet / lang	**Bornholm**	**Søllerød OK**
25.sep	Divisionsmatch (eller vi skal til DM Hold)	Op/ned	St. Dyrehave	FIF Hillerød
9.oktober	DM Hold	**Kræver kvalifikation**	Gråsten	OK Syd
5.november	DM ultralang	Ultralang	Tranedal/Kærgaard (Jyll.)	West/Esbjerg
13.november	Jættemilen	Ultralang	Søskoven	OK73
18.marts	DM Nat	Nat	Stenholt/Buchwaldt (Jylland)	**?**
15.april	CPH Exhaust Trail	Trail	Ravneholm / Geels skov	**Søllerød OK**
23.april	DM ultralang	Ultralang	Vestjylland	?
3-4.juni	DM sprint og sprintstafet	Sprint	Østjylland	?
26.august	DM mellem	Mellem	Gribskov	?

Divisionsmatch

Søllerød OK betaler startafgiften for alle klubbens deltagere – og alle kan deltage.
Tilmelding gennem www.o-service.dk eller tag fat i en af trænerne.
Er du i tvivl om divisionsmatch-reglerne: se artikel i sidste nummer af Komposten 32:3

Find dit næste nærmeste løb

Søger du flere muligheder til træningsløb? Eller har du lyst at prøve en ny skov? Her kan man finde udfordringer till alle aldersgrupper Orienteringsløb.dk

Nye løbere

Vi siger velkommen til Silas Rauø Poulsen 2012

Formanden har ordet

Komposten nr. 4, 2022

Sommerferien er slut for de fleste og efterårssæsonen står for døren med mange gode o-oplevelser. Det helt store brag bliver selvfølgelig Søllerøds store arrangementssatsning, DM Stafet og DM Lang på Bornholm, som løber af stablen lige om lidt, og hvor vi skal opleve resultatet af flere års forberedelser. Kort og baner er for længst på plads, og funktionsteams'ne arbejder med de sidste detaljer, så vi er klar til at modtage de mange o-løbere fra hele landet. I skrivende stund er flere end 550 løbere tilmeldt begge dage. Alle sejl er sat til for at skabe et flot DM med super gode baner i de fantastiske bornholmske terræner og for at give vores mange hjælpere en rigtig god oplevelse med at skabe et stævne, som vi tror, at deltagerne vil se tilbage på med glæde i lang tid fremover.

Søndagen før Bornholm skal vi til divisionsmatch i Teglstrup Hegn ved Helsingør. Som bekendt blev udfaldet af årets første runde af divisionsturneringen, at Søllerød OK blev nummer 2 i opgøret med FIF Hillerød, Allerød OK og Farum OK, kun slået af FIF. Næste runde finder sted den 4. september, og hvis vi også her bliver blandt de to bedste klubber, kvalificerer vi os til finalerunden, der løbes i Graasten den 9. oktober. Vi har før været til DM Hold-finale på de kanter og havde en forrygende 1-dags klubtur derover med omkring 100 deltagende søllerødder. Kvalificerer vi os den 4. september, arrangerer vi selvfølgelig igen en klubtur for alle klubbens medlemmer. Så derfor, skynd til at tilmelde dig i O-Service til 2. runde af divisionsmatchen den 4. september.

Inden vi gik på sommerferie, arrangerede vi Exhaust Trail den 11. juni i Ravneholm og Geel Skov for omkring halvandet hundrede deltagere. Som I ved, er det vores unge løbere, der trækker det store læs ved det arrangement, og overskuddet bruger vi som tilskud til klubbens ungdomsarbejde. Arrangementet har mange gengangere blandt deltagerne og har fået opmærksomhed i atletikkredse. Det har resulteret i, at vi af Blovstrødløverne og Dansk Atletikforbund er blevet opfordret til og har sagt ja til at arrangere DM Kort Trail i 2023 sammen med Blovstrødløverne. Distancer, sværhedsgrad og deltagerantal i Exhaust Trail svarer stort set til DM Kort Trail, så vi forventer ikke at skulle lave de helt store ændringer i arrangementet. Vigtigt for os er, at vi bibeholder den lidt intime stemning omkring løbsafviklingen, og at kvaliteten af ruterne er i top.

Som jeg nævnte ved sommerafslutningen ved Høje Sandbjerg, havde flere af vores unge løbere en flot start på 2022-sæsonen. Mathias Buchgreitz vandt mellem-distancen i forårets testløb i Blåbjerg Plantage og blev dernæst nummer 3 på den lange distance i Stråsø, hvilket var medvirkende til, at han fik plads på juniorlandsholdet, som DOF sendte til juniorverdensmesterskaberne, JWOC, i Portugal i juli. Desværre blev de portugisiske skove lukket på grund af overhængende brandfare netop som JWOC fandt sted, og derfor kunne kun sprinten og en i hast arrangeret sprintstafet gennemføres. Skovdistancerne gennemføres i stedet i november.

Mathilde Smedegaard er førsteårs senior og begyndte sæsonen med at vinde

danmarksmesterskabet i natløb i senior-klassen D21 og er nu en del af U23 landsholdsgruppen.

Danmark sendte sit yngste landshold med 13 løbere til Ungarn til de europæiske ungdomsmesterskaber, EYOC, i begyndelsen af juli. Iblandt de 13 var Ingrid Due Nygaard, som fik sin debut i landsholdsdragten. Også Nathan Philibert deltog i EYOC, men som en del af det franske ungdomslandshold.

Den helt store sportsbegivenhed i Danmark denne sommer var, når vi ser bort fra Tour de France, verdensmesterskaberne i sprintorientering, der blev holdt den sidste uge i juni i Trekantområdet i Østjylland. Mange Søllerødder tog del i festen og stod på sidelinjerne og heppede på de danske løbere og deltog derudover i publikumsløbene ved dette fantastisk flotte og velgennemførte verdensmesterskab.

Ugen efter var der afgang til årets sommerklubtur til Madonna di Campiglio i Dolomitterne, hvor 80 søllerødder i alle aldre og på alle o-niveauer deltog i 5-dages stævnet ”5 Days of Italy”. Terrænerne var hårde for en fladlandsdansker, og banerne var gode og svære, så der var udfordringer til de fleste. Men strabadserne blev hurtigt overskygget af de små personlige succeser ved at have klaret opgaven, og så hjalp det også, at Ulrik havde skaffet os logi på et meget lækkert sportshotel, hvor der blev nørdet kort og hygget med klubkammeraterne, og hvor maden var fantastisk.

Til sidst har jeg bare at nævne, at alle vores træninger, inklusive stafettræningerne nu kører på fuld skrue efter sommerpausen.

Og så ses vi snart derude til nye gode oplevelser med kort og kompas.

-Niels

Klubtur til Italiensk 5.dages

Madonna de Campiglio i Dolomitterne i Italien

Søllerød OK’s sommer-klubtur gik til 5-dages orienteringsløb i Italien omkring skisportsområdet Madonna Di Campiglio i Dolomitterne. Omkring 80 søllerødder med familier og venner fra andre O-klubber deltog i klubturen. Selv sagt giver det mange forskellige oplevelser og vi har samlet en del af disse.

- Anne Skovbæk

Søllerød Italien 2022

Model-event

Vi øver os i det nye terræn

Model-event er en fortræning i det nye (og for de fleste ukendte) terræn i nærheden af det rigtige løbsområde, og hvor vi også prøver at finde ud af, hvad der er med på kortet. Mange køber et model-event o-kort og løber selv en tur. Ved klubturen havde vi også en fælles tur, hvor vi gik en tur med cheftræner Bo Konring, og sammenlignede kortet med terrænet. Jeg lærte bl.a:

Lysegult på kortet er 'rough' som kan være højt græs, hvor jeg ikke kan se huller og grene i bunden

Stenede områder er vist på kortet som små sorte prikker

Nogle enkeltstående træer var vist på kortet, men ikke alle, så jeg skulle være forsigtig med at bruge dem.

Og en hel masse andet

- AnneSkovbæk

Hvad kan man bruge turen på vej til start til?

Vi sidder og spiser på en dejlig bjergrestaurant, nyder en velfortjent frokost efter fuldendt løb på stage 5. Solen skinner vi nyder udsigtern til smukke bjerge, dejlig mad, kølige drikke, velfortjent afslapning og tilsidst skøn skøn dessert..

På stage 4 - mellemdistance ved Pradalago - Fortini Campo Carlo Magno er der 1300 m og 120 hm fra stævnepladsen til start. Vi starter med at passere den nederste del af en skibakke, dernæst snor vejen sig op gennem skoven, løberne skimmer terrænet, flere steder er der godt med mudder som mange forsøger at gå uden om, vel vidende

at ens sko nok skal blive mudrede undervejs i løbet :-) ruten slutter ved en asfaltvej. Her ligger der to restauranter lige før starten. Det er jo skønt for så kan jeg benytte lejligheden til at låne restaurantens toilet frem få et af plastic ;-) På vej gennem restauranten kan jeg ikke undgå at se dessertvognen….. så vejen til start kan, ligesom banen, byde på "poster" som man bare må søge tilbage til :-)

- Marianne Illum

Fædre kampen

Fædrekampen har efter tiden blivet gubbkampen. Men samma glöd, glädje och kämpar takter som under våra tidigare sommarresor.

I år var vi 13 stycken som fajtades i H55. En del var äldre än så men ändå med i kampen. Många dueller utspelades under veckan och jag vill berätta om sista dagens kamp mellan tre av oss.

Det skiljde bara 7 minuter mellan mig, Mogens och Michael inför sista dagens start. Fördelen var på min sida. Mogens och Michael var endast några sekunder ifrån varandra.

Det gick också fint denna dag och snart skulle vi över skidbacken och in på andra sidan. Dock bara "väggen" kontrollen kvar. No 12.

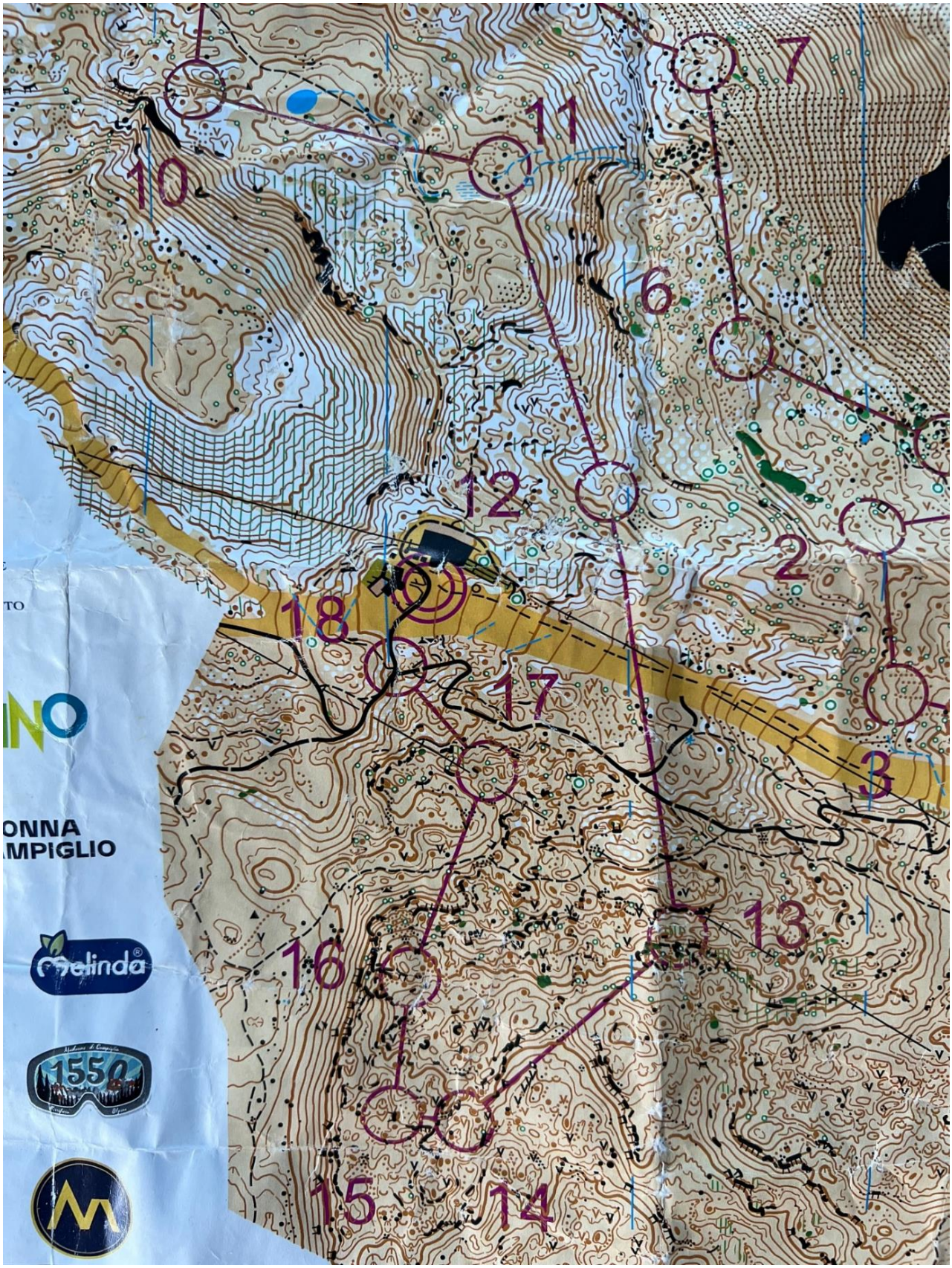
Här avgörs Femdagars i Italien, tänker jag, innan klättringen börjar. Inte mycket vägval tycker jag. Man ska bara upp. UPP! Jo de första meterna går fint, men strax kom mjölksyran och jag drar mig upp med hjälp av händerna på grästuvor och annat, för att använda alla kroppens muskler. Hade jag inte flåsat så mycket hade jag använt tänderna också. Nu tog också syret slut i hjärnan och jag fattar inte att jag bara saknar att klättra tre höjdkurvor mera, till nästa lilla platå. Där sitter kontrollen. Det tar nog en fyra minuter extra och efter denna sträcka är det en inre kris i huvudet som både vill lägga av och löpa fort. Då denna kamp pågår, blir koncentrationen drabbad och tekniken kom på bakkant. Och ett par kontroller senare, tre innan mål står jag och Mogens på samma totala tid. Michael hade i sin iver att jaga, hoppat över en kontroll och det accepterar ju inte SportIdent systemet. Jag har inte en chance och Mogens drar ifrån sista kilometern till mål där hög over trädgränsen.

Till kontroll 14 läser jag sten groparna uppe till vänster som ett staket och jag ser inte ett staket och kommer ihåg att jag började tvivla. Tvivel är inte bra i denna terrängtyp. Man måste lita på sig själv och köra på. Vid tvivel börjar det alltid gå krokigt och man mister riktningen. Så en minut till…

Men jag kan inte vara annat än nöjd med veckan. Njutningen av denna fantastiska sport i kombination med semester med familj och fantastiska vänner, i otrolig miljö ger energi många månader framåt och minne resten av livet.

Till nästa "kamp" vill jag nog föreslå att vi tar Män svårt kort. Eller vad det kan heta på nästa tävling. Då kan även yngre vara med och till och med kvinnor. Längden i denna klass motsvarar H60 på et ungefär. Fullt tillräckligt för de flesta av oss 😊

- Magnus Oscarsson



Magnus H55 fra Italien, højdekurver og sten.

Torden og lynild Del I

…bib, bib, BIIIB! Starten er gået. Nede på stævnepladsen havde jeg hørt speakeren fortælle, at jeg var på vej ud i Italiens sværeste terræn – så jeg havde en idé om, hvad der ventede mig. Jeg tog mig god tid til post 1, men alligevel kom jeg lidt af kurs. Dog intet stort, så lavningen hvori posten stod var hurtigt fundet. Herefter post 2, hvor jeg syntes, jeg var godt med på kortet, men alligevel kom lidt for langt. Bomteknik lige efter bogen fik mig på rette kurs igen, og den blev også fundet. 3'eren gik helt perfekt, og jeg indhentede endda en nordmand! Så kunne jeg jo ikke stå stille og læse på kortet, jeg måtte derudad, og det var omtrent her, jeg hørte de første tordenbrag. Efter jeg havde kæmpet mig op ad en stejl slugt, begyndte det da også at regne, og ikke så lidt endda. Brillerne duggede, fyldtes med mikroskopiske vanddråber, og snart stod jeg inde i en tyk sky, som forhindrede mig i at se hverken i terrænet eller på kortet. Ikke så mærkeligt, at jeg bommede mig gevaldigt væk på vej til post 4!

Jeg løb rundt fra slugt til slugt og sten til sten, men uden held med at læse mig ind på kortet. Til gengæld var der masser af spænding, for lynene slog ned om ørerne på mig, og bragene var høje. Der var ikke meget nytte i at tælle for at finde ud af hvor langt væk lynene var, for bragene kom lige efter de skarpe lysglimt! Ikke nok med det, for ekkoet fra de høje bjergsider gjorde hvert tordenbrag højlydt og langtrukkent. Heldigvis havde jeg ikke tid til at være bange, for jeg skulle jo finde post 4. Da jeg mødte Oscar Bæk, som kunne hjælpe mig tilbage på kortet, havde jeg bommet i en næsten en halv time og var over en kilometer fra posten. Når bare jeg vidste hvor jeg var, og regnen var mere rolig, fandt jeg uden problemer 4'eren og 5'eren, og jeg var på vej til 6'eren, da jeg mødte min schweiziske ven og rival fra WOC Tour i trekantområdet, Mattia, som meddelte mig, at løbet var aflyst, og jeg burde løbe tilbage. Hvor ærgerligt, nu hvor jeg vidste hvor jeg var, men det var nok alligevel det mest fornuftige!

Da jeg kom tilbage, kunne jeg ikke finde min far, som var gået fra starten op til den øverste liftstation for at tage liften ned igen til stævnepladsen. Jeg fandt ud af, at et lyn havde slået ned i liftsystemet, og det havde stået stille i omkring en time. Jeg så på mit ur, at jeg startede for ca. 1 time og 10 minutter siden – Det passede jo perfekt med, at min far sad og dinglede i en gondol halvvejs oppe af bjerget i det iskolde, regnvåde tordenvejr. Heldigvis kunne jeg af en SMS slutte, at han ikke var nået ombord på liften og derfor sad i varme omgivelser i den øverste liftstation. Snart kunne han komme ned, og efter lidt ventetid gik liften hele vejen ned i dalen, og alle de 1800 deltagere kunne komme ned igen.

- Sebastian Røysland

Torden og lynild Del II

På 2.dagen i Dolomitterne skulle vi op i ”højfjeldet” og løbe langdistance (ca. 6km for mig) på et kort, der lignede klitlandskab. Bare med græs og anden småbevoksning, så det var letløbt. Min del af O-familien havde start indenfor den første time, og vejret var flot og varmt, på trods af melding om regn senere. Jeg havde bestemt mig for at have en løbeundertrøje under Søllerødblusen og så tynde tights, men var lige ved at fortryde undertrøjen, da jeg pustede i solen op ad bakke til den højtliggende start (Fantastisk udsigt!).

Jeg kom afsted og det trak sammen og begyndte næsten straks at regne. Heldigvis havde jeg taget kontaktlinser på, så jeg ikke var afhængig af briller, men luppen blev ret utydelig, og den var der ellers rigtig god brug for i det meget svære terræn! Jeg var klar over, at det var med at være meget omhyggelig med orienteringen, for ellers kunne man blive helt væk – og det er endnu værre, når det er koldt og der er mennesketomt. Det fungerede godt for mig med ”kig op i den rigtige retning, find noget markant i terrænet, kig tilbage i kortet og find ud af, hvor posten er i forhold til det”, på den måde kan man løbe lange stræk efter en bjergtop eller et markant træ uden at skulle have næsten i kortet hele tiden.

Vejret var i mellemtiden blevet meget værre, og terrænet næsten mennesketomt. Regnen piskede ned og de lynede og buldrede tæt på. Jeg frøs havde stive fingre; satte mig ned på hug, når jeg skulle orientere grundigt – for at holde varmen ved at krumme sammen og for ikke at være den højeste ting på bakken! Utroligt, at det ikke blev afblæst! Skulle jeg vælge at løbe hjem?! Nej det gik jo faktisk super godt og jeg fandt post efter post, og nu var jeg jo næsten ude i den fjerneste ende…. Jeg tænkte på, at det ikke var et vejr at sende børn ud i (håbede, man lod være med at sende de små ud alene). Så mødte jeg min Magnus ved en post et udsat sted og han sagde bare noget a la ”sikke et vejr” og var væk igen – jeg smilede ved mig selv over, at han jo også er et barn, men gammel nok og dygtig nok til at klare denne udfordring endnu bedre end mig.

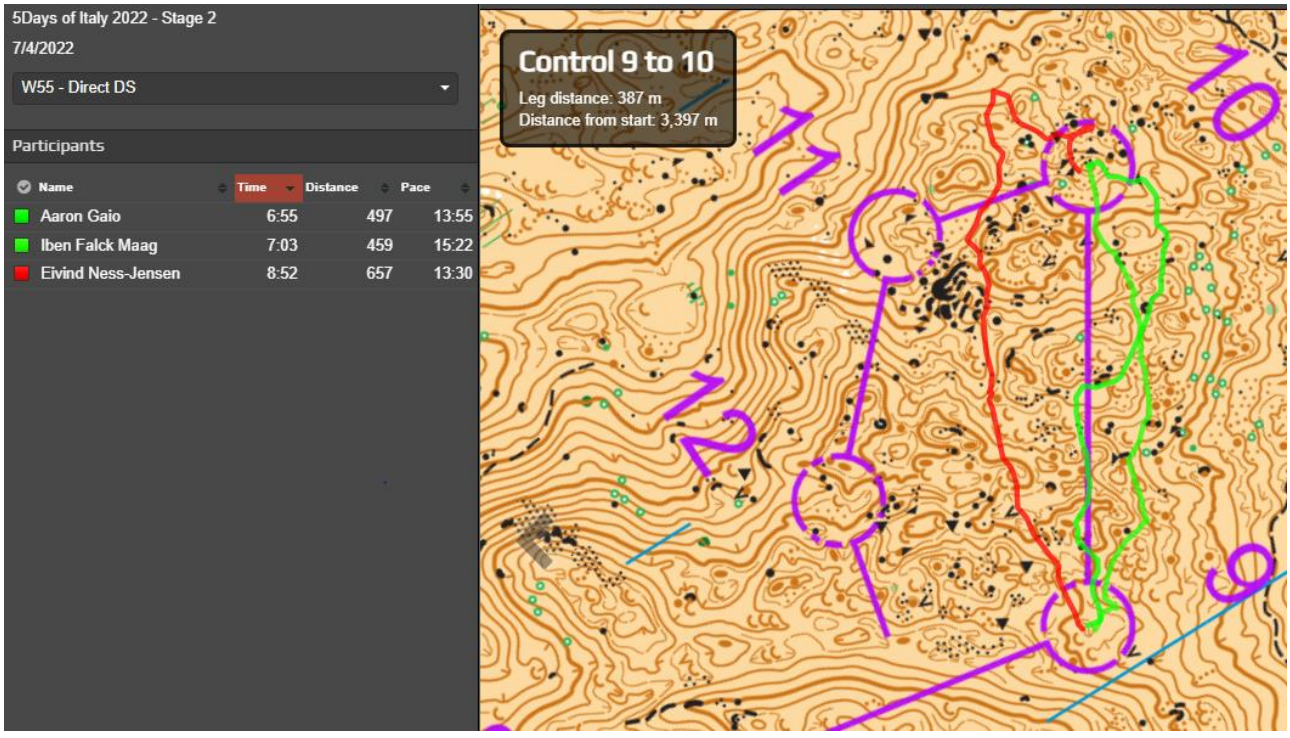
I den fjerneste ende var der et lille kryds på banen i det ekstra svære område. Jeg blev glad, da jeg kunne se en tilsyneladende meget svær post stå og ”vinke” på toppen af en meget høj jordhøj – pyha, så er dén i hus, nu går det hjemad, og der mangler ikke så meget… Er det måske begyndt at stilne lidt af i regnen og blive lysere i vejret? Da jeg var halvvejs hjemme mødte jeg to store drenge, der kom hen mod mig og råbte ”the race is cancelled, you can go home”. Jeg svarede, at det havde jeg ikke megen lyst til, når vejret nu var bedre, og jeg kun manglede 4 poster på vejen. ”You can go on if you want” sagde de, og det gjorde jeg. Dejligt at få nogle lidt længere, nemmere stræk til sidst til at få en smule varme tilbage i kroppen. Den sidste rigtige post, der var i et lille tricky område med vådt, klistret buskads, drillede mig lidt, når jeg nu havde ”taget hovedet under armen” og næsten var i mål, men det lykkedes, og jeg ”spurtede” mod mål så godt jeg havde kræfter til – heppet op ad bakken af Magnus O (tak). Og med usædvanligt god hepning (eller lettelsens suk?) fra resten af Søllerødderne ved teltet, da jeg nåede ind i selve opløbet. Pyha! Var jeg lige stolt over at have gennemført?! Og endda i ret fin tid, omstændighederne tage i betragtning (lige under 1½ time).

Jeg havde fået lidt varme i kroppen til sidst, men de bare arme og hænder var helt følelsesløse og hvide, og Anne K hjalp mig af med grej, så jeg langsomt kunne begynde at skifte tøj. Alt vel, og Magnus var også i mål og havde gennemført. Og Astrid, der havde glædet sig til sine 10 km, men kun fik 2-3 stykker, før hun blev bedt om at vende hjem, øv. Men så kom Tim i mål og det næste drama begyndte – han havde også gennemført banen, den stædige rad, men var langt mere forkommen end mig, og sad og rystede og var helt elendig. Så mange søde Søllerødder for rundt for at hjælpe ham med varm te, druesukker, alutæpper, varme sokker og ekstrajakker osv i laang tid (stor tak!!). Jeg var selv stadig for ussel og ikke omklædt endnu, så det var dejligt, at I hjalp!

Hvor farligt var det mon egentlig? Jeg oplevede ikke selv lyn slå ned helt tæt på, og vurderede det derfor tåleligt for mig at fortsætte løbet. Men mon ikke arrangørerne med den vejrudsigt på forhånd skulle have aflyst eller byttet op på etaperne? Og ellers haft instrueret på forhånd om at vende hjem, hvis en bestemt sirene lød eller lignende. Det må være svært at være stævneledelse under sådanne omstændigheder.

Det var synd for de mange, der ikke kom afsted på etapen eller kun fik en meget kort tur. Godt at der var revanche i noget af det samme terræn på sidste dagen 😊

- Iben Maag



Uddrag fra Ibens Torden bane.

Italien 5 dags tur

Årets sommertur gik til de Italienske Dolomitter, hvor der stod på 5 lange dage med løbeture med masser af højdekurver.

Lørdagen ankom vi til sports hotel Rosatti, hvor dage stod på lidt aktiviteter, badning og opdagelse på hotellet. Derefter blev der serveret lækkert mad, med muligheder til alle.

Søndag stod på sprint, i den lille by madonna di Campiglio. Vi ankom til en stor stævneplads, hvor vejret var supervarmt, og alle var begejstret til det første løb. Banerne startede med lidt skov løb hvorefter man kom ned i en lokal by hvor der var masser af lokale, og åbne butikker. Da vi kom hjem fra stævnepladsen, spiste vi pizza på hotellets restaurant. Efter frokost var der afslapning ved pool, kortspil, billard og andet hygge.

Mandagens løb var ved Grosté Rifugio Boch, hvor vi skulle med lift op til stævnepladsen, med en god udsigt ud over bjergene. Langdistance løbet startede i skinnene sol, med en masse højdekurver og ikke så mange stier. Dog slog vejret hurtigt hen i regnvejr og torden, så voldsomt at kun nogen få fik gennemført banen, før dagens løb var blevet aflyst. Liften blev også hurtigt lukket så vi blev alle ”fanget” på toppen af bjerget. Heldigvis åbnede liften efter en times tid, og vi tog stille og roligt hjem til varmen.

Om **tirsdagen**, blev løbet rykket ned i dalen ved Pradalago Fortini, da der var for stor risiko for lyn og torden oppe på bjerget. Mellemdistancebanerne var kurvet med blød bund, med et størrelsesforhold på 1:10.000. efter et hårdt løb tog vi hjem, hvor vi blandt andet spillede Secret Hitler og billard.

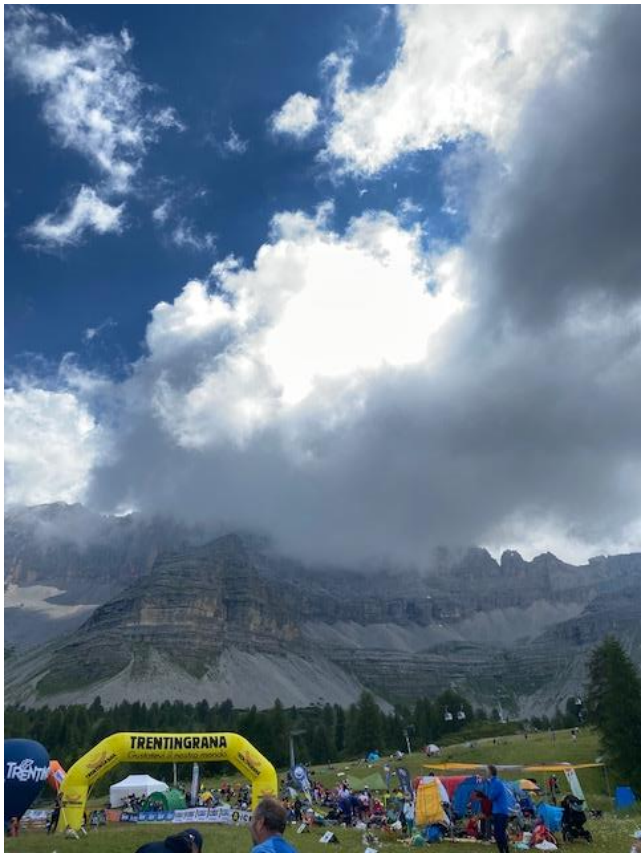
Onsdagens løb var 2 mellemdistance som startede nede i dalen med samme stævneplads som dagen før, dog med start i stik modsat retning. Disse baner var i området Campo Carlo Magno, som var en skov med masser af gran, krat og underskov. Da de fleste var kommet hjem, tog de unge i poolen, og andre restituerede og spiste is efter de mange løb. Efter en lækker aftensmad, blev der spillet italiensk livemusik, for alle på hotellet.

Torsdag var sidste dag med løb. Mellemdistanceløbet foregik på toppen af bjerget, som man skulle med lift op til. Her havde man også mulighed for at komme med liften en gang længere op hvor man kunne nyde den gode udsigt. Dette løb forgik over trægrænsen så terrænet var meget åbent med mange højdekurver og grønt underlag. Da vi kom hjem, var der igen mulighed for at komme i pool og Om aftenen var der bingo på hotellet, hvor hovedprisen var 2 gratis overnatninger på hotellet, derefter legetøjsbiler og andre små ting.

Fredagen gik på at pakke til tjek ud kl. 10 da Napolis fodboldhold skulle bo der, og de mange værelser skulle gøres klar.

Efter en megafed uge var det tid til at komme hjem, dog kom vi hjem med masser af gode minder, løb og oplevelser. Vi ville 100% anbefale at komme med til Schweitz næste år, da det bliver mindst lige så fedt og mindst lige så mange bakker.

- Oscar Bæk Christensen og Laura-Johanne Koue



Søllerød telt i Italien

Dramatiske bjerge og vejr I Italien

Maden

Fantastisk klubtur til Dolomitterne. Vi boede på Rosetta SportsHotel. Det var førsteklasses italiensk køkken.

Morgenmad: Kaffe, te, brød, boller, frisk frugt, yoghurt, müesli, friskpresset juice som de stod og lavede præcis som vi ønskede det. Selvfølgelig var der pandekager, croissant, æg bacon og masser af kage.

Aftensmad: Vi bestilte vores mad, 2 retter, om morgenen. Når vi kom om aftenen, gik vi til buffeten, hvor der var mange forskellige små specialiteter. Bl.a. skaldyr, pizzaslices, salat, brød og meget mere. Derefter var der forret og hovedret som vi havde bestilt. F.eks. Svinekæber, kartoffel porresuppe, pastaretter, fiskeretter og kødretter. Alting virkelig lækre.

Vi sluttede af med kæmpe dessertbord. Tiramisu, is med frugt, chokoladesovs, masser af kager, crème brûlée, og meget mere. Vi trillede ud af restauranten, da vi altid kom til at spise for meget.

- Bettina Katy Andersen

Lækkerier efter dagens løb.

Orienteringsløb og Bridge

En ny disciplin

Ulrik Illum har på tidligere Søllerød-ture til Alperne 'ymtet' om en gang bridge.

Denne gang lykkedes det. To eftermiddage satte voksne herrer sig til bordet og fordelte kortene. Vi forsøgte (kortvarigt) at udveksle 'konventioner' dvs. aftaler om hvordan vi melder og spiller.

Det viste sig at der blandt deltagerne var et par 'bridgehajer' og et par hyggespillere. I nogle meget hyggelige stunder lykkedes det at afvikle et par turneringer. Alt blev som det skulle være: **Hyggespillerne vandt over bridgehajerne.**

MVH – og tak for en fin tur:

- Jens Aaris Thisted

Byen Dimaro

Vi boede op Sports hotel Rosatta i den lille by Dimaro (ca 1100 indbyggere). Den ligger i 776 m højde 66 km nord-vest from Trento i Nord-Italien, i Dolemitterne. Byen ligger smukt i en del, hvor der produceres æbler og grønsager, samt i fin afstand til løbene, hvortil der blot var en daglig køretur på ca 30 minutter. På vejen var der opsat adskillige fine træskulpturer.

Træskulptur i byen (midten)

Da Byen lå ca 900 m lavere end løbsområderne, betød det også, at der som regel var noget varmere, når vi kom tilbage fra løbene, så vi kunne sole os og nyde hotellets faciliteter.

Byen er mere end 1000 år gammel, med ældre bygninger og en gammel kirke. Der er rekonstrueret en gammel vandmølle, der viser hvordan der i flere århundrede blev benyttet vandkraft til at save tømmer ud.

Savbrug i den gamle mølle.

Grøn vandkraft.

Ellers er byen præget af gamle bygninger og mange hoteller, cafeer og sportsforretninger. Man kan tydeligt se, at højsæsonen er om vinteren, da der går skibusser til lifterne.

Det var en dejlig tur

- Susanne Thrane

Italiensk klubtur i børnehøjde

Tidlig en solrig morgen i juli var vi klar – et års omfattende træning i orienteringsløbets ædle kunst skulle prøves af i et 5-dages orienteringsløb i det nordlige Italien. Klubtøj, kompas, SI-brikker og trailsko lå sirligt pakket i bagagen og to voksne og to piger på 7 og 10 år sad spændte og forventningsfulde i sæderne. Mange spørgsmål meldte sig, især for os voksne – hvordan ville ferien blive? Hvordan kombinerer man orienteringsløb med hygge og underholdning af mindre børn? Og hvad med den sociale omgang med resten af klubben – ville vi få mulighed for at tale med de øvrige klubmedlemmer, når nu børnene også var med? Tankerne stod i kø mens bilen rullede afsted.

Selve turen til Italien forløb ukompliceret og vel fremme kunne vi voksne slappe lidt af på værelset mens børnene udforskede hotellets faciliteter. Vores gode venner Roberta og Carsten, som vi løber med i mini-SUT, var også taget afsted med deres to børn og VUPTI så var legekammeraterne sikrede 😉Stor var begejstringen hos børnene da de fandt ud at hotellet havde et legerum i kælderen og i tillæg en stor og flot børnevenlig swimmingpool! Den kom til at have en vigtig og central plads de kommende dage…

Næste dag blev orienteringskonkurrencen skudt i gang og det blev hurtigt klart for os voksne at faste starttider og børn er en ret dårlig kombination. Da vi planlagde turen hjemmefra havde vi tilmeldt os de respektive aldersklasser og ikke tænkt tilstrækkelig over, at der ikke var familiebaner eller lignende til de helt små. Det var en KÆMPE fejltagelse! Heldigvis var der også flere åbne ”lette” baner af varierende længde med passende sværhedsgrad, så børnene også kunne komme ud og få en god orienteringsoplevelse. Men næste gang vil vi bruge lidt mere tid på computeren og tilmelding til ”fri start”, hvilket må siges at være et perfekt kompromis når børn, orientering og familieferie skal gå op i en højere enhed. Med børnene på skift mellem os voksne på de lette baner og en stram koordineret indsats for at imødekomme de faste starttider et par af dagene, kom vi igennem de 5 dage, men vi indrømmer blankt at ambitionsniveauet måtte sænkes væsentligt. Det vigtigste var trods alt at få en god oplevelse for både voksne og børn – og det fik vi!

På dag 2 skiftede vejret pludseligt fra solskin og dejligt sommervejr til torden, lyn og regn. En planlagt tur til toppen af bjerget blev afbrudt af en stillestående lift, og resten af dagen blev derfor tilbragt i hotellets pool. Det blev vores redning og da vejrguderne viste sin vrede og regnen væltede ned, sad vi trygt indenfor i poolen og hyggede med børnene – i timevis! I tillæg til en fantastisk ren og lækker pool var maden på hotellet noget helt særligt, også for små sultne maver. Et storslået kagebord, vafler og ubegrænsede mængder is var meget populært og blev fortæret med

stor glæde og lyst! Og mens børnene løb ned i kælderen i det dertil indrettede ”legerum”, var der rig mulighed for os voksne til at hyggesnakke med de andre voksne på turen.

Til trods for kun et års medlemskab og status som ”de nye” i en ellers ret sammentømret gruppe, var vores oplevelse på turen rigtig god. Vi fandt nemt en plads i fællesskabet og på hele turen kom vi løbende i kontakt med medlemmer som spurgte til orienteringen og hvordan det var gået med børnene. Til alle vil vi sige TUSIND TAK for jeres imødekommenhed og venlighed, det var en helt speciel oplevelse at være afsted som børnefamilie og vi vil til enhver tid anbefale andre at tage afsted.

O-løbs venner.

- Anne Harloff-Helleberg

På klubtur med småbørn

Selvom det ved første øjekast kan virke lettere uoverskueligt at rejse på klubtur til Norditalien med små børn, kan det varmt anbefales. Autotoget fra Hamborg til Innsbruck med gamle liggevogne var en nostalgisk oplevelse i sig selv, og Ulrik havde arrangeret et lækkert hotel i en idyllisk bjerglandsby, hvor særligt poolen og den frie isbar faldt i børnenes smag. Derudover får man fuld valuta for pengene, når man hver dag får muligheden for at gå de 120 højdemeter til start hele to gange - én gang med børn og en baby ryggen og én gang uden til ens egen løb.

Alt i alt en kæmpe oplevelse for både store og små.

-Ditte Søndergaard Linde

Der var også børnebane i godt terræn.

Hjemmelavet sprint i Cartagena

Efter gode orienteringsture til både WOC Tour og Italiensk 5-dages, fandt jeg mig selv som turist i den spanske by Cartagena, sammen med min mor. En by med meget historie fra romerne, maurerne, den spanske borgerkrig, undervandsarkæologi, verdens første ubåd og meget mere. Men alt det kan jo ikke leve op til en god sprint. Jeg fik idéen til at lave mit eget sprintløb for min mor og jeg, da turistinfoen kunne udlevere nogle okay kort, som vi havde gået rundt i byen efter hele dagen. Godt nok manglede der nogle huse og nogle veje, og nogle var på kortet men ikke i virkeligheden, og målestoksforholdet var 1:6762, men man kan jo ikke få det hele!

Jeg valgte to punkter og målte afstanden mellem dem med en lineal på kortet og på google earth. Så kunne jeg udregne målestoksforholdet, og jeg brugte linealen til at måle strækkene så banen blev en passende længde. 3063 meter blev det til i luftlinje, lige under 4 i vores vejvalg. Kortet med banen kan ses herunder. Måske ikke banelægning i verdensklasse, men det gik også lidt hurtigt! Hjemmelavet sprint kan klart anbefales til at vedligeholde sprint formen på uendelige ferier og som en god måde at komme rundt i en ukendt by.

- Sebastian Røysland

Sebastians by sprint i Cartagena.

COPENHAGEN EXHAUST TRAIL 2022

Igen i år inviterede klubben vi til det efterhånden klassiske trailløb i de mange hårde bakker i Det Danske Schweiz og Geel Skov. Det er vist efterhånden ottende gang det sker. Oprindelig er løbet udtænkt af nogle ældre SUT-løbere og det har også traditionelt været SUT-løbere, der har trukket det arrangementsmæssige læs. Sådan blev det heldigvis også i år – selvom vi skulle gennemføre et generationsskifte og en ny flok SUT'er skulle tage over. Jeg påtog mig rollen som "voksentovholder", selvom min erfaring med både dette løb og trailløb generelt var nærmest ikke eksisterende. Generationsskiftet lykkedes heldigvis – også selvom den ellers orienteringsfrie weekend pludselig blev optaget af udtagelsesløb for de bedste af vores juniorløbere. Superærgerligt sammenfald, der satte dem i et ærgerligt dilemma – men selvfølgelig måtte o-satsningen prioriteres – og så måtte vi andre få arrangementet til at glide alligevel.

Vi havde dog to nye problemer i år. Naturstyrelsen har skærpet "adgangs-betingelserne" til skoven – i særdeleshed i en sammenhæng som denne, hvor sliddet jo er mere ensidigt sammenlignet med vores sædvanlige brug. Det betød, at vi måtte lave en del tilpasninger af den ellers populære og velafprøvede rute. Og nu siger jeg vi – men rettelig var det **Sebastian Røysland Maltby**, som egenhændigt lavede et kæmpearbejde med at pusle et nyt baneforløb på plads. Feinschmeckere vil nok mene, at ruten var både vildere og hårdere tidligere år, men det er nu mit klare indtryk at den nye rute lykkedes med at fastholde løbets karakteristika – og deltagerne var heldigvis lige så glade og trætte som tidligere år.

Det andet problem var at tilmeldingerne svigtede – og i lang tid balancerede vi på kanten af en aflysning. To uger før løbet havde vi således kun godt halvtreds deltagere. Vi har grublet meget over hvad der gik galt. Noget hænger givetvis sammen med at vi var sent ude med at få annonceret løbet og nogen nåede at have andre planer. Men mange pegede nu også på en generel post-corona afmatning og en stigende ulyst til at binde sig frem i tiden. Og så er der også rigtig mange konkurrerende løb i kalenderen, så man skal være skarp med både markedsføring og unik løbsprofil for at lokke løbere til. Vi endte på ca. 130 løbere – det var lige akkurat nok til at det gav mening at gennemføre og fastholde traditionen.

Selve afviklingen af løbet kunne heldigvis lukrere på, at konceptet er velafprøvet – og jo ikke nær så krævende som vi er vant til fra orienteringsløb. Privilegeret var det også at mange hjælpere har været trofaste de senere år. Tyngden af hjælpere var SUT-løbere og SUT-forældre – lige som det skal være. Tak til alle jer! Særskilt nævnes skal nu også Bo Rasmussen for sin som altid professionelle tidtagning med mere. Det giver også løbet lidt særligt at introducere ikke o-løbere til Sportident.

Jeg er glad for at det trods udfordringerne lykkedes at fastholde løbet – og at få rustet en ny flok SUT-løbere til at føre løbet videre. Jeg ved, at gode kræfter allerede er i gang med planlægningen af 2023-udgaven…

På arrangørgruppens vegne

Erik Melbye

Til EYOC for første gang

I starten af juli blev der afholdt ungdoms-EM (EYOC) i orienteringsløb. Dette år foregik det i Salgotarjan i Ungarn. For første gang var jeg blevet udtaget til at skulle løbe dernede. Vi fløj torsdag aften, og efter nogle forsinkelser når vi frem på hotellet klokken halv to om natten.

Om fredagen skulle vi heldigvis ikke løbe, men kun gå rundt omkring området, hvor sprintløbet skulle foregå for at få et bedre kendskab til området, og derefter løbe et modelevent i skoven. Om lørdagen skulle vi løbe det første løb, som var langdistancen. Banen i min klasse var 5,5 km og med 255 højdemeter. Generelt var det et rimelig fremkommeligt terræn, og også med flere stier. Det gik okay, men kunne være gået meget bedre, da jeg laver nogle ærgerlige fejl som koster mange minutter. Er stadig fint tilfreds, da jeg ikke havde store forventninger og mest brugte dette løb til at få god læring og erfaring.

Lørdag aften var der et fælles arrangement for alle landene. Her fik man virkelig snakket med en masse løbere fra mange forskellige lande. Søndag stod det på sprintløb. Løbet foregik midt i byen Salgotarjan, og der var rimelig mange højdemeter i forhold til andre sprintløb. Det var et meget udfordrende løb, både på grund af det tekniske, men også bakkerne og varmen.

Søndag var den sidste dag, og her skulle der løbes stafet. Da vi var fire piger afsted, og der kun var skulle være tre løbere på hvert hold, skulle jeg løbe sammen med nogen fra andre lande som også var "til overs". Derfor endte jeg med at løbe sammen med en fra Schweitz og en fra Frankrig. Fordi vi var blandet fra forskellige lande, skulle vi løbe i mix-klassen.

Det fungerede rigtig godt at løbe med dem. Banen var heller ikke specielt lang og jeg kom igennem uden de store problemer. Efter at stafetten var afsluttet og der havde været præmieoverrækkelse, tog vi direkte videre ud i lufthavnen. Derfra tog jeg videre til Italien, mens resten af holdet tog tilbage til Danmark. Det var en kæmpe oplevelse at være med og jeg har fået en masse læring og erfaring ud af det.

- Ingrid Nygaard

WOC Tour 2022

"mini"-klubtur og opvarmning til Italy 5-days i èt

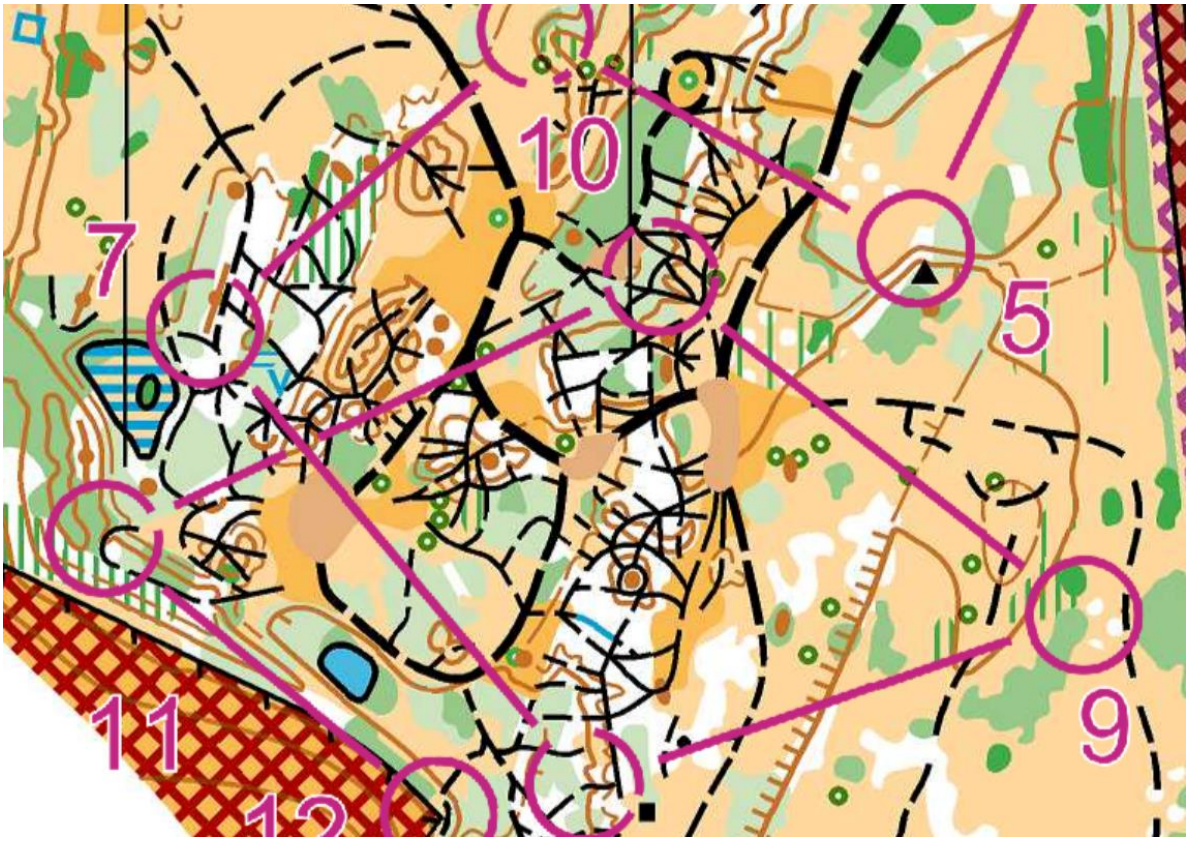
"WOC Tour 2022", det var publikums-løbene arrangeret i forbindelse med World Orienteering Championchips (WOC 2022) som med to års forsinkelse blev afholdt i trekantsområdet sidst i juni måned. Løbsprogrammet af "WOC Tour'en" bød på 6 enkeltstående løb, henholdsvis 3 skovløb og 3 sprint løb. Sprint løbsområderne fra WOC 2022 i de tre byer Kolding, Fredericia og Vejle blev delvist anvendt til vores publikumsløb. Kirsten havde i forvejen sørget for de perfekte rammer for "Tour'en" ved rettidigt at booke os ind i Kolding Danhostel, hvor også det polske O-landshold boede. Desværre var vi kun få Søllerødder, der

havde udnyttet lejligheden at komme helt tæt på verdens bedste O-løbere og samtidigt "finpudse" formen forud for den helt store klubtur til Dolomitterne. Alligevel fik vi nogle fantastiske oplevelser sammen i WOC arenaerne, på stævnepladserne og ikke mindst til "eftersnakkene" af vore egne og verdenselitens præstationer. Konkurrencen i publikumsløbene var således verdensmesterskaberne værdig – mange løbere fra de nordiske storklubber fandt vejen til Danmark, men også fra eksotiske klubber som Big Foot Orienteers (Australien), Interlopers (Skotland) og Keiyo Orienteering (Japan). Tillykke til et par imponerende top 3 placeringer i de gennemgående konkurrencer for Søllerød OKs løbere: M-18 Sebastian Røysland Maltby (1. sprint og 3. skov), M-16 Vincent Becker (2. sprint) og W-70 Jette Stepputat (3. sprint). Mens Sebastian allerede var på vej hjem, nåede Vincent op

Præmie overrækkelse.

på den helt store scene til præmie-overrækkelsen i ungdomsklasserne, alt imens publikum ventede spændt på den afgørende WOC finale i Vejle centrum.

Det løbsmæssigt mest bemærkelses-værdige jeg oplevede under "Tour'en", var det dobbelte kortvend som var del af skov etape 2 "Hylkedal". Løbet startede på almindeligt 1:7500 kort over Hylkedal, et



Udsnit af Seest Grusgrav.

meget varieret område med "lidt af hvert" – stejle skranter ned til åen, åbne områder med højt gras, samt en nedlagt grusgrav med et indviklet sti- og kurvebillede. Netop sidstnævnte blev lidt nemmere at læse fordi arrangøren valgte at trykke en 1:4000 version af området på bagsiden af kortet. Efter de første 4 poster blev kortet vendt og jeg blev sendt på kryds og tværs et det meget diffuse område med navnet Seest Grusgrav (se kortudsnit). Efter 8 omhyggeligt placerede poster i grusgraven blev kortet vendt tilbage og resten af banen fortsatte som før.

En anden ting jeg vil huske fra turen er jo den anden "Le Tour" – alt var tilrettelagt og pyntet op for at modtage cykelrytterne en dag eller to efter WOC var overstået. Imponerende hvad værtsbyerne formåede at arrangere ! Se den fine sidste post på vores sprint baner i Vejle 😊

Alt i alt var det en super fin "mini"-klubtur, med store oplevelser og fantastisk stemning i forbindelse med WOC, men bestemt også en god forberedelse til sommerens øvrige O-løb.

- Peter Becker

Campionati Italiani Sprint WRE

3.600 km for at løbe lidt sprint?!

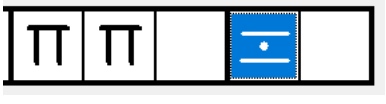
Isolabona, Pigna, Dolceacqua og Sanremo? Hvis du gætter på byer i Italien, er du på rette spor. Fælles for dem er i hvert fald to ting: 1) En by, eller en brøkdel af, der er formet som en grankogle og 'vokset' op ad et bjerg, og 2) mulighed for o-løb ved de italienske mesterskaber i sprint 2022.

Det er nok de færreste ved deres fornufts fulde brug, der vil køre ca. 3.600 km for at løbe en smule sprint. En uge på klubtur i Madonna di Campiglio med lidt ferie ved siden af bliver hurtigt 1.000 km kortere. Så der skal en smule baggrund til historien. Mine to søstre og jeg har arvet en lille lejlighed i Breil sur Roya i det sydøstligste hjørne af Frankrig. Det er ca. 45 min kørsel fra Dolceaqua, og da vi alligevel skulle have kørt nogle ting dertil, så var den ekstra køretur ret begrænset.

Første tur var en gang træning i Isolabona. Posterne var så ikke sat ud, da jeg passerede stævnecentreret midt på formiddagen fredag ("velkommen til Italien"), men senere på dagen gik jeg en tur i byen, og fik konstateret, at der var de skam på plads. En gåtur, da jeg fulgtes med en kollega, der bestemt ikke løber. Min nye yndlingspostdefinition er: "Mellem to overdækninger" (se billede).

Overdækningerne her er huse der er vokset sammen hen over vejen. Hvis man ikke kan udvide byen på anden vis, så kan man altid bygge opad, og i det her tilfælde også hen over stræderne, så husene vokser sammen.

Fredag aften var der arrangeret et pointløb i byen Pigna. Det var et meget afslappet løb i betydningen fælles start og tre-fire grupper, som så, tror jeg, havde forskel i antal poster. De 18 poster skulle så tages i valgfri rækkefølge. 18 eller hvor mange



Mellem to overdækninger definition.

Mellem to overdækninger?

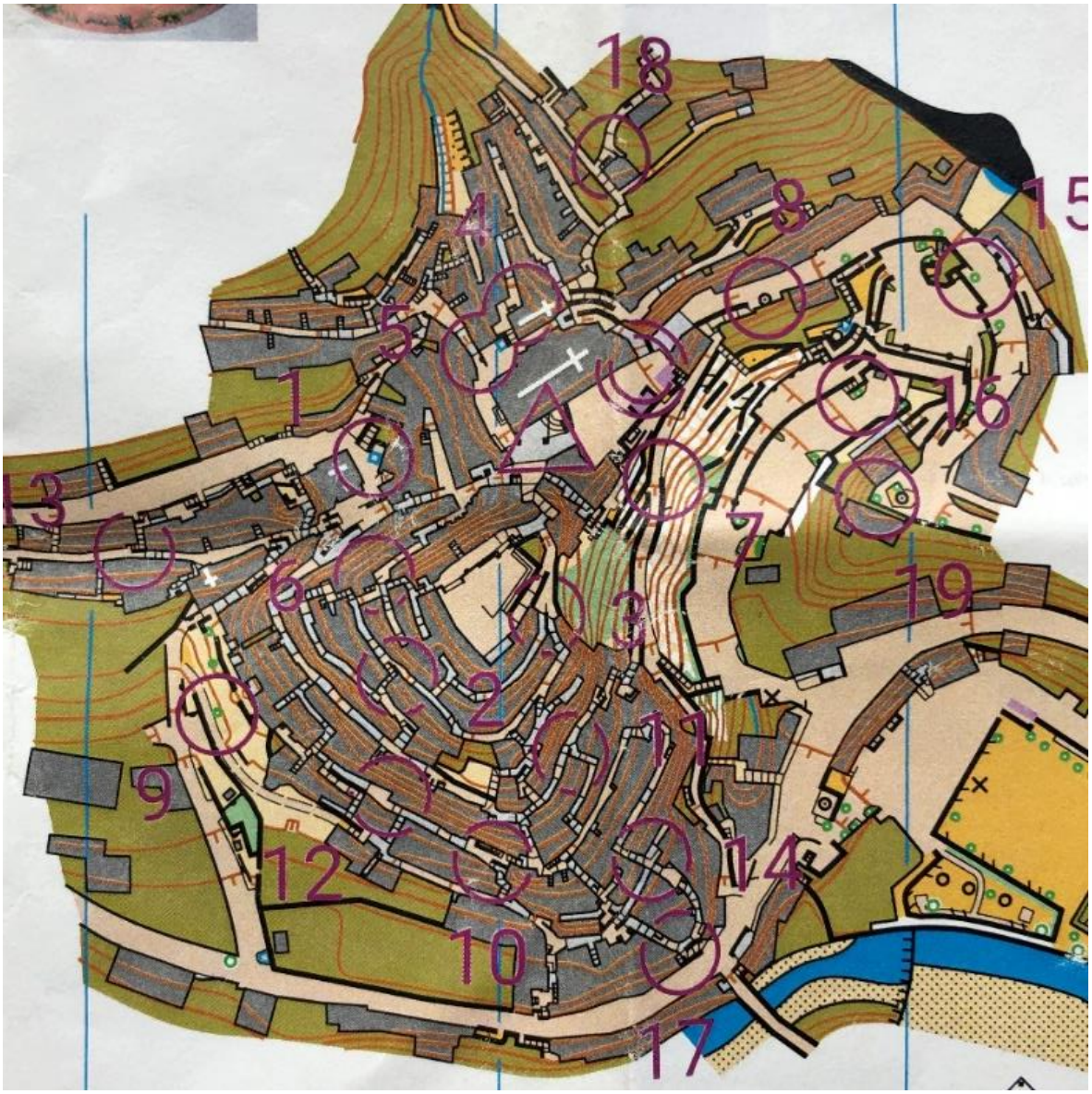
man nu end valgte. Ingen egentlig opsamling og heller ingen præmier, men en mulighed for at løbe i en by, der mindede om lørdagens sprintterræn. Kortet var et vanligt sprintkort med 1:4.000 og 2,5 m kurver, men byen kan ikke sammenlignes med noget i Danmark.

Hvis man f.eks. løber fra post 2 til post 11 (det var jo valgfri rækkefølge), skal man skønsmæssigt gennem 5-6 overdækninger mens man løber en højdekurve op og derefter seks højdekurver ned! Jeg kom rundt i nogenlunde tempo, og havde valgt ikke at tage alle posterne. Der skulle gerne være lidt energi til lørdagens løb.

Lørdag var så dagen for de italienske mesterskaber i sprint. Jeg havde skrevet til arrangørerne og de var indstillet på, at jeg deltog. De havde så ikke helt forstået, at jeg gerne ville deltage i model-event + pointløb + sprint + stafet (søndag), så jeg måtte nærmest insistere på at betale for hele pakken.

Stræk post 2 til 11

Dolceacqua har en ældre bydel med ”Castello Doria” på toppen, placeret på en større udløber ved en flod, og en nyere, men stadig kompakt, bydel på ydersiden af floden. Den ældre bydel er som i Isolabona og Pigna med grankogle-struktur: Opad og indad og opad og indad osv. Indtil borgruinen på toppen -som vi desværre ikke skulle løbe i. Her var ellers stålskelet i flere etager, som havde givet gode muligheder for komplekst o-løb! Løb eller ej – borgen er også en omvej værd.



Pigna Sprint løb

Starten gik fra en parkeringsplads langs floden ind mod byen og så gennem en pixel-stor overdækning over en bro. Jeg så først åbningen i andet forsøg, da jeg kunne se broen, men ikke døråbningen, så en omvej på 25 meter allerede halvvejs til post 1. Stik nord på af 'vejen' og så til højre, så jeg kunne få lidt overflødige højdemeter… Post 1 blev fundet, post 2 ligedan og på vej til post 3 var jeg vågen nok til at se, at der var en spærring, så jeg ikke løb den forkert vej. Jeg løb dog ikke helt fejlfrit, for jeg løb forbi posten uden at se den i første omgang. Se billedet for den præcise placering ved siden af skab med vin og reklamer for olivenolie. Post 4 var bare ud til pladsen og på vej til post 5 skulle jeg også lige undgå en vejspærring. Jeg valgte venstre-vejvalget: Halvvejs til spærringen og så gennem et hul i muren (!) og så i noget der føltes som en tunnel indtil jeg skulle krydse "Æselrygbroen". Vi havde parkeret ved det lille kapel jeg passerede, så bilen holdt langt inde i løbsområdet, viste det sig. En tvungen overgang med gode hjælpere og lidt zig-zag til post 6. Det vestlige vejvalg

til post 7, og så bare ned ned ned af bakke til post 8 tæt på mål og stævnepladsen. Post 9 var også uden mulighed for svinkeærinder om end man faktisk kan vælge mellem trapper eller ej, selvom strækkets længde ikke er målbart forskelligt. Post 10 prøvede jeg at tage direkte vest fra, og selvom der ikke var mange meter mellem mig og posten, så var det ikke det rette at gøre. Vejen til 11 gik forbi post 7 og vejen til post 12 gik forbi post 6, så det var en anelse komprimeret til sidst. Løbeturens bredeste vej til sidste post og så i mål.

Kan I se Posten?

Mit italienske strækker sig ikke til meget mere end tak og selvtak, men jeg kan se at der opereres med både en uofficiel og en officiel resultatliste. På den uofficielle blev jeg nr. 4 af 8 gennemførende (to fejlklip og to no show), mens jeg er forsvundet fra den officielle. De 30 sekunder til en placering som nr. 2 kan jeg finde flere steder, men der var stadig lang vej til 1. pladsen. Jeg synes det var interessant, at der i min klasse H 55 var 12 deltagere alt i alt, mens der i Herre elite (H21) var 50 der gennemførte og i Dame elite var 28 navne på listen

POS.	CAT.	TEMPO	NOME	SOCIETÀ	VEL.
1	M55	00:14:28	Brambilla Stefano	POL. BESANESE	00:04:04
2	M55	00:17:00	Di Stefano Gianluca	POL. BESANESE	00:04:47
3	M55	00:17:23	Crespan Luca	OK MONTELLO	00:04:53
4	M55	00:17:29	Graae Michael	SØLLERØD OK	00:04:55
5	M55	00:18:37	Trinca Colonel Fabio	EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA	00:05:14

Søllerød på 4. plads.

På søndagens løbetur – stafet – i Sanremo var jeg sat på hold med en D20 løber til 1. tur og en H12-løber på 2. tur. Det lykkedes mig at finde D20-løberen før start og få hilst, men H12-løberen så vi aldrig?! Så da min 1. løber kom i mål skiftede jeg tur og fik så løbet alligevel. Selve banen var ikke rigtigt spændende, da der var mere løb blandt store karreer og mindre i den gamle bydel. En af posterne havde jeg tre gange, og vi havde præcist samme stræk før og efter det kortvend, der var ved forvarsel-posten på stævnepladsen. Altså præcist samme stræk. Suk.

Samlet var løbene bestemt en lille omvej værd: Helt ekstraordinært anderledes end danske gader og stræder, vejret var fint, og den lokale vin kan bestemt drikkes 😊.

For 2023 har jeg ikke kunne finde noget om sprintmesterskaber, men der er IT sprint-stafet + mellemdistance + IT langdistance i Livigno i begyndelsen af juni. Hvem vil med?

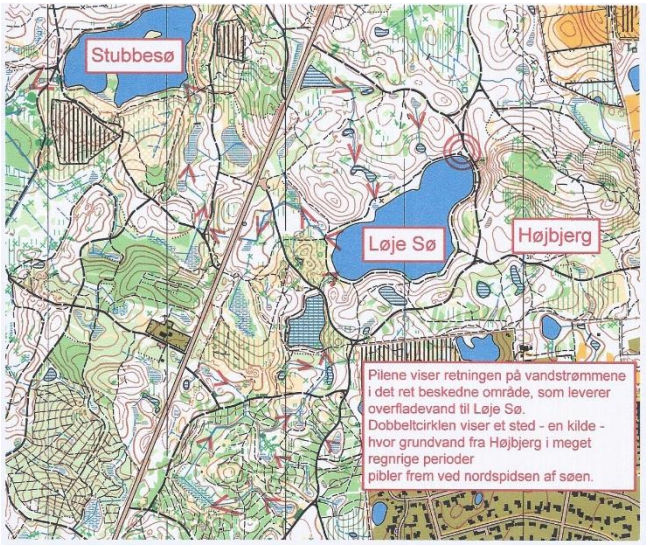
- Michael Graae

H55 Dolceacqua Sprint

Løje sø i Rude skov.

Lidt om skovsøens hemmelighed.

Når du med kort i hånden løber rundt i terrænet omkring LØJE SØ - den smukkeste sø i Rude Skov - tænker du måske ikke så meget på, hvor søens vand kommer fra. Navnet på søen ligger nok mere lige for – mange mener, at navnet hentyder til den lille ferskvandsfisk LØJEN, som efter beretninger skulle kunne fanges i søen. Søen er omkranset af bøgetræsklædte bakker og dens vandoverflade ligger ca. 50 m.o.h.



Løje Sø I Rudeskov

Hvor kommer vandet fra?

Men tilbage til VANDET. Kig grundigt på det lille kort over området omkring Løje Sø. Skovpartiet nordvest for søen leverer ganske små mængder vand, som når frem til søen via et par grøfter – det sydvestlige af de to tilløb giver en pæn sjat vand i våde perioder.

Den største mængde overfladevand kommer fra et væsentligt større område sydvest for søen – dette områder har ofte givet O-løberne store problemer: De mange moser og grøfter kan - sammen med tæthederne - godt "drille", især ved manglende koncentration/kortlæsning.

Forskningen fortæller:

Kig så lidt på området øst for søen – helt domineret af Højbjerg (82 m.o.h.), som har sin meget stejle vestside ned mod Løje Sø. Geologerne fortæller, at Højbjerg er dannet som randmoræne ved et sent gletsjerfremstød i slutningen af Istiden. Samme gletsjer efterlod en enorm stor isklump lige dér, hvor Løje Sø ligger i dag. Isklumpen blev dækket af jord og efter istidens afslutning voksede skov hen over den gemte og velisolerede isklump.

Da den store isklump efter flere tusinde år var helt bortsmeltet, var der opstået en stor vandfyldt lavning = Løje Sø var skabt og søen gemte på en hemmelighed:

På bunden af søen har man fundet rester af den gamle skov !!!

Læs faktaboks nederst i artiklen og hav lidt at tænke på, når næste løbetur bliver lagt forbi Løje Sø !

Vandets underjordiske rejse !

Nedbøren, som falder på Højbjerg indgår i grundvandet. I bakken ligger grundvandsspejlet højere end vandoverfladen i Løje Sø. Vandet i/under Højbjerg vil naturligvis søge væk og langt det meste søger mod Øresund via forskellige fraløb.

Men da Højbjerg har så stejl en vestside vil vandtrykket fra den vestlige del af bakken søge mod Løje Sø, hvor det vil bryde frem i bunden og i kanten af søen. Meget af

søens vand er altså grundvand, som med sine 7-8 plusgrader er med til at give søen ganske køligt bundvand.

Grundvandspresset kan i meget regn rige perioder danne en lille piblende kilde i nordkanten af søen, hvor vandet dukker frem i stiens grus belægning og finder vej ned til søen. Se dobbeltcirklen på kortet.

Hvorhen løber vandet i løje sø ?

Vandet fra Løje Sø skal ud på en længere rejse gennem den centrale del af Rude Skov. Fra fraløbet i den vestlige del af søen løber vandet under Hørsholm Kongevej og via grøfter/moser til Stubbesø.

Derfra fortsætter vandet sin rejse til Skovrød Sø – undervejs bliver det suppleret med vandet fra Sækkedam. I Skovrød Sø forenes vandet med ganske store vandmængder fra Agersø > Rævemosen (Rævesøen) > Blegemosen > Ebberød Sø.

Alle disse vandmasser skabte basis for vandmøllen (Nobis Mølle), som lå ved nordvestkanten af Rude Skov. I vores tid er vandmøllen væk og vandet forsvinder ind i et rørsystem og bliver ledt gennem Dumpedalen til Vaserne/Furesøen og derfra ud i Mølleåen – endestationen er Øresund.

- Gert Bøgevig

Faktaboks om Løje Sø og Højbjerg i Rude Skov

Historien fortæller...

Nedenfor Højbjerg ligger Løjesø. Der er forskellige forklaringer på navnet, men mest sandsynligt er det, at søen er opkaldt efter den lille fisk løjen. Søen er på 6 hektar = 60.000 m2. Det er en pænt stor sø, men den virker ikke meget stor som den ligger der midt i skoven. Det snyder nu lidt for de 60.000 m2 svarer til, at der på søens areal kunne ligge ikke mindre end ca. 60 almindelige parcelhushaver. Søen er 6 meter dyb på det dybeste sted.

Søen er det, der hedder et dødishul (og indgår dermed i den store mængde af meget forskellige dødsishuller, som O-løberne møder/plumper i på turene rundt i terrænet). For mange år siden, ca. 16.000 år, da istiden sluttede, smeltede isen væk. Den havde dækket det meste af Danmark med en tyk iskappe. Her på stedet blev der efterladt en meget stor isklump, som på grund af isens bevægelser blev dækket af jord/moræne.

De første geologer på stedet fik sig noget af en overraskelse, da de undersøgte jordlagene på bunden af søen. Her fandt man nemlig stubbe fra træer, der bestemt ikke kunne vokse i vand. Det er fordi træerne groede på det jordlag, der dækkede isklumpen.

Ved at undersøge hvor gamle træstubbene var, fandt man ud af, at isklumpen må have ligget gemt nede i jorden under skoven i mange tusind år. Derfra ved man, at når en isklump er tilstrækkelig stor, og ligger isoleret under et tykt lag jord, varer det meget længe inden den smelter.

Det var også først da isklumpen endelig var smeltet, at Løjesø opstod, og jordlagene med træstubbene sank ned på bunden. Der lå de og ventede på, at geologerne skulle komme og finde ud af, hvordan det hele hang sammen. Men den skov, der gemte sig nede på bunden af søen, var meget anderledes end den skov, der i dag omgiver Løjesø.

Med sine 82 meter over havet er Højbjerg næsten på højde med Maglebjerg (91 meter) og Lille Maglebjerg (86 meter). Når der ikke er blade på træerne, kan du fra toppen på den østlige side af Højbjerg i klart vejr se øen Ven i Øresund og videre til Skåne.

På din vej mod toppen af Højbjerg går du gennem ca. 250 år gammel blandingsbevoksning af bøg og eg. Mange af de gamle træer er segnet om, men der er stadig en sidste rest af de plantninger, der blev anlagt af den berømte tyske forstmand Johan von Langen. Han blev kaldt hertil i 1763 for at forbedre driften af de dengang meget ødelagte skove.

Mere om geologien:

Højbjerg og Maglebjergene i Rude skov er dannet som randmoræner langs fronten af istidens gletsjere, der for ca. 20.000 år siden lå tværs over Rudersdal/Nordsjælland.

Herfra fortsatte gletsjerfronten nordpå gennem Store Dyrehave og Gribskov, hvor der også blev dannet storslåede, men lidt anderledes randmorænebakker. Randmorænebakkerne ligger normalt på tværs af gletsjernes bevægelse – de kom fra nordøst, fra Mellemsverige. Men af en eller anden grund er Højbjerg drejet en smule i forhold til de andre randmoræner.

Samtale med Grethe Tetens

Årgang 1933.

Grethe er i fuld gang med at rydde op og sortere et helt livs ting og sager, da jeg ringer på døren. Der er bunker af bøger, bl.a. hele årgange af Anders And, en del børnebøger, og så er der flere billeder i glas og ramme. Ting som Grethe gerne vil af med.

Grethes syn er pludselig blevet så dårligt, at hun ikke mere kan køre bil, og heller ikke se orienteringskortet, og har derfor besluttet at melde sig ud af klubben. Kompostredaktionen bad mig derfor om at skrive lidt om Grethe, der senere på året fylder 89 år.

Grethe fortæller: *" Fastelavnsløbet den 26/2-22 i solskin og med kig til Sjælsø, skulle vise sig at blive mit sidste o-løb. Det var ikke til at forudse, men et par dage efter var mine øjne så dårlige, at jeg hverken kan læse o-kort eller avis og der kan intet gøres."*

Men Grethe går ikke "i sort" af den grund? Tænker jeg. NEJ, livet er stadigvæk værd at leve, mærker jeg helt tydeligt på hende.

Grethe bor og har boet næsten hele sit liv i Hørsholm. Hun fortæller, at hun som stor pige tjente penge som caddie – somme tider for to golfspillere på en gang. *"Så fik jeg dobbelt løn",* fortæller hun.

Som ung og voksen brugte hun sin fritid som lotte i Lotternes Musikkorps. Da det blev nedlagt, fortsatte hun i Marinernes Musikkorps. Grethe har spillet trompet i mange, mange år og har spillet i flere orkestre, bl.a. Hvidovre Brass band, som

nu er nedlagt. Hun har bl.a. spillet til sølv-guld og diamantbryllupper og til kirkekoncerter. Hos lotterne indgik orienteringsløb som en obligatorisk disciplin, og Grethe har både været instruktør og banelægger for de andre lotter. Så hun var ikke helt ueffen, da hun meldte sig ind i Hørsholm Orienterings Forening i 1974.

Grethes knæ var dog ikke så stærke som resten af kroppen, så i 2007 fik hun to nye knæ - på en gang! Jeg husker, at Grethe kom til torsdagstræninger med sine nye knæ og to stokke. Hun var meget flittig og taknemmelig for klubbens tilbud, og træningen – sammen med egen styrketræning - betød, at hun blev stærkere og stokkene kunne lægges væk.

Mange torsdage havde Grethe to aktiviteter på samme aften. Hun skulle nemlig både nå o-træning og orkester-øvning. Hun siger: *"Jeg skulle jo komme ud fra skoven i tide, så jeg kunne køre videre og nå at øve med orkesteret.*

Jeg havde altid en dunk vand, en vaskeklud og et håndklæde med mig."

Grethe fortsætter:

"Jeg har dyrket Terrænsport og Feltsport inden for forsvaret fra 1949 til ca. 1990. Her deltog vi bl.a. i Danmarks- og Regionsmesterskaber med gode resultater.

Jeg kom til HOF i 1974. (HOF blev stiftet 21/3 1972). HOF blev nedlagt i 1993, hvor jeg blev overført til SØLLERØD."

"Noget jeg også husker som sjovt, var indendørs-løbene på Nærum Gymnasium og sprintløb på Kastellet i København."

Grethe har tilhørt de meget flittige vinterløbere med både lørdagstræning og Molboløb 10 weekender i træk gennem mange vintre. *"Jeg har 11 Molbokrus!"*,siger hun.

Grethe har sit navn på Bomfadet og har også vundet en skildpadde.

Til spørgsmålet, om der er noget hun er særlig glad for/stolt af kommer historien om den gang hun vandt påskeløbene. *"Det var i Sønderjylland, og der var ikke ret mange med fra Søllerød. Vi havde ikke klubtelt med, men Mogens havde sit lille telt med og der fik jeg lov at klæde om. Og jeg vandt!*

Første etape var jeg 2 min. efter. Anden etape var jeg 2 min. foran og tredje etape vandt jeg med 40 min. !! Det var i D80."

Præmien har hængt i Grethes køkken lige siden. Hun kan godt lide billedet, og finder til stadighed nye ting i det. (Se fotografiet). Kunstneren er Connie Østergaard.

Når jeg spørger, hvad orienteringsløb har givet hende, svarer hun – efter lidt betænkningstid "– *selvtillid, at komme ud i skoven, føle mig på sikker grund i skoven."*

"Mit helbred har helt sikkert haft godt af orienteringsløbene," konkluderer Grethe.

- Vibe Bøgevig

Grethe Tetens med billede lavet af Connie Østergaard, Påskepræmie.

Praktiske oplysninger

Formand	Niels Bentzon	formand@sollerod-ok.dk	20162220
Kasserer	Lars Fock	Kasserer@sollerod-ok.dk	61856812
		Danske Bank 1551-4450341800	
Bestyrelsesmedlemmer	Anne Skovbæk	a.skovbaek@gmail.com	22754377
	Lotta Lüthje	lott@lythje.com	53500802
	Mads Lassen	madslassen@comxnet.dk	42957267
	Jette Nygaard Jensen	jette@svendsvej8.dk	30335251
	Michael Graae	earlgrey@firstflush.dk	20447931
Suppleant	Henrik Molsen	henrik@molsen.dk	30706502
	David Palsgaard	david@palsgaard.net	
Kompostredaktør	Anne Skovbæk	komposten@sollerod-ok.dk	22754377
	Charlotta Lüthje		53500802
Løbsafregninger	Kirsten Olsen	kirstenkeld.olsen@gmail.com	61507649

Har du glemt/mistet din kode til o-service, så kontakt kasserer for at få en ny

Funktioner

Klubhus	Rønnebærhuset, Kongevejen 466, 1.sal 2840 Holte		
Klubhusnøgle	Jens A. Hansen	thranehansen.oloeb@gmail.com	22754447
Klubhus booking	Googlekalenderen	klubhus.sok@gmail.com	
Kortsalg	Michael Graae	kortsalg@sollerod-ok.dk	20447931
Revisorer	Philip Bæk Christiansen	pbc7@hotmail.co.uk	
	Uffe J. Pedersen	uffe.just.pedersen@gmail.com	21583986
Revisor suppleant	Jens A. Hansen	Thranehansen.oloeb@gmail.com	22754447
TC	Aske Jepsen	askejepsen@hotmail.com	28251839
Ungdoms kontakt	Bo Konring	sut@sollerod-ok.dk	45807025
Mini-ungdom kontakt	Kirsten Møller	minisut@sollerod-ok.dk	28274723
Stafettræning	Mogens Hagedorn	stafettraening@sollerod-ok.dk	31577010
Klubtræning	Henrik Kleffel	klubtraening@sollerok-ok.dk	20816756
Pressekontakt	Claus K. Nielsen	Claus.kn@webspeed.dk	23326829
Hjemmesideredaktør	Helge Tillingsøe	webmaster@sollerod-ok.dk	40107364
Hjemmeside	www.sollerod-ok.dk	sollerod@sollerod-ok.dk	
Facebook	Søllerød OKs digitale klubhus		
Fotoalbum på Flickr	Søllerød OK's albums | Flickr		

Bemærk Der er nye e-mailadresser. For at gøre kommunikationen med forskellige funktioner nemmere vil der fremover blive mailadresse til funktioner og ikke privatpersoner. Flere praktiske oplysninger kan findes på SOK/tovholdere/

Breddetræning = Træning for alle

Et halvt træningsår er nu gået siden sidste lille indlæg her på siden. Og ja når du har denne Kompost i hænde, er et nyt træningshalvår allerede løbet i gang i Geel Skov, og sikkert også fulgt op af mindst endnu en træning i Tokkekøb Hegn.

I Geel Skov var det Jens Aaris, der var tovholder og han havde hertil fået god hjælp af ikke alene Ellen, men også Jørn Wigh og Arne Grøndahl. Sidstnævnte klarede banelægningen i fin stil. Teamwork når det er bedst.

Inden vi nåede så langt havde vi en flot afslutning før sommerpausen. Træning i Rude Skov, hvor Gert kringlede banerne. Jens Anders sørgede for, at der var god og stabil varme i grillen og alt sammen med base hos AS' ejendom ved Høje Sandbjerg, hvor Birger Hoff havde sørget for adgangen dertil.

Super dejligt vejr kombineret med glade søllerødder både i skoven og ved grillen. Ikke mindre end 80 navne blev det til på flidslisten denne dag. Og lagde I mærke til det… Nyt koncept med sidste træning før sommerpausen på en torsdag. Måske vi skal overveje at gentage. Hvad synes I?

I øvrigt havde netop denne sommerafslutning et ekstra element. Ruderdal Kommune havde valgt at overlade det til kommunens klubber at hædre danske mestre fra 2021. Den sag klarede formand Niels da først grill og salater var sat til livs.

Håber I alle har nydt sommeren, hvad enten den nu blev brugt på en o-sommer syd på, månedsbane i Rude Skov, OTØ-baner eller noget helt, helt andet. Hvem ved… Måske nogen blot trængte til et par uger uden o-løb. Jo det er faktisk tilladt selv i Søllerød OK.

Og hvad så nu? Som allerede nævnt er breddetræningerne allerede i gang. Det samme er stafettræningerne om tirsdagen og MiniSUT og SUT om mandagen.

Uden tvivl bliver den næste måneds tid også præget af, at Søllerød OK den 10. - 11. september 2022 er arrangør af DM Stafet og DM Lang på Bornholm. Mange har og får rigtig travlt. Men det bliver også spændende og sjovt.

Kalenderen ligner sig selv fra sidste Kompost. Blot er der blevet trænet et par træninger væk.

- Henrik Kleffel

- ***Breddetræning 2022***		
25-08-22	*747*	*Ravnholm*
01-09-22	*748*	*Rude Skov*
08-09-22	*749*	*Søllerød Kirkeskov*
15-09-22	*750*	*OTØ – St. Dyrehave*
22-09-22	*751*	*Jægersborg Hegn*
29-09-22	*752*	*Geel Skov*
06-10-22	*753*	*OTØ – Folehave*
13-10-22	*754*	*Nørreskoven*
20-10-22	*755*	*Rude Skov*
27-10-22	*756*	*Geel Skov – NAT*
03-11-22	*757*	*Søllerød Kirkeskov – NAT*
10-11-22	*758*	*Ravnholm – NAT*
19-11-22	*759*	*Rude Skov*
26-11-22	*760*	*OTØ – St. Hareskov*
03-12-22	*761*	*Ravnsholt (Allerød)*
10-12-22	*762*	*Trørød Hegn/Enrum*
17-12-22	*763*	*Terkelskov/Nyvang*
26-12-22	*764*	*Rude Skov*
OBS – Ændringer kan forekomme. Tjek kalender på hjemmesiden.		