

KOMPOSTEN

Søllerød Orienteringsklub
34. årgang nr. 3
September 2024

Sommerafslutning
Klubmesterskab og
Legatuddeling

Mentorordning

Klubtur til
Dolomitterne

Ny Cheftræner

UDFORDRINGER | KAMPGEJST | VILDSKAB | STYRKE | VENSKABER

...og så kom efteråret

Den ene dagen var det sommer og 27 grader, og næste så væltet det ned med regn. Pludselig kom virkeligheden i kap efter sommerferien. Det ser dog ud til at være udsigt for nogle varme dejlige efterårsdage med løb i grøn skov før det på alvor bliver vinter. Nu først, søndag den 22 med stævne i SOK regi på Vangeboskolen, 1-3 divisions op-/nedrykningsmatch.

Selv om efteråret og vinteren er på vej så er der fortsat mange flåter. Det kan være en god idé at blive vaccineret for TBE som nemt kan gøres på apoteket [TBE-vaccine Apoteket](#).

Tag en ven med! Do-f laver kampanje med at tage en ven med til træning i næste uge (39). Læg billede op på Instagram og vind præmier [Tag en ven med til træning og vind fede præmier](#).

På DO-f's hjemmeside kan man også finde information om KUM [KredsUngdomsMatch](#).

Og i Komposten kan man læse om Klubtur til Italien, Legat tildeling, interview med årets Klubmester og meget mere.

God fornøjelse

Lotta Anne & Marianne

Komposten 34:3
September 2024

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

Deadline for de næste
numre af Komposten
Ca. medio november 2024

For andre henvendelser
kontakt redaktionen
Anne Skovbæk
Lotta Lüthje
Marianne Illum

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

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

A promotional graphic for 'KUM 2024' (KredsUngdomsMatch) featuring a collage of photos of young people at various events. A large QR code is in the top left. A maroon circular badge in the center contains the text 'KUM 2024 1-3. november 2024 i Aarhus'. At the bottom, there is text about the event, logos for '1000' and 'ORIENTERINGSKLUBBEN PAN ÅRHUS', and a maroon banner with the text 'FOKUS - FÆLLESSKAB - FREMDRIFT'.

Alle D/H 12 til D/H 20 er inviteret!

KredsUngdomsMatch 2024

Endelig genopstår KUM! Aarhus er vært for en weekend med masser af sjov, fællesskab og fede løb for alle ungdomsløbere i Danmark.

Lørdag står på individuelt løb tilpasset alder og niveau og søndag skruer vi op for kredsstafet efter de gode gamle traditioner.

Weekenden krydres med fest, åbent floor og DJ, god mad, sjov og spas i alle afskygninger.

Se at få jer tilmeldt i O-Service hurtigst muligt!

FOKUS - FÆLLESSKAB - FREMDRIFT

Indholdsfortegnelse

Formand har ordet	4
Sommerafslutning	5
Ingrid Klubmester 2024	6
J. Perchs legat 2024.....	7
Klubtur til Italien 2024.....	8
King of the Stairs	8
Italiensk 5-dages med tre generationer	10
Godt at lære terrænet at kende	11
Etape 2 giver uventede udfordringer	12
Etape 3: Monte Fausior	13
Etape 4 i Paganella.....	14
Buon appetito	15
Den intense H50 dyst	16
Den Schweiziske ko-klokke i Italien	17
O-løbs ferie i Dolomitterne.....	18
På Illumrejser i Italien.....	20
På gæstetur med SOK	21
Mentorordning	22
Stævneudvalg	23
Især for ‘gamle’ O-løbere	24
Nyt fra Cheftræneren	25
Klubtræning	27

DM'er og andre spændende o-løbsarrangementer i 2024

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

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.

[Magasinet Orientering](#) kan læses på Dansk Orienteringsforbunds hjemmeside



Velkommen til nye løbere i SOK

Athene Wessel Larsen	2006
Jens Otto Jarlov	1955

Formanden har ordet

Komposten nr. 3, september 2024

Af Mogens Maltby

Siden det sidste nummer af Komposten har vi været til klubtræninger, sommerafslutning, sommertur, DM'er og SM'er mm. "Vi" har høstet mesterskabsmedaljer:

DM mellem 24. august, med 26 SOK-deltagere:

- Hanna guld, Kirsten O bronze (og 3 fjerdepladser)

DM knock out sprint 25. august:

- Hanna guld, Michael G bronze

SM lang 31. august med 15 SOK-deltagere:

- Sebastian sølv, Birger, Fiona, Erik M, Henrik K og Kaj bronze.

SM-stafet 1. september:

- Guld H20, sølv H40, bronze D40 og H50

Hjertelig tillykke til medaljetagerne og til alle, der havde en god oplevelse.

Vi har været til imponerende klubmesterskaber, som Ingrid Wagner Nielsen vandt. Se interviewet i denne "Kompost".

Mange af os var på en fantastisk klubbetur til Italian 5 days i Dolomitterne i starten af juli.

MiniSUT og SUT og klubtræningerne er i fuld gang igen efter sommeren.

Ud over det rent sportslige er der sket mange ting. Vi har fået en Cheftræner! For mig er det en fantastisk stor og dejlig nyhed, at Michael Graae har påtaget sig opgaven for en 3-årig periode. Se bl.a. mit indslag i vores digitale klubhus på FaceBook. Alle medlemmer burde følge med der.

Michael vil samle trænerne og lede et træningsudvalg med træning som ansvar. Det er stadig bestyrelsen, der har ansvar for rammerne omkring træningen herunder at finde nye trænere.

I vil høre fra Michael om vores tilgang til træning, de tilbud vi har, og hvad træningsudvalget gør.

Så nu har vi et ambitiøst trænerudvalg ledet af Michael Graae og et ambitiøst stævneudvalg ledet af Niels la Cour Bentzon. Se mere længere fremme i Komposten. Og se i øvrigt referater fra bestyrelsesmøderne, som kommer på hjemmesiden 14 dage efter bestyrelsesmøderne.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige en kæmpe tak til Gert Bøgevig, der har påtaget sig først 14-dages banerne og derefter i en serie år at sætte månedsbanerne ud i Rude skov. Gert satte banerne ud for sidste gang her i september og Gert sendte samtidig sit skriv "Sidste gang" med ud. Henrik Kleffel har tilbudt at sætte nye månedsbaner ud i resten af 2024, men vi fortsætter kun ordningen i 2025, hvis tilstrækkelig mange af jer melder tilbage til henrik.kleffel@gmail.com, at I bruger banerne. Tak Gert. Jeg håber, du får glæde af de nye baner.

Blandt de mange ting, vi sysler med, er:

Vi har lavet løbe-og gåruter til Rudersdals sportsfest 30. august. Vi var 14, der hjalp til det store arrangement og fik god forplejning.

Vi har fået gennemført to DOF reglementsændringer, så Kirsten Olsen fremover ikke skal konkurrere med de unge D70, men kan løbe i sin egen klasse til

divisionsmatcher, og en regel, der kommer 20 år for sent, nemlig at alle kort (ex. sprint) til klasserne >45 skal være 1:7.500.

Vi har holdt møder med Naturstyrelsen om vores snitflader og specifikt om Ravnholm. Mere herom senere.

Foran os har vi en hel masse:

Vores klublokaleudfordring er uafklaret. Vi har besøgt Ung i Rudersdal villaen på Rudegård for at undersøge muligheder. Vi har svaret kommunen, og intet er afklaret endnu. Kommunen er presset økonomisk, men ser velvilligt på vores behov.

Så har vi to store begivenheder foran os:

Op/nedrykningsmatchen 1.-3. div., som vi arrangerer den 22. september i Ravnholm, hvor Gunner Sie i juni sprang til som stævneleder. Fantastisk! Sebastian har brugt uger på at lægge og forberede baner, og hele stævneorganisationen er i gang.

Så skal vi i finalen i divisionsturneringen om det danske mesterskab for hold. Vi var 120 deltagere i første runde. Kan vi ikke få halvdelen af vores medlemmer - ca. 150 stk. - med til DM-finalen, når den nu er så tæt på os som i Ganløse Eged? Kirsten Møller har sendt en forrygende opfordrende e-mail til os alle. Tænk hvis vi i næste nummer kan fejre, at vi vandt DM for hold? Vi er den bedste klub uanset, men DM for hold ville altså....

Så er der DM lang og -stafet, klubturen er arrangeret. Der er høst open på Bornholm sidst i oktober.

Vi skal arbejde med vores kommunikationsplatforme, o-kort, uddannelsestilbud/kurser og økonomi, og vi skal videre med klubudviklingsprojektet.

Men først og fremmest skal vi træne og nyde skovene og hinanden.

Sommerafslutning

på årets længste dag

Sommerafslutningen blev afholdt med opmøde af 100 SOK'er på Høje Sandbjerg. Aftenen bød på skovløb, farve-bane, grill og uddeling af diverse hyldester og priser. Vejret var i top og solen holdt sig højt oppe på denne årets længste dag. Klubmester 2024 blev Ingrid Wagner Nielsen og skildpadden gik til Synnøve R. Mere kan læses i eftersnak 830, tak til Kaj Rostvad.



Synnøve med en meget lille skildpadde

Ingrid

Klubmester 2024

Af Mogens Maltby

Ingrid Wagner Nielsen blev klubmester 2024, for Ingrid var den allerbedste til at forudsige, hvor lang tid hun ville bruge på at gennemføre sin klubmesterbane.

Klubmesteren, der er 7 år, fortæller:

Jeg har gået til o-løb i to år. Det er sjovt at være i skoven - sammen, finde ting, klatre, se myrer og den slags.

Jeg kender Mikkel og Malthe, som bor tæt på. Vi følges nogle gange. Og Saga fra min klasse.

Går din far også til o-løb?

Ja, og farmor og farfar og onkel Rasmus og onkel Nikolai og mine fætre, men i Jylland. Og fætter Viktor, der er 12 år, vandt DM lang. Vi har pokalen her. De løber rigtig meget.

Hvordan bliver du bedre til o-løb?

Man øver sig. Man skal løbe og vide, hvad de forskellige ting er.



Tilfreds klubmester med vandrepokalen

Hvem hjælper dig?

Far! Og Kirsten og Kirsten og nogle andre.
Hvad er ellers godt?

Farvebanen, og saft og kiks bagefter, men det bedste er at være i skoven.

Og sidste spørgsmål, med et klart svar: Går du til o-løb om to år?

Ja!

Far supplerer: Ingrid var rigtig god til at huske det hele til divisionsmatchen. Løb, planlagde, tjekkede og fik point. Vi skal også med [til finalen] den 6. oktober. Klubmesterskabet var så fint. Flot sted, fornem mad, jordbærsalat mm.

Og så var der fotosession med klubmesteren med vandrepokalen.



Ingrid er kommet i godt selskab –
ny talent i klubben at holde øje med
i fremtiden

J. Perchs legat 2024

Hanna Bæk Christiansen

*Af Kaj Rostvad
O-løb er en krævende sport
Derfor kommer også her mange til kort
Lægmuskler det kræver af rustfrit stål
Hvis du altså vil først i mål
Lungerne skal fråse i masser af ilt
Mens hjertet ikke skal banke for vildt
Øjet skal lynsnart fange sti og sump
Hvis man ikke vil fanges i et fugtigt plump
Af hjernen skal så kroppen informeres
Så smartest og hurtigst terrænet forceres*

*Og så til sagen: Kære Hanna.
Gang på gang og uden famlen
Sendte dit løb dig på sejrsskamlen
I år har du vundet tre DM'er i streg
En etape i Store Dyrehave ligeså – Du er sej
I EYOC-test vandt du D-16 lang, men sejren
var tung
Hvor galt kan det gå? Til udtagelse var du
for UNG
Men ikke kun sejre
Er værd at fejre
Dine menneskelige kvaliteter må vi ikke
glemme
For også her, er du i skoene helt fremme
Social, udadvendt, positiv bliv ved, bliv ved
Som naturligt samlingspunkt er du bare
med
Dit speciale
Potentiale*

*Kammeratskab du kender
Styrken blandt venner
Så du er oplagt kandidat
Som o-løbs akrobat
Til Jørgen Perchs Legat*

*Med et stort tillykke
Vi dig her vi smykke*

Tillykke tillykke



Tak for legat

Af Hanna Bæk Christiansen

Jeg er meget beæret over at have fået legatet. Hvis man ikke ved hvad legatet er, er det nogle penge man får, til at blive bedre inden for orienteringsløb og til personer der deltager i mange løb og stævner. Jeg har tænkt, at jeg ville bruge lidt af pengene på turer og snacks til efter løb. Det er en meget vigtig disciplin. Det jeg har tænkt mig at bruge det meste af pengene på er kompasser, o-løbs sko, postdefinitions-holder osv. Når man løber mange løb bliver skoene hurtigt slidte og tingene bliver nemt væk. Jeg takker for legatet og håber det kan bringe mange gode ture i skoven.



Klubtur til Italien 2024

Dolomitterne 1-6 juli

Af *Marianne Illum*

Mere end 50 Søllerødder og gæster var med på klubtur i "Dolomiti Paganella" hvor der både var sprint, mellem- og langdistancer på programmet.

Vi boede på hotel Alpen i Andalo, som lå dejligt tæt på flere løbsområder. Her kan du læse om oplevelser fra turen, STOR TAK til alle som har skrevet 😊.

King of the Stairs

Af *Sebastian Røysland Maltby*

Nogle var kørt hele vejen, andre var fløjet; nogle havde været der i en dag mens andre, som jeg, lige var kommet ind ad døren. Det var lidt ud på eftermiddagen mandag d. 1. juli og endelig var Søllerøderne samlet i den lille italienske bjergby Andalo. Fem hårde, svære, pinefulde og lærerige udfordringer ventede os i de lokale terræner den kommende uge.

Men ikke nok med det, så havde arrangørerne sørget for at vi skulle tage hul på strabadserne allerede dagen før med en sprintprolog. Og det var bestemt ikke for sjov. Der var nemlig udlovet præmier og

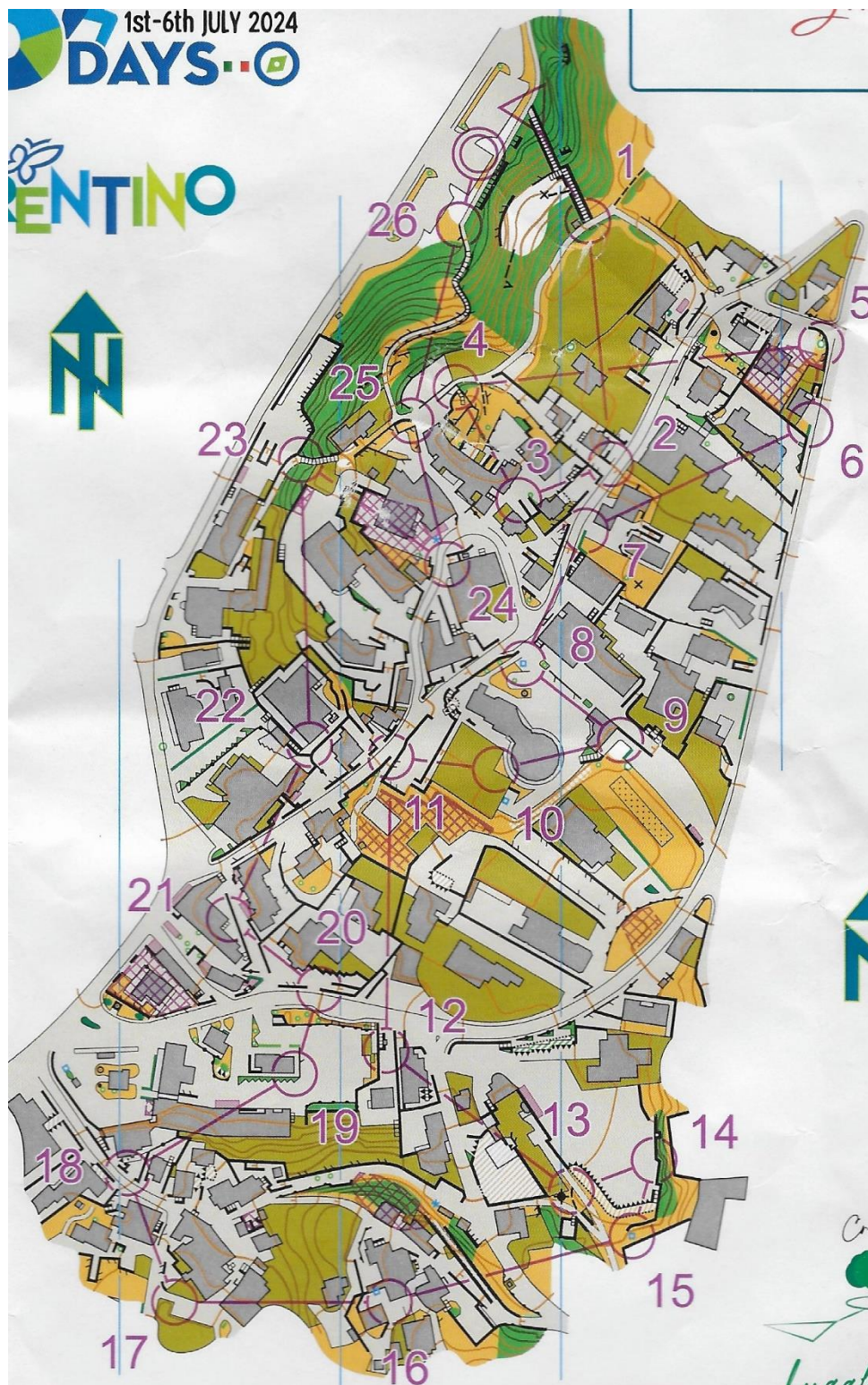
stor hæder til *Queen* og *King of the Stairs*. Hvad gik det så ud på? Ja det var meget simpelt; startpunktet var ved bunden af en lang udendørs trappe og førsteposten lå på toppen, 187 trin højere oppe. Hurtigste mand og kvinde ville så vinde titlen.

Der var et par af os som ikke kunne overse sådan en mulighed, så vi gav den fuld gas op ad trappen. Det resulterede i en delt tredjeplads med en tid på 37 sekunder for mig og klubkammeraten Oscar Bæk Christiansen. Vi var kun overgået af en New Zealænder på 35 sekunder og en skræmmende hurtig finne på 31. Desværre for os var der ikke præmier til tredjepladsen,

men stadig lidt hæder – vi fik nemlig en klapsalve ved middagsbordet.

Efter trappen var jeg lidt forpustet, og der var intet på spil, så resten af prologen gik jævnt langsomt. Men derfor var det da

stadig en god sprintbane, og så kan man da sige vi var varmet op og klar til de fem følgende løb.



Noter lige trappen fra start til post 1

Italiensk 5-dages med tre generationer

Af Ditte Søndergaard Linde

Igen i år var vi som børnefamilie med på Søllerøds klubbetur til Italiensk 5-dags, og fik dermed endnu en gang lov til at prøve kræfter med at løbe i det smukke italienske landskab både store og små. Og endnu en gang var det en stor succes, selvom benene var trætte sidst på ugen. Særligt 3. etape, der indbefattede 3.8km gang op af bjerget til stævnepladsen, yderligere knap en 1km til start, løb og efterfølgende gåtur ned af bjerget trak tænder ud til tider, men ungerne klarede det imponerende flot, så længe de havde musik i ørerne eller en hoppebold at lege med. I år havde vi også bedsteforældre samt faster, onkel og fætre med, og der var også tid til familiehygge i form af en tur i et udendørs badeland i nabobyen samt mulighed for at spise lækre pizzaer og italiensk is til stor begejstring for både unge og gamle. Hvis man spørger børnene, hvad det bedste har været på turen, svarer de følgende:

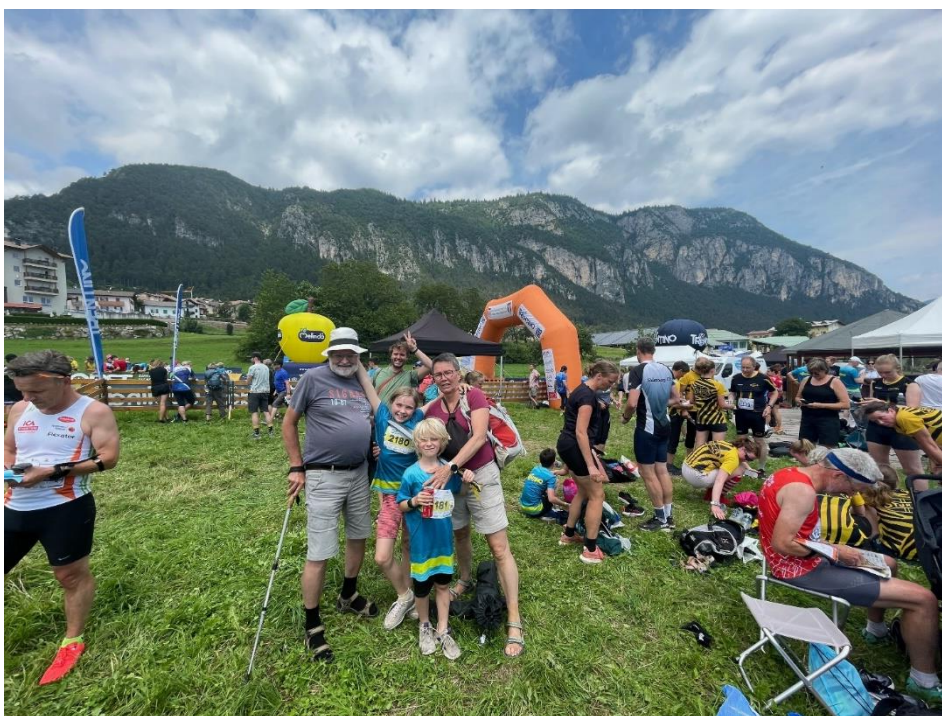


Gro (10 år): "Det bedste var, da jeg løb alene den første dag, fordi jeg var så stolt af mig selv, over at jeg klarede det".

Birk (8 år): "Det bedste var at være på hotel med min farmor og far og fætter"

Ida (3 år): "Bade i pool"

Kh Gro, Birk, Ida, Esben & Ditte Søndergaard Linde



Alle generationer af familien er med til O-løb.

Godt at lære terrænet at kende

Af Bettina Katy Andersen

Efter morgenmad kørte vi ca 15 min til Refugio Meriz hvor vi tog en lift op. Vi havde købt et kort med 10 poster, så man kunne øve sig i terrænet. Der var en stor Søllerød gruppe der startede sammen, men ret hurtigt blev vi til flere små grupper. Jeg fulgtes med Susanne Thrane. Vi snakker rigtig meget om vejvalg og terrængenstande. Og så går vi og snakker højt om hvad vi ser. Det tager tid, men det virker godt for os. Det kan tage endnu længere tid, hvis vi virkelig bommer (løber forkert). Vi mødtes ved restauranten og spiste en rigtig god frokost, sort pasta med laks og sov sf grønne asparges, inden vi tog liften ned igen. Susanne og jeg fulgtes ad på første etape som var så tæt på at vi kunne gå derned. Vi havde kort svær bane med fri start. Jeg startede først og planlagte første

stræk. Susanne kom et minut efter og jeg forelagde min plan og så var i gang. Vi havde en god tur i et udfordrende bjerg/skovterræn. Godt samarbejde og rimelig meget lige på posterne i roligt tempo. Men tag ikke fejl, jeg fik da varmen alligevel. Post 9-11 foregik på en stejl skrænt hvor vi skulle gå på kurverne. Det var vildt hårdt fysisk og udfordrende orienterings mæssigt. Og så i slutningen af et løb. Alle resurserne er brugt. Men vi klarede det. Godt i mål fik vi lidt at drikke og så gik vi hjem til hotellet. Efter aftensmaden skulle vi lige snakke baner med de andre der har samme bane som os. Hvad gjorde i her? Hvor lang tid brugte I til post 9 osv. Tidligt i seng efter dagens strabadserende etaper.

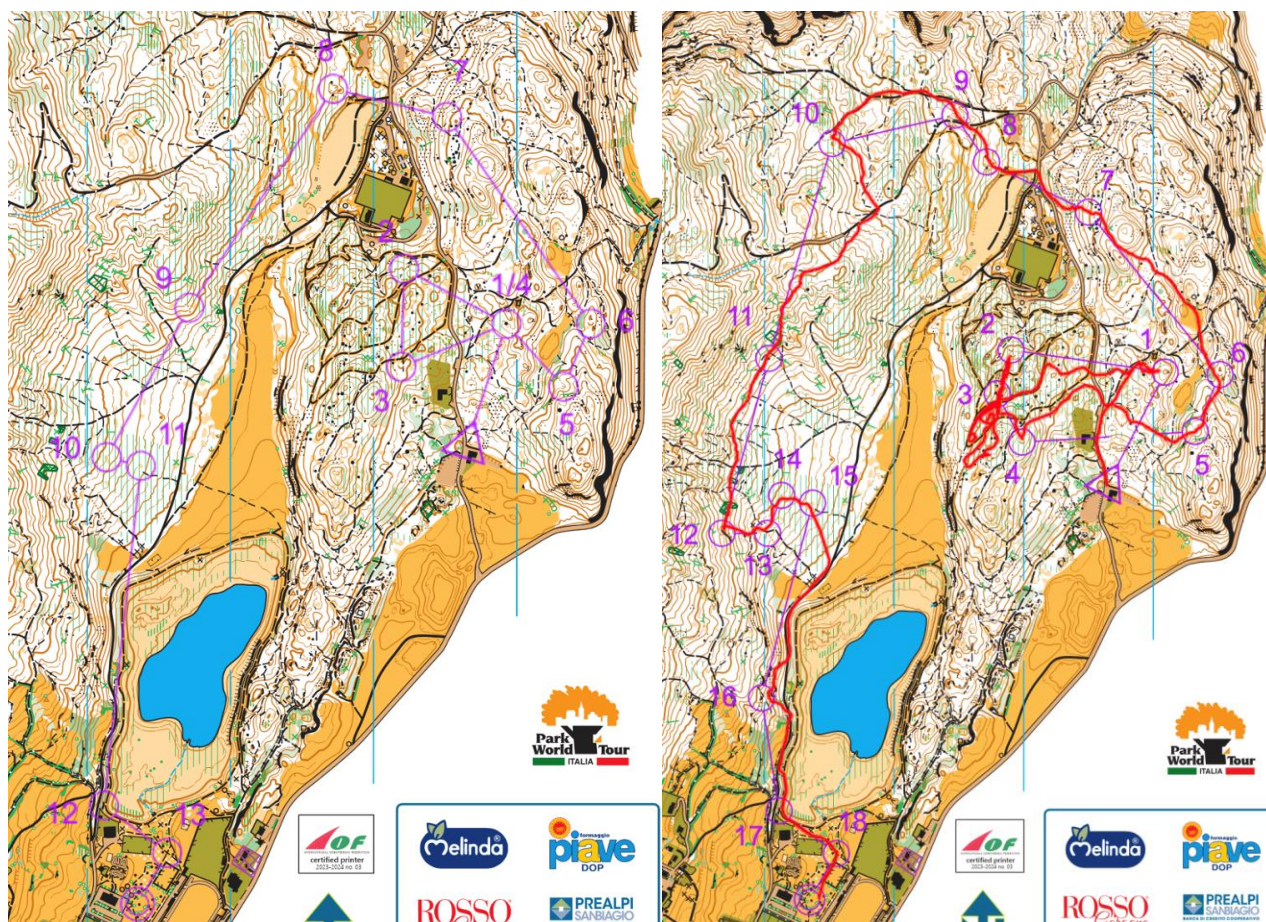


Etape 2 giver uventede udfordringer

Af Oscar Bæk og Ingrid Nygaard

Vejret var godt og benene var stadig friske, så vi så frem til en god etape. Stævnepladsen lå kun en kort gåtur væk. Selv om vi havde løbet i samme skov dagen forinden var der mange udfordringer i kuperede terræn. Begge vores baner startede ud i et område med mange og markante store stier. Det skulle man jo tro var let, men på trods for dette lykkes det mig (Oscar) at lave Søllerøds andenstørste bum på 10 minutter lig efter Vincent med vildt imponerende bum. Da det meste at strækket

forgik på store stier var det mega frustrerende ikke, at have nogen anelse om hvor man var blevet af. Vi blev hurtigt ført væk fra de store stier på resten af banen, hvilket lagde store krav på kurveteknik. Det skabte også lidt udfordringer for mig (Ingrid) ved post 6, da jeg får forvekslet to udløbere. For vores begges vedkommende kom vi dog igennem den sidste del uden de store problemer. Oven på et stort bum er der kun en fornuftig ting at gøre – spis sorgerne væk med lækker italiensk pizza 😊



Etape 3: Monte Fausior

Af Jens A. Hansen

Efter de to første etaper med stævneplads i Andalo og i gåafstand fra vores hotel, så skulle vi i en kort tur i bil til tredje etape. Parkering var ved skiliften, som førte op til Cima Paganella, men den skulle vi desværre ikke med! I stedet skulle vi gå næsten 4 km opad til stævnepladsen på en smal og til tider ret stejl serpentiner vej. Ikke ligefrem venlig for mindre børn eller til de modne voksne. Stævnepladsen lå på en åben solrig plads i skoven ved en mindre gård med høns, grise, og får (se vedlagte billede) Der var også servering af pasta og andre retter i gårdens restaurant.

De to første etaper havde jeg gennemført, men ikke i sædvanlig (?) overbevisende stil.

Planen var derfor at være meget fokuseret og påpasselig fra start og fortsætte med det lige til målet. Min bane (H65) var på 3.4 km med 185 højdemeter. De to første poster gik meget godt. På tredje posten gik jeg lige på og kom i lidt problemer, men fik rettet op. På den resterende del af banen var jeg i fuld kontrol og kom i mål i fin stil. Det var min dag i ”5 days of Italy”! Mine ærkerivaler blev slået! Jeg vil selvfølgelig ikke nævne navne, men det var Bo Konring og Mogens Maltby.

Efter en god indsats var det ingen sag at gå de 4 km tilbage til parkeringen.



Etape 4 i Paganella

Af Dorte Munk-Petersen og Mette Bæk Christiansen

Til dagens etape, kunne vi heldigvis få lov til at tage liften op, så vi kunne starte med friske ben. Noget der føltes dejligt efter nogle hårde dage forinden. Solen skinnede og der var lagt op til en dejlig dag på bjerget

Vi havde dannet et super team alle dage, hvor vi fulgtes ad, udførte blændende orientering 🤔 og selvfølgelig fik vendt verdenssituationen ved samme lejlighed 😊.

To søde italienske damer, der stod i startblokken, havde hurtigt luret at vi ikke var i "medaljerækken" og havde derfor ingen betænkeligheder ved at lade os starte samtidig, så alt fungerede perfekt.

Betina og Susanne havde lavet samme ordning løb samme bane, så hver aften, når vores mænd satte sig til bridgebordet med spillekortene, fandt vi løbskortene frem og gennemgik sammen med dem dagens bane, diskuterede vejvalg og fik vores lille interne konkurrence afgjort 😊

4. Etape var en (relativt) kort etape for vores bane, men beskrivelsen i bulletinen var meget rammende: "The terrain is alpine with steep descents".

Vi løb "Direct Difficult Short" (åben bane, svær, kort). Dagens distance lød ifølge kortets påtryk på 2.200 m og 70 højdemeter. Det lyder jo umiddelbart ganske overkommeligt, men praksis var lidt mere

udfordrende for 2 damer i deres bedste alder. Inden vi havde stemplet målposten, havde vi løbet 4.440 m og forceret 168 højdemeter 😊

Vi lagde dog godt ud og fik kravlet op til de første poster. Det var stenet og stejlt, men overkommeligt. Så kom der lidt mere udfordring. De næste poster lå på en meget stejl og utroligt stenet bjergside, med mandshøje bregner og underbevoksning og store klippeblokke, der gjorde tempo og orientering meget vanskelig. Vi kunne dog trøstede os med, at vi ikke var alene på denne bjergside og mødte mange andre løbere, der også var helt nede i tempo og søgte efter poster.

Undervejs på etappen, passerede vores bane næsten sidste-posten, og flere ville heppe os i mål, men ak - vi havde lige en sløjfe mere, og måtte bare passere forbi de heppende og



kaste os over lidt mere af det udfordrende terræn, inden vi kunne lægge kursen mod mål. Her havde arrangørerne så ment at vi virkelig skulle have noget "steep descent" for alle pengene, så en af posterne krævede kravlende nedstigning til foden af en stor klippeblok – for så at kravle samme vej op igen. Så det gav "gode udfoldelsesmuligheder" for vores lille team, hvor den ene er klart bedst, når det går ned ad bakke, mens den anden absolut foretrækker, når det går op 😊

Sidste-posten lå på en bakketop, lige under skiliften og målspurten foregik så ned over skibakken i græs, så her var der virkelig mulighed for at få både puls og fart op på det sidste stykke.

Den ene af de undertegnede (Mette) har lidt af en højdeskræk med i bagagen og var meget udfordret flere steder denne dag. Til gengæld er den anden undertegnede (Dorte) noget mere udfordret, når det går op ad bakke, men godt selskab gør en forskel, så det ikke føles helt så hårdt, oplevelsen blev super-god og bjerget besejret 😊



PS. Selvom ovenstående team måske ikke har "medalje-potentiale", så var der alligevel medalje til en Bæk Christiansen den dag – Hanna Bæk Christiansen kom nemlig på podiet som

vinder af sin klasse og kunne glæde sig over sin præmie....en tube æble-baby-mos 😊

Buon appetito.

Af Jens Aaris Thisted

I modsætning det schweiziske feriehjem sidste år, hvor menuen var bestemt af køkkenchefen, var vi nu i Italien, hvor der er tradition for et valg mellem forskellige retter. Her blev vi om morgenen præsenteret for et papir med tre forretter, to hovedretter og en dessert. En seddel pr. bord. Med streger angav bordet så de valgte retter.

Men det indebar, at man (helst) skulle sidde ved det samme bord om aftenen og man skulle (helst) kunne huske hvad man havde bestilt.

Det lykkedes - mildest talt – næsten ikke.

Orienteringsløberne havde andre ting i hovedet end hvad man havde bestilt til

middagen, og fokus på at sætte sig ved samme (aften)bord gav også problemer.

Da tjenerne forsøgte at servere hvert bord samlet, stod de der med en ret --- og ingen ville rigtig kendes ved den!

Vi (ældre), som er godt opdraget hjemmefra, spiser selvfølgelig hvad der er sat på bordet og vi fik medlidenhed med de stakkels tjenere, så ofte fik vi en ret vi slet ikke havde bestilt.

Nogle af de yngre tjenere håndterede det med et smil, efterhånden som systemet gik i opløsning, medens andre så med forfærdelse på de uregerlige danskere.

Vedlagt en menuseddel for bord 8 (TV8)





Den intense H50 dyst

Dolomitterne 2024

Af Sune Due Møller

Spoiler: Jeg skriver denne beretning, fordi jeg "vandt" denne ære ved at bliver nr 4 ud af 4 i den intense Søllerød H50 dyst i årets "5 Days Of Italy". En trøst er at jeg så også har vundet retten til at bestemme vinklingen på beskrivelsen af denne sjove 5 dages dyst



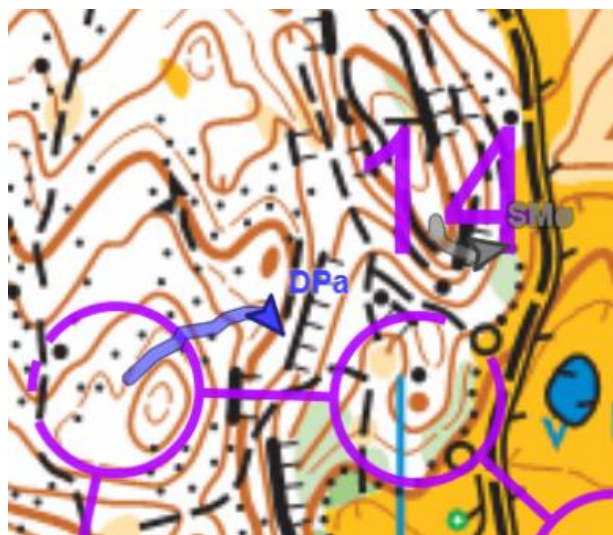
Ud af gruppen fra Søllerød er vi 4 herrer der stiller op i H50: Frede Lillelund, Peter Becker, David Palsgaard og undertegnede. Det er kun 2. gang jeg stiller til start i et løb udenfor Danmarks – 1. gang var på klubturen i 2022 (også til 5 days of Italy). Jeg havde 3 dage med voldsomme "Bom" (i størrelsesordenen 30-45 minutter pr. Løb) at revanchere

Efter første etape står det klart at selve dysten er en sammenligning med årets Tour de France værdig. David køre en flot første sejr hjem og vi andre 3 bliver hurtige enige om at dagsviderens præmie er at give os

andre en omgang i baren til middagen. Afstanden fra nr 1 til 4 er dog under 5 min., og da vi alle 4 ved, at det blot kræver en enkelt dag med dårlige ben eller uskarp hjerne, gør vi os alle klar til at kæmpe om den samlede sejr, hvilket hurtigt skaber livlig snak og søde drillerier os 4 imellem de resterende dage, men også er en enorm motivationsfaktor for at koncentrere sig og gøre sit bedste!

På 2. etape ser vi det der er tættest på et udbrud: Frede har ovenpå sin 4. plads fra 1.dagen en forrygende dag og sætter ikke alen nr. 2 (Peter) med 8 minutter men ender også samlet som nr 28 ud af 56. Virkelig flot – og som Frede selv siger kækt til mig: "Det var dagen hvor naturen blev bragt tilbage i sin rette orden". Det er også dagen, hvor jeg selvfølgelig bliver overmodig oven på en fornuftig førstedag og derfor løber alt for stærkt fra start hvilket resulterer i et bom allerede på post 1 og så et endnu større bom på post 7!

På 3. etape tager jeg derfor Magnus' og Bo's anbefalinger om at komme HELT ned i tempo meget seriøst! Og samtidig husker jeg stadig Magnus kærligt mente og lærerige ord fra dag 2 om at "Jeg altså ikke bare kan angribe en post (7) tilfældigt". Med disse anbefalinger i mente lykkedes det mig til min egen og ikke mindst Jettes overraskelse at bliver 1 af 4 på 3. dagen. Men det har været tæt løb med David, som jeg slår med sølle 9 sekunder – på ruten har vi begge en fornemmelse af at ligge tæt, hvilket får David til at tage fugleflugtslinjen ud over en styk på stræk 13-14 og mig selv til at glide ned af en, da jeg indser jeg er ved at bomme post 14 (**Se Kortudsnit**). Samlet generobrer David dog den gule førertrøje fra Frede, som efter eget udsagn havde den dårligste dag af alle på 3. etape.



Dødsrute

Men allerede på 4. tape er Frede stærkt tilbage og løber som den eneste af os 4 af

med 2 etapesejre. Det sker ovenpå et løb hvor David farer lidt vild i stenhelvedet ved post 6 og 7 og Peter og jeg formår at bomme en på papiret let post (8), fordi jeg igen, løber over evne, da jeg nok havde lugtet lidt for meget guld ovenpå 3. dagen, men valgte den stik modsatte (og dårlige) taktik på 4 dagen til at forsøge at gentage succesen (suk!). David beholder sin samlede 1. plads men nu skarpt forfulgt af Frede (1m29s efter) med Peter på 3 pladsen (5m33s) og nu med undertegnede hele 23m30s) efter.

Med en sprinttape tilbage på 5. dagen må jeg anerkende at mine kombattanters større erfaring og højere træningsindsats i sidste ende slår mit held – hvilket er fuldt fortjent. Efter intens snak over middagsmaden om etape 5 er min konklusion, at de 2 store spørgsmål der skal besvares på sidstedagen, er om David kan holde Frede bag sig samlet og om Peter også skal have en etapesejr.

Svaret på begge spørgsmål bliver JA. Selvom vi alle 4 bommer post 1, kører Peter den hjem og får lov at give lækker italiensk is til de slagne. David løber med den samlede sejr og kommer i et øjeblikks eufori til at love at fejre den samlede sejr ved at invitere på et fremtidigt grillarrangement!

Så på alle måder har det være en utrolig intens og underholdende dyst, som uden tvivl, gør en klubtur som denne endnu sjovere at deltage i. Jeg glæder mig allerede til næste dyst!

Den Schweiziske ko-klokke i Italien

Af Vincent Becker

Den årlige søllerød sommerklubtur er efterhånden ikke komplet uden lyden af en bjælende koklokke til aftensmaden. Denne

har nemlig, siden klubben var i Gstaad til swiss-o-week i 2019, været med årligt og fungeret som vandrepokal, der på hver af

turens dage, videregives til én søllerod der på ekstraordinær vis har markeret sig selv.

Ved den introducerende middag i Andalo på årets tur til Italien, blev den unge tradition videreført og koklokken blev efter et år fundet frem igen. Den første vinder af klokken var Arne, der ikke blot havde fortjent hædringen på baggrund af hans anciennitet, men også hans vilje til alligevel at deltage på turen efter gentagne gange at have meldt afbud, da han i sidste øjeblik fik ord om et ledigt værelse.

Efter en underholdende tale, hvor han adskillige gange vildledte os alle om hvem modtageren ville være, gav Arne aftenen efter koklokken videre til Ellen Thisted, som på rigtig Søllerød-manner havde trodset alskens for endnu engang at tage på klubtur.

Dernæst skete et dronningeskifte, da Ellen Thisted udnævnte Hanna Bæk Christiansen, der på anden etape, formåede at vinde hendes klasse (D14), og således havde gjort sig fortjent til klokken.

Hanna overrakte den efterfølgende aften æren til Jens Aaris, som på tredje etape havde udmærket sig ved ikke bare at have begivet sig de fire kilometer op til den højtliggende stævneplads fra parkeringspladsen, men så også yderligere længere op til starten, ud i skoven og turen hjem igen.

For at afgøre hvem der på sidste aften fik lov at tage koklokken med hjem fra Italien, udskrev Jens Aaris en konkurrence med simple kår. Den, som i de fire foregående

løb havde formået at løbe sig til den højeste bomtid på én enkelt post, ville have gjort sig fortjent til hyldesten. Dokumentation af bompræstationerne blev opkrævede og til den konkluderende middag kunne Jens Aaris annoncere resultaterne.

Mens han langsomt afslørende højere og højere bomtider, sad vi alle i spænding og overvejede hvor stort et bom der egentlig skulle til, for at kunne erklæres vinderen. Konkurrencen blev afgjort med en kraftpræstation på 1148 sekunders (19 minutter og 8 sekunder) bomtid og jeg fik æren af at tage koklokken med hjem som souvenir.



Arne der overrækker koklokken til Ellen Thisted

O-løbs ferie i Dolomitterne

Af Hanna Bæk Christiansen

Italien er et meget smukt land, det har vi oplevet da vi løb orienterings løb der i sommerferien. Vi var i en lille by i

Dolomitterne kaldet Andalo. Her var der det kendte pizzeria og den lange trappe som startede en af etaperne, som blev byens vartegn for os. De fleste unge var nede ved

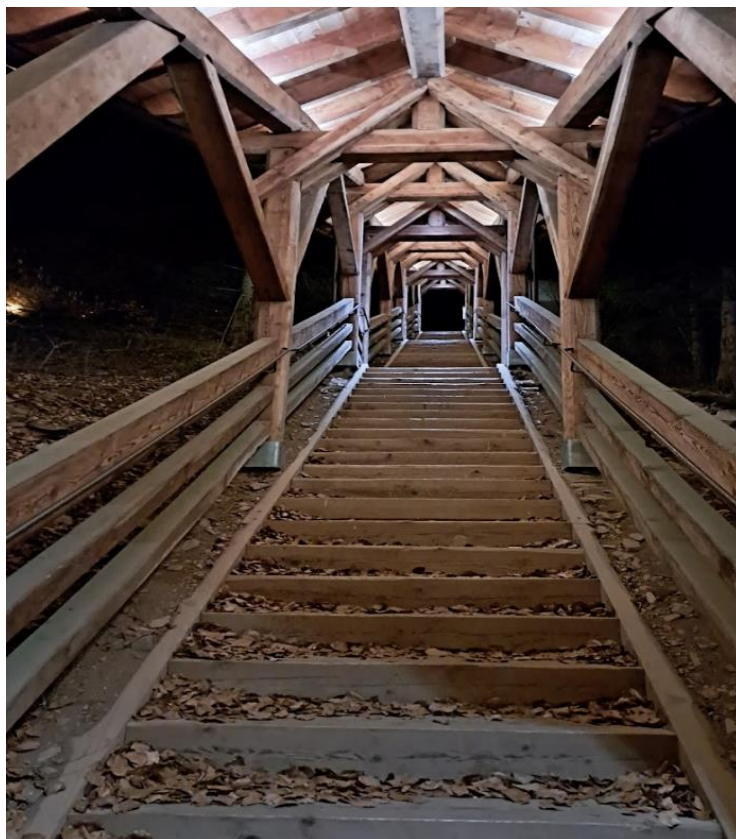
Årgang 34:3

en lækker badesø, ikke så langt fra hotellet, hvor vi kunne sole os, spille petanque og bade. Det var selvfølgelig også pool og spa på hotellet. Det var især godt når man skulle restituere fra sine løb. Løbene i dame 14 klassen var en succes for mig. De sidste løb var en del mere spændene end de første to, da de to første var meget lette og posterne lå lige ved stien. De har en kultur i Italien med at lave banerne lettere til yngre løbere. Det er det modsatte i Schweiz, hvor vi løb sidste år, her var ikke noget med at hjælpe de små. Alt i alt var det en fantastisk tur med godt vejr og hygge.



Badesø

KOMPOSTEN



Trappen!



Pizzeria

På Illumrejser i Italien

Af Magnus og Andreas Oscarsson

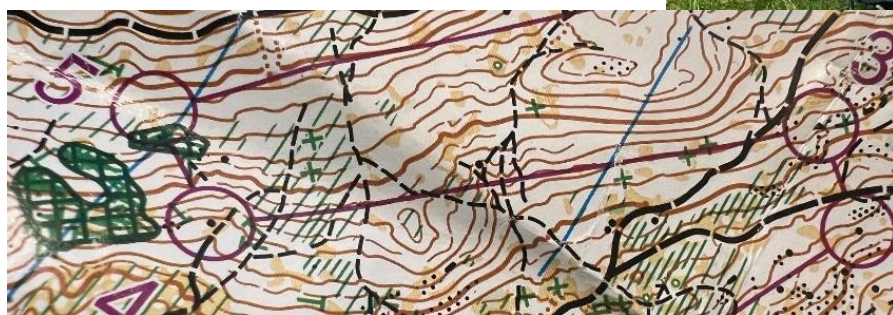
Orientering er jo en fantastisk sport. Far og son kan f eks også konkurrere sammen.

I mit og min son Andreas fald, var H21 der vi kunde mødes. Og då fik det blive en kort klasse.

Banerne næsten den samme længde som i H55. En ung frisk, men lidt utrænnet mand mod en gammel, lidt slidt men rutineret herre. En meget uvis kampe, så den holder vi på lidt.

Louisa tog studenten om fredagen så efter fest og i ordningstællende, startede far&son turen i elbilen gennem Europa. At køre bil gennem Tyskland da Tyskland spiller fodbold i EM kan anbefales! De korte pauser efter tre til fire timers kørsel for at få lidt strøm på bilen er rigtigt dejligt. Jeg har aldrig varet så udhvilet efter en tur til Alperne, som efter vi købte elbil. Og så får man se lidt mere.

Stage 1. Mellem distance og 3,9 km, 125 højdemeter. Vi bommede begge post fire.



Kortkvaliteén denne dag var ikke den bedste og de prøvede at hjælpe op det med noget mærkeligt påtryk med grønt. Vi blev nok begge narrede lidt av det ekstra grønne som var fint opfang. TROEDE VI. Andreas kom til post fem først og fik gå ned 25 meter. Jeg så godt en post op ad bakken men orkede ikke kravle op. Stenen mellem

posterne gav mig mod på at gå ned lidt mere. Jodå, det var rigtigt. Også fik jeg pulsen lidt ned med en bom. Jeg kikkede mig tit over skulderen efter Andreas som startede fire minutter efter. Resterende poster gik fint. Og så blev det spændende at vente ved målet. 1-0 til den gamle. Og placering 8 og 9 av 15 i M21S. Dag 2 var lidt nem syntes vi begge. Og straffen for Covid og dovenskab i vinter straffes. 1-1 i matcher. Dok hentede han mig kun med 17



sekunder. Et ny kompas til Andreas hjalp også lidt.

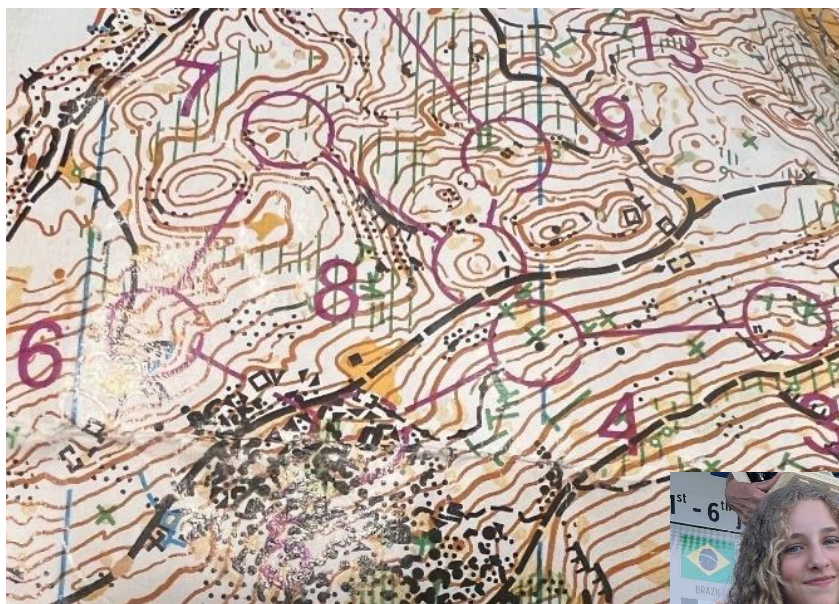
Etape 3 var kongeetappen. Langdistance og trolsk skov. To stabile løb og placering 7 og 8 / 15. Men 2-1 til faren!

Dag fire var det lidt svært at komme op fra sengen og mælkesyren stod op i ørene på vej TIL START! Bom blev det også. Jeg overså post fem og løb direkte til post 8. Tilbage

ned på vejen og videre med en skånsk svordom fra munden.

på Mini-SUT. Overrasket? -Nej. En lille historie kan man vel også klippe ind. På en træning der jeg skyggede Hanne snakkede hun mest om skolen. Til sidst tog jeg kortet fra hende. Hun fik det ved hver post igen men kun i fem sekunder. Det gik udmærket.

Så kom vi til familie fejdens opløsning. Den ældre vandt denne dag med et minut og 3-2 til mig. (Ellers havde jeg ikke skrevet dette 😊)



Andreas udklassede mig med næsten tre minutter. 2-2. Det må ikke blive vin til maden denne aften! Samlet har jeg dok en fordel indfør sprinten E5.

Men varmen i hjertet kom hurtigt tilbage efter prisceremonien denne dag.

Denne Hanna har jeg jo kendt siden hun var meget lille. Seks år måske, da hun startede



Alt i alt en dejlig far&son uge og nu har Andreas taget til Austin, Texas, for studier, en tid. Han tog med o-skoene.

Den omtalte baby-æblegrød?

På gæstetur med SOK

Vi har spurgt Hanne Birke fra Kolding, hvorfor og hvordan det var at være med på Søllerød på tur.

Af Hanne Birke fra Kolding

Da der ikke var andre der ville med til 5-dages i Norditalien, spurgte jeg om der var plads hos Søllerød OK, og det var der. Jeg fløj fra Kastrup til Milano og kørte til og fra lufthavnen og ud til 3 af løbene sammen med nogen fra Søllerød. Det var praktisk, jeg slap for selv at leje bil og de var utrolig hjælpsomme. Vi boede på et dejligt hotel, det var i gå-afstand til 3 af stævnepladserne. Det var Ulrik Illum, der havde arrangeret

det, og der var fuldstændig styr på det og de var mægtig hyggelige. Der var enormt udfordrende terræner, jeg lærte rigtig meget de dage jeg løb og fik meget hjælp af både Bo og Kirsten og en masse andre, der hele tiden var klar til at hjælpe og dele ud af deres viden, de var helt fantastiske. Jeg skal helt sikkert på tur igen sammen med nogen fra Søllerød, hvis jeg får muligheden. Fordi der er så mange dejlige mennesker i Søllerød både unge og gamle og de har et super sammenhold, men alligevel var der også plads til mig og jeg havde en vild god tur sammen med dem.

Mentorordning

Nye løbere i Søllerød OK skal føle sig velkomne og "set"

Af Jette Nygaard Jensen

Orienteringsløb er en fed sportsgren, og søllerødder er det flinkeste og mest hjælpsomme folkefærd. MEN det opdager nye løbere i klubben ikke altid. For orienteringsløb er også en kompleks verden at komme ind i, og som ny orienteringsløber kan man blive helt rundforvirret og næsten tabe pusten før man er kommet i gang med at løbe. Man kender ingen og man forstår heller ikke sproget; "natløb" (løber man om natten?), "sprint" (løber man hurtigt?), "breddetræning" (hvordan træner man bredde?), "SUT-træning" (???), "postbeskrivelse" (beskrivelse af postbuddet?), "O-track" (det forstår jeg slet ikke!)

Det vil vi gerne undgå, så nu starter klubben en mentorordning. Fremover, så vil nye løbere blive matchet med et medlem af Søllerød OK, der skal være en slags mentor. Dette initiativ er en udløber af klubudviklingsprojektet, hvor der blev nedsat en "onboarding-gruppe".

Hvem skal være mentor? Vi har brug for en bred bruttotrup af Søllerød løbere, så vi kan matche den ligeså brede skare af nye løbere. Vi har brug for unge, midaldrende og ældre, erfarne, som mindre erfarne.

Hvad skal mentoren gøre? Først og fremmest, så kan man være mentor på sin egen måde, men det vil være en god ide at starte med at tage kontakt til den nye løber og få en indledende snak. Den indledende snak vil give mentoren en god fornemmelse af, hvad man som mentor kan bidrage med.

Er der brug for at man mødes til en breddetræning og tager en snak om f.eks. klubben eller kortsignaturer. Mentorperioden afsluttes efter f.eks. tre måneder.

De nye løbere vil have forskellige behov og spørgsmål og det er mentorens fornemmeste opgave at vurdere, hvordan man bedst kan hjælpe, så den nye løber føler sig velkommen. Som mentor behøver man slet ikke at vide alt. Man kan bare henvise til en eller flere af klubbens eksperter.

Onboardinggruppen har udarbejdet en mini-manual til mentoren, som giver inspiration og gode råd til at være mentor for en ny løber. Det er Jette Nygaard Jensen, der koordinerer mentorordningen, og som prikker dig på skulderen, hvis vi har en ny løber, hvor vi tænker, at du som mentor vil være et godt match med denne løber.

Så skriv til Jette på jettenygaard@hotmail.com hvis du vil være med i mentorbruttotruppen.



Onboardinggruppen og rekrutteringsgruppens møde 11. april. Alle på billedet har allerede meldt sig mentorbruttotruppen.

Stævneudvalg

Af Niels Bentzon

Hvert år arrangerer Søllerød Orienteringsklub et eller flere stævner med deltagelse af o-løbere fra mange andre klubber. Molboløbene er et årligt tilbagevendende tilbud, som er unikt for Søllerød Orienteringsklub, og specielt ved, at løbene er åbne for alle, men de øvrige stævner, vi arrangerer, henvender sig udelukkende til o-løbere. Alene i 2024 har vi foreløbigt arrangeret 10 molboløb, en afdeling af NatCup og et danmarksmesterskab, DM Ultralang. I september arrangerer vi 3.-6. divisions op/nedrykningsmatch og til december endnu en afdeling af NatCup.

I takt med at klubbens medlemstal er vokset, har vi kastet os over at arrangere større stævner for flere deltagere og stævner, som er mere komplicerede og stiller store krav til terræner og kort og til arrangørens kompetencer og organisation. Det kulminerede i 2018, hvor vi sammen med 3 andre nordsjællandske klubber arrangerede veteranmesterskaber for 4.500 deltagere fra hele verden, der i en uge dystede i flere o-discipliner, heriblandt sprintfinale på Slotsholmen og Christianshavn og Mellem og Lang i Tisvilde Hegn og Gribskov. Vi har også arrangeret stævner, der har stillet store krav til logistikken som for eksempel DM Stafet og Lang på Bornholm i 2022. At arrangere den slags stævner kræver både mange medlemmer, der vil engagere sig i opgaverne, og stor ekspertise inden for banelægning, korttegning, planlægning og afvikling.

Nogle klubber har det princip, at de stræber efter at arrangere stævner med mindst lige så mange starter, som deres egne

medlemmer starter i andre klubbers stævner for på den måde at skabe balance mellem at nyde og yde. Det er et fint princip. I Søllerød er vi desuden af den overbevisning, at arrangement og afvikling af orienteringsstævner skaber sammenhold i klubben, fordi der er behov for hjælp fra medlemmer med mange kompetencer og med både kort og lang erfaring i klubben. Men vigtigt for os er det også, at vi arrangerer stævner af høj kvalitet, som giver deltagerne oplevelser ud over de sædvanlige. DM-weekenden på Bornholm er et godt eksempel, hvor vi gav deltagerne et topkvalitet-stævne med løb i nogle af landets mest spektakulære terræner. Det gjorde vi af ovennævnte grunde, og fordi vi kunne!

Som med al anden ekspertise gælder det for afholdelse af o-stævner, at den skal holdes vedlige og udvikles, og at der skal oplæres nye, der kan træde til og på et tidspunkt tage over. Som nævnt har vi flere stævner på programmet i resten af 2024, men kigger vi længere frem, har vi endnu ikke de store ting på programmet. Bestyrelsen har derfor nedsat en arbejdsgruppe, som både skal ideudvikle stævneformer og terræner og lægge en plan for, hvilke stævner klubben vil afholde med en horisont på ca. 5 år. Jeg kan nævne, at vi blandt andet undersøger bredt i o-sporten, om der kunne være opbakning til at sætte en stafetliga i søen. Vi undersøger også mulighederne for at arrangere DM'er og et større internationalt stævne; alene eller sammen med en eller flere andre klubber. Afholdelse af veteranverdensmesterskaberne i 2018 gav for alvor et løft af sammenholdet i klubben og af vores viden og erfaring om stævneafholdelse, som vi har haft stor nytte

af de efterfølgende år og gerne vil holde vedlige.

Stævneudvalget består foreløbigt af Troels Christiansen, Bo Konring, Steen Piil og undertegnede og refererer til bestyrelsen.

Det er vel overflødigt at nævne, at vi meget gerne modtager stævnerrelevante ideer fra jer?

Især for 'gamle' O-løbere

Check din start- og indmeldelsesdato i o-service

Af Anne Skovbæk og Lars Fock (kasserer)

Både Søllerød Orienteringsklub og Dansk Orienteringsforbund ønsker at lave statistikker over vores medlemmer og bruge data til at understøtte forskellige aktiviteter.

Før sommerferien havde vi kun indmeldelsesdato for godt halvdelen af klubbens medlemmer, og nogle af disse årstal var åbenlyst forkerte. Vi har rettet nogle af disse.

O-service registrerer både det år, man startede i en orienteringsklub og det år hvor man blev medlem af Søllerød OK.

Nu har vi derfor behov for at du går ind i o-service og tjekker oplysningerne for dig og din familie.

Du finder og retter oplysningerne i o-service:

1. Gå ind på www.o-service.dk
2. 'Log på' (øverste højre hjørne) med brugernavn og kodeord
3. Vælg menu-punktet 'Løbere'
4. Vælg 'Ret løber' og find feltet 'Startet i år'. Her skal der stå det år, som du første gang meldte dig ind i en orienteringsklub. Tjek og ret årstallet om nødvendigt.
5. Længere nede på samme skærbillede vælger du 'Søllerød OK'. Her kan du se dit registrerede indmeldelsesår i klubben. Hvis årstallet er forkert, så skal du sende en email til kassereren (kasserer@sollerod-ok.dk) med det rigtige årstal.
6. Under 'Ret løber' trykker du på pilen til højre (se figur) og vælger dine familie-medlemmer. Tjek deres start- og indmeldelsesår.



Nyt fra Cheftræneren

Af Michael Graae

Bestyrelsen har spurgt mig, om jeg vil påtage mig rollen som cheftræner udover at være træner for SUT. Det har jeg sagt ja til på to betingelser, nemlig at jeg skal have den nødvendige uddannelse (læs DO-F's trænerkurser) og at vi i første omgang aftaler en periode på tre år.

Begge dele er vigtigt for. Uddannelsen skal gerne hjælpe med til, at vi i Søllerød OK (SOK) får gennemtænkt trænerrollen og træning i al almindelighed, og en afgrænset periode vil gøre det lettere både for mig og for SOK, at sige "tak – det var det".

En af de opgaver, der ligger i at være cheftræner er, at stå i spidsen for et "træningsudvalg" / et "Trænerudvalg", der bl.a. skal koordinere vores træningstilbud til klubbens medlemmer. Vi har mini-SUT-, SUT-, klub- og stafetræning, og har i

perioder haft styrketræning og regulær løbetræning. Herudover månedsbaner og findvej-kort. Så der bliver lidt at tale om.

Jeg har ikke sat mig personlige mål for min rolle som cheftræner, men jeg vil i hvert fald arbejde for, at vi som klub:

- Har flere løbere i skoven til daglig
- Har flere løbere til stævner/arrangementer i de mest lokale skove
- Har flere løbere der prøver større stævner uanset om det er DM eller f.eks. en tur til Sverige

På gensyn

/Michael

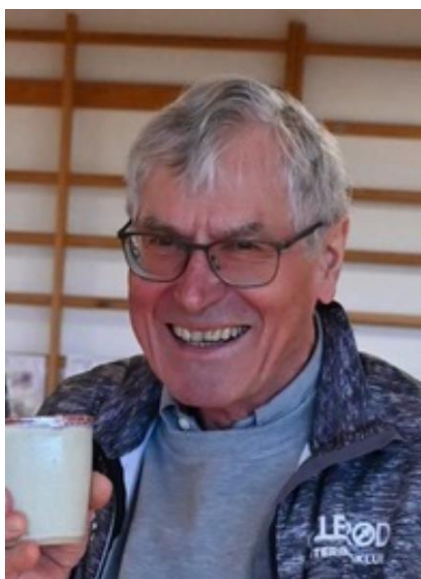
Nu er der kun 4 måneder

til næste Molboløb

Af Marianne Illum

Molbosæsonen i 2024 blev afsluttet med et brag af en finale i Jægersborg Hegn, mål og præmieoverrækkelse på Rundforbi Stadion.

Søllerøds egen Kaj Rostvad vandt titlen som OverMolbo i molbofinalen, efter at have "øvet" sig i mange år, og sammen med mere end 30 andre vindere, fik han sin præmie. Stort tillykke til Kaj.



Planlægning af næste molbosæson er i fuld gang, skovene der skal løbes i er udvalgt og booket og første molboløb er søndag 5. januar 2025.

Der er også blevet afholdt et molboevalueringsmøde i Molbostyregruppen, hvor der blev brainstormet på det, som fungerede rigtig godt ved årets

molboløb, og det, som vi måske kan forbedre. Mødedeltagerne var Jørgen Wisbech, Henrik Molsen, Jens Hansen, Susanne Thrane, Mogens Jørgensen, Michael Graa, Kirsten Møller, Steen Schytte Olsen, Erik Bruel, Niels Bentzon, Niels Raagaard og Helle Smedsgaard.

Gruppen drøftede bl.a. baner og skove, stævnepladser, temaer for spørgsmål og spørgsmål, finale og præmieoverrækkelse,

Information, resultater og markedsføring til deltagere samt "Arbejdsforhold" som aktiv i planlægning af molboløb.

Der var mange gode forslag, hvoraf nogle nemt kan prøves af – andre kræver en god del arbejde. Styregruppen ville arbejde videre med forslagene, og sikre at der er god tid til at implementere eventuelle nye tiltag og præsentere dem for Molbofamilierne, inden næste Molbosæson går i gang.

Stemningsbilleder fra DM Lang



Klubtræning

Træning for alle – både nye og erfarne orienteringsløbere

Af Anne Skovbæk

Klubtræning og fokus i efteråret 2024

Klubtræningen er tilbage efter sommerferien, hvor mange har løbet orienteringsløb i ind- og udland.

De første træninger var arrangeret af Ulrik Illum og havde fokus på mellem-distance disciplinen forud for DM mellem. Dernæst har vi haft et forløb – arrangeret af Steen Piil, Ivar Aagard-Hansen og Carsten Sveding - med fokus på lang-distance så vi er bedre forberedte til konkurrencerne ved SM lang og DM lang.

Udover selve de orienteringstekniske træninger i skovene, så er der også en masse snak, vi kan kalde det teori eller tørtræning, før og efter løbene, hvor der bliver talt om 'hvad man bør gøre', 'hvad jeg planlagde at gøre', 'hvad jeg gjorde', 'hvad andre gjorde' og 'hvad man burde have gjort'. Disse refleksioner er vigtige for at blive bedre til orienteringsløb.

Nat-løb

Fra midten af oktober starter vi et forløb med nat-løb. For de fleste er nat-løb grænseoverskridende i starten. Dels er der udfordringen med at løbe i mørke, dels er der behovet for en god pandelampe. De første træninger er tussmørke-løb så du gradvist vænner dig til hvordan det er at være i skoven i mørke. Det er også en god idé at starte med en bane, som er lidt lettere end baner som du løber i dagslys – eller benytte dig af klubbens mentor-ordning, hvor du løber sammen med en erfaren orienteringsløber.

Træningskalender efteråret 2024 (med mulighed for ændringer)		
Dato	Sted	Kommentarer
19.september	Ravnsholt	
26.september	Tokkekøb Hegn	
03.oktober	Nørreskov	
06.oktober	Ganløse Egede	Fokusløb – Divisionsmatch (landsfinale)
10.oktober	Trørød Hegn / Enrum	
13.oktober	Ll. Hareskov	Fokusløb – Efterårsløb Lang
17.oktober	Rude Skov	Tussmørke / nat- løb
24.oktober	Geels skov	Tussmørke / nat- løb
30.oktober		Nat-Cup starter
31.oktober	Ll. Hareskov	Nat-løb
07.november	Rude skov	Nat- klubmesterskab
16.november	Kirkeskoven	Vintertræning starter. Lørdage kl. 10
23.november	Bøndernes Hegn	
30.november		Banelægger mangler
07.december		Banelægger mangler
14.december		Banelægger mangler
21.december	Ravneholm	
26.december	Rude skov	Julemaveløb kl.10

De færreste har en pandelampe, som er kraftig nok, når de starter med nat-løb. Heldigvis er der mange klubkammerater, som har en ekstra pandelampe hjemme i skuffen og som du kan låne hvis du spørger. Vi afslutter nat-løb temaet med klubmesterskab i nat-løb og har klub-hygge bagefter.

Jeg har et ønske om at vi bliver flere som deltager i NatCup, som er en serie af orienteringsløb i nordsjællandske skove onsdag aftener i vintermånederne (og hvor Søllerød OK arrangerer et af løbene). Udover selve nat-løbene, så er der også en masse hygge og klub-samvær, når vi har samkørsel og fylder bilerne op, og når vi får noget mad efter løbet. Banerne er opdelt efter længde og sværhedsgrad (og ikke efter alder), så der er god mulighed for at sammenligne vejvalg efter løbet. Sidste vinter var vi 18 Søllerødder i gennemsnit til NatCup og min ambition er at vi i den kommende vinter bliver 20-25 Søllerødder per gang.

Vintertræning og behov for flere banelæggere

I starten af november skifter vi til vintertræning, som er om lørdagen kl 10. Her har banelæggerne større valgfrihed med træningen indeholder.

Vi mangler banelæggere til nogle af disse træninger og hvis du har lyst til at prøve at lave en træning, så giv besked. Flere af vores erfarne banelæggere vil gerne hjælpe med sparring og håndsrækninger. Er du i tvivl om hvad banelægger-opgaven indebærer, så spørg eller gå ind på Søllerød OK's hjemmeside, 'log on' og så kommer der et ekstra menu-punkt 'For klubmedlemmer'. Her kan du vælge 'SOK WIKI' og vælge 'klubtræning'.

Fokusløb

Inden vinteren sætter ind, har vi vores fokus-løb i efteråret. Fokus-løb for klubtræningen er orienteringsløbs-konkurrencer i nærheden, hvor alle uanset niveau kan deltage, og hvor vi forsøger at få rigtig mange til at deltage, så der er god klub-stemning på stævnepladsen.

Det vigtigste fokusløb er divisionsmatchen hvor Søllerød OK har kvalificeret til landsfinalen. Point-systemet ved divisionsmatchen betyder at vi har behov for at så mange som muligt deltager, alle har mulighed for at tage point til klubben og ingen kan trække ned.

Aktivitets-kalender og behov for post-indsamlere

På klubbens hjemmeside (www.sollerod-ok.dk) finder du klubbens aktivitets-kalender, som giver et samlet overblik over klubbens træningstilbud og øvrige aktiviteter. Her finder du også beskrivelser af de enkelte klubtræninger og vi vedhæfter 'forsnakken' til træningen. Bemærk at der er et felt i klubkalenderen med 'post-indsamler' og her kan de se, hvornår vi mangler post-indsamlere (og du kan melde dig som postindsamler til klubtraening@sollerod-ok.dk).

Fremtiden med en chef-træner

Da jeg startede som træningskoordinator, talte jeg en del med Michael Graae om hvordan han planlægger SUT-træning, fokus-områder og hvordan vi får synergier mellem vores forskellige træningstilbud. Vi har også haft klubtrænings-arrangementer, hvor mini-SUTterne og deres forældre har deltaget. Jeg er derfor glad for at Michael Graae er blevet vores chef-træner og jeg forventer at vi fremadrettet får endnu mere sammenhæng og udvikling i vores træninger.