

KOMPOSTEN

Søllerød Orienteringsklub
35. årgang nr. 1
Februar 2025

Invitation til Klubaften og Generalforsamling

Bestyrelsens
beretning 2024

Franske mesterskab
Höst Open

Søllerød Elite træning SET

UDFORDRINGER | KAMPGEJST | VILDSKAB | STYRKE | VENSKABER

Klubaften og Generalforsamling

2025 er startet med Molboløb, klubtræninger og mange nye tiltag i SOK. Først på programmet er klubturen til Sverige, efterfulgt af klubaften og generalforsamling. Bestyrelsens beretning kan læses i Komposten, som giver et tilbageblik på 2024. Husk at holde den rette kurs! Vi søger stadig en presseansvarlig i SOK – hvis det kunne være noget for dig, er posten stadig ledig. Vi ser frem til foråret og mange gode løb i 2025.

Redaktionen
Lotta Marianne & Anne



Komposten 35:1
Februar 2025

Materiale til Komposten
sendes til

komposten@sollerod-ok.dk

Deadline for de næste
numre af Komposten
Sidst i marts 2025

For andre henvendelser
kontakt redaktionen
Lotta Lüthje
Marianne Illum
Anne Skovbæk

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

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



Dette medlemsblad er udgivet af Søllerød OK
 S-OK har klublokal på Rudegaard Stadion i Holte. Vi løber orienteringsløb i alle skover på Nordsjælland. Har du lyst at prøve så kom til træning. Vores træningstider er annonceret på vores hjemmeside [Sollerod-ok.dk](http://sollerod-ok.dk) og på Facebook Søllerød OK
 Billede forside af Michael Graae

Indhold Komposten 2025 35:1

Invitation til Klubfest og Generalforsamling	3
Bestyrelsens beretningen fra 2024	4
Formand har ordet	13
Julekonkurrence & J. Perchs legat	10
Höst Open Mathias	15
Höst Åben 2024 Jens	17
Franske mesterskaber i nat og sprint	18
Søllerød afholder Nat Cup	22
Teknisk orienteringstræning for voksne	23
Molbo 2025 kom godt fra start	24
10-Mila 2025	24
SET Søllerød Elite Træning	25
Stævnekalender	26
Nyt fra Cheftræneren	26
Klubtræning for alle	27

Velkommen til Nye løbere i SOK

Niels Utthasang Wolf	2013
Joakim Østergaard	2001

Husk, at du kan finde mere at læse om orienteringsløb på DOF's hjemmeside, både under nyheder og i magasinet *Orientering*. Ekstra baner kan også findes under Find vej, hvilket især kan være relevant for nye løbere. do-f.dk – [Nyheder](#) [Orientering december 2024](#) [Find vej](#)

Klubaften med generalforsamling

Kære medlem af Søllerød Orienteringsklub

📅 Onsdag 12 marts 2025 kl. 18:15 holder vi klubaften med fart på:

🏃 O-løb i Rude skov på TC-baner (Talent Center) for de friske. TC indretter træningen, så alle inkl. vores unge løbere kan være med og nå klubaftenen bagefter – tak til TC træner Lars Simonsen (FIF). Hvis det frister, oplyser du blot dette ved tilmelding. Link vil også findes i vores digitale klubhus (Facebook).

🍽️ 18:15 – 19:00 Fællesspisning – mmmm – lækker mad!

💡 19:00 Skarpe indlæg fra cheftræneren og andre medlemmer om træning, konkurrencer, SOK-stævner og de områder, vi vil udvikle sammen.

🕒 Troels Christiansen præsenterer, hvad det er han kan og gør og har gjort og hvordan han er kommet dertil, og hvordan han kombinerer sin passion for sporten med frivilligt arbejde både nationalt og internationalt med familieliv i SOK.

📖 Rasmus Luthje, der startede som MiniSUT og nu er SUTløber vandt 2. præmie i Øresundsprisen tryllekonkurrence i januar. Rasmus, vil forkæle os med et magisk show, som vil få vores hjerne på opgave.

🏆 Vi skal også kåre Årets Søllerød! Hvem mon løber med æren i år?

📄 Afholdelse af generalforsamling. Bestyrelsens beretning finder du her i Komposten. Du får også en e-mail med indkaldelsen, regnskabet og link til tilmelding.

🙏 Senest kl. 22:00: tak for en fantastisk klubaften.

Mødelokale 2 på 1. sal i Holtehal 2, Rudegaard Stadion, Kongevejen 464, 2840 Holte

📍 Tilmelding til klubaften med generalforsamling er påkrævet af praktiske årsager. Du vil modtage en mail med indkaldelse med detaljeret dagsorden, regnskab og beretning – som du også kan læse her i bladet – og link til tilmelding.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

Indkaldelse til ordinær generalforsamling den 12. marts 2025 som en del af klubaftenen.

Dagsorden jf. vedtægterne:

1. Valg af dirigent og referent
2. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsesberetningen
3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede årsregnskab
4. Fremlæggelse af budget for det kommende år
5. Fastsættelse af næste års kontingentsatser
6. Behandling af indkomne forslag, som skal være modtaget skriftlig af bestyrelsen senest onsdag den 26. februar.
7. Valg af formand, kasserer og bestyrelsesmedlemmer
8. Eventuelt

Vi vil ikke gennemgå den lange beretning på generalforsamlingen. Spørgsmål kan stilles på generalforsamlingen, men spørg gerne bestyrelsen før klubaftenen.

Hvis du har spørgsmål, så kontakt Marianne Illum; marianne@illum.info eller på mobil 40 433 733. Kom og vær med til en inspirerende aften i godt selskab!

Bestyrelsens beretningen fra 2024

Det helt overordnede

Det har været endnu et godt år for vores klub.

Vi er blevet 7 aktive medlemmer flere, end vi var i 2023. Det har været et godt år med gode resultater og masser af o-løb, aktiviteter og livskvalitet.

Antal aktive medlemmer indberettet til DIF vedr. 2024:

	0-6 år	7-12 år	13-18 år	19-24 år	25-39 år	40-59 år	60-69 år	70 år+	I alt
Kvinder	4	14	22	13	12	45	14	8	132
Mænd	3	17	23	18	19	58	30	32	200
I alt	7	31	45	31	31	103	44	40	332

Antal aktive medlemmer indberettet til DIF vedr. 2023:

	0-6 år	7-12 år	13-18 år	19-24 år	25-39 år	40-59 år	60-69	70 år+	I alt
Kvinder	3	18	24	7	14	46	12	7	131
Mænd	3	16	23	16	21	59	27	29	194
I alt	6	34	47	23	35	105	39	36	325

Det sportslige

Klubben vandt 28 DM-medaljer, 22 individuelle, 5 i stafet og 1 for hold. 8 af de individuelle DM-medaljer var af guld. Heraf vandt Hanna Bæk Christiansen utrolige fem stk., og Troels Christiansen, Nathan Philibert og Kirsten Olsen hver en.

Vi vandt 20 SM-medaljer, 16 individuelle og 4 i stafet.

I alt 2 medaljer mere end i 2023.

Tillykke til alle medaljetagerne.

Nathan Philibert, Ingrid Due Nygaard og Hanna Bæk Christiansen blev udtaget til landsholdsgrupper.

Vi fik 4 etapevindere i Danish Spring; Kaj Rostvad, Kirsten Olsen, Nathan Philibert og Hanna Bæk Christiansen.

Vi havde 3 hold med i 10-Mila 4. og 5. maj: 2 herrehold og 1 kvindehold. For første gang kom 1. herreholdet som nr. 98 i top-100.

Mathias Buchgreitz vandt Høst open H-21 efter langt ufrivilligt fravær.

I første runde af divisionsturneringen havde vi 120 SOK'ere tilmeldt - ny rekord - vi strøg i finalen og tilmeldte 139 løbere - ny rekord. Vi fik en fornem sølvmedalje, som blev fejret i et propfyldt klublokale.

Stævner og arrangementer

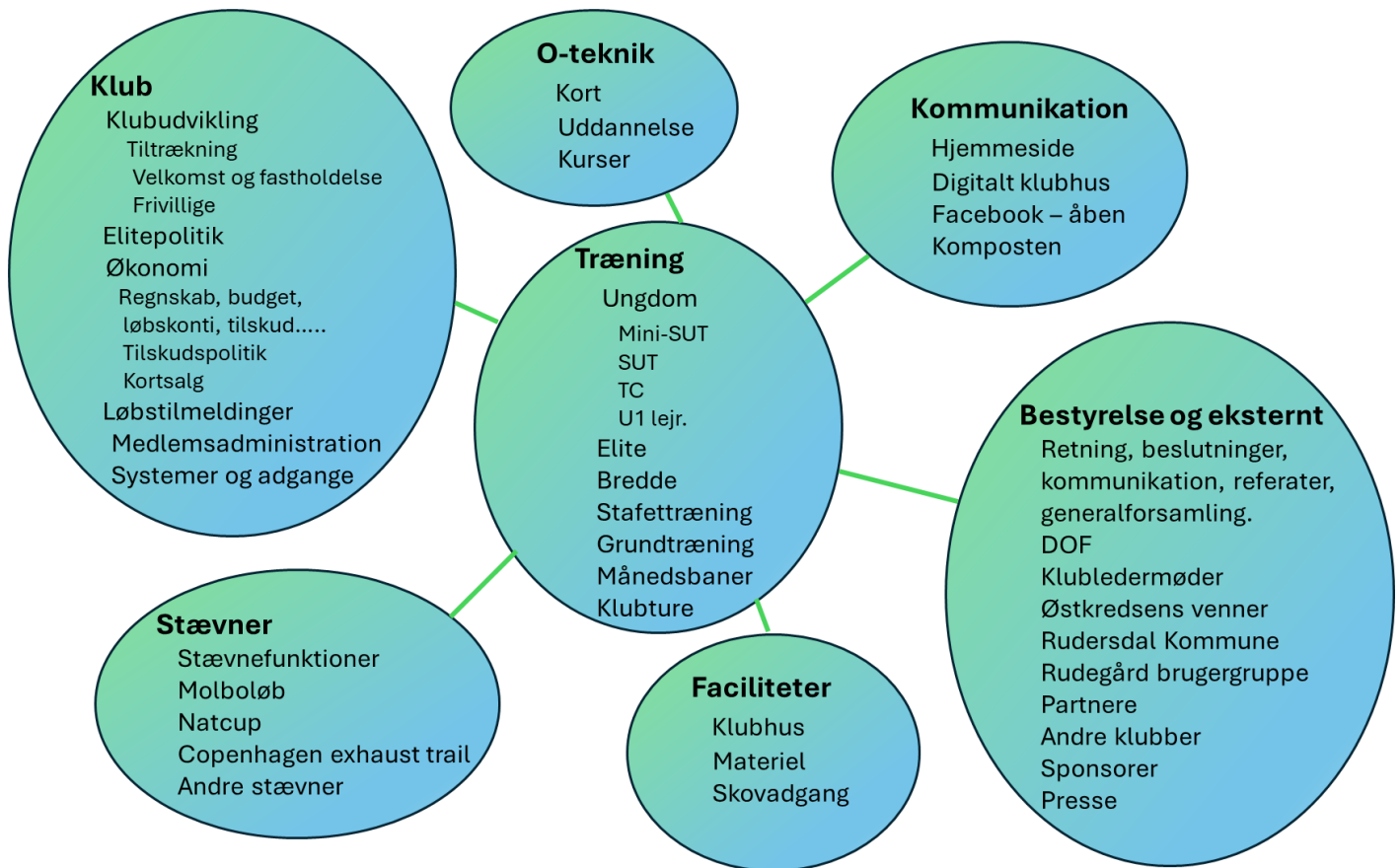
- Det er fantastisk at kunne berette, at samtlige af de stævner og arrangementer, vi har afholdt, har været en succes:
- 10 Molboløb afviklet de ti første søndage i 2024 af ti Molbofamilier med Jørgen Wisbech som Molbofar.
- DM ultralang i Gribskov den 21. april med Jens Anders Hansen som stævneleder var et kæmpe arrangement. Steen Piil og Troels Christiansen var banelæggere og vi indførte fælles start som noget nyt. SOK vandt 8 medaljer.
- Teamaften i anledning af forskningens døgn med over 40 Søllerødder, hvor holdt Kirsten Møller, der ud over at være MiniSUTchef, leder af SET og medlem i

- klubben er forsker og professor i neuroanæstesiologi, holdt oplæg om Svær Akut Hjerneskade - Forskning, Behandling og Forebyggelse
- Copenhagen Exhaust Trail i Ravnholm og Geels skov den 25. maj med Peter og Fiona Becker og Sebastian Røysland som hovedkræfter. Knap 200 deltagere.
 - Sommerafslutning 20. juni igen med dejlig stævneplads i Akademisk Skytteforenings ejendom ved Høje Sandbjerg med indlagte klubmesterskaber, som Ingrid Wagner Nielsen vandt.
 - Michael Graae arrangerede igen klubmesterskaber i sprint i Lyngby. Kirsten Olsen vandt efter et avanceret scoringssystem.
 - Mange af os var på en fantastisk klubbetur til Italian 5 days i Dolomitterne i starten af juli. Ulrik Illum var endnu engang rejseleder.
 - Vi har lavet stafet-og gåruter til Rudersdals sportsfest 30. august. Vi var 14, der hjalp til det store arrangement. Bo Rasmussen afprøvede ny tidtagningsteknologi.
 - Gunner Sie var stævneleder for Op/nedrykningsmatchen 1.-3. div., den 22. september i Ravnholm. Et rigtigt SOK-stævne med kæmpe engagement fra mange dygtige medlemmer.
 - Klubbture til Tiomila i maj og DM lang og - stafet 14. og 15. september i Vester Thorup og til høst open på Bornholm 25.-27. oktober.
 - Lukas Becker og Alberte Kaae arrangerede en ungdomstur igen i år. Denne gang til Karlskrona i Blekinge med 15 deltagere.
 - Michael Graae arrangerede klubmesterskaber i Natorientering den 7. november med 60 deltagere.
 - Vi arrangerede NatCup i Geel skov den 11. december med Niels La Cour Bentzon som stævneleder.
 - Gert Bøgevig, der har påtaget sig 14-dages banerne og derefter i en serie år at sætte månedsbanerne ud i Rude skov satte månedsbanerne ud i september for sidste gang. Tusind tak til Gert. Henrik Kleffel har sat månedsbaner ud i resten af 2024 og undersøger om efterspørgslen efter banerne fremover står mål med indsatsen.
 - Bo Konring har holdt kursus i banalægning og i brug af Condes til banelægning.
 - Trine Næstoft bestyrer tøjbanken for ungdomsløberne
 - Vi afholdt julemaveræs med over 100 deltagere den 26. december med Anne Skovbæk i spidsen.
 - Ikke mindst har klubtræningsgruppen med Anne Skovbæk som leder afholdt 43 klubtræninger med 2097 startende.



Bestyrelsens arbejde

Vi har planlagt årets arbejde ud fra denne oversigt for at nå at behandle så meget som muligt:



Udvalgte resultater og beslutninger

De nok vigtigste ting, bestyrelsen har nået i 2024, er:

etableringen af et stævneudvalg ledet af Niels La Cour Bentzon

udnævnelsen af Michael Graae til cheftræner.

På bestyrelsesmødet den 8. maj besluttede vi formelt, at SOK både skal være en bredde- og en eliteklub.

Vi fik afsluttet det store arbejde, der tidligere var igangsat vedrørende elitepolitik og tilskudspolitik.

Som konsekvens af klubudviklingsprojektet, som blev startet i 2023, har vi indført to ordninger: 1) en mentorordning for mindre erfarne løbere og 2) en vejledningsordning for alle ved klubtræningerne. Vi vil fortsætte de ordninger og kan få mere ud af dem i 2025.

Vi har fået gennemført to DOF reglementsændringer, så divisionsturneringen fremover også har klassen D80 og en regel om 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.

Vi har meldt Klubben ind i DGI, som styrker motion og breddeidræt. Vi kan bl.a. få glæde af DGI's store indsats for fællesskab og fastholdelse af unge.

Vi valgte at stoppe styrketræningen, som lå fredag eftermiddag, efter sommerferien. Der var for få, der benyttede tilbuddet.

Vi har besluttet at bruge den offentligt tilgængelige SØLLERØD OK Facebook side meget mere i stedet for kun at lægge de mange gode indlæg på vores "Digitale klubhus" (Facebook). Henrik Molsen er ansvarlig for siden.

Vi har lavet et hørings svar vedr. Naturstyrelsens planer for 59 urørte skove. Vi har ikke kunnet involvere hele klubben i svaret. Vores svar støttede omlægning til skov, men først og fremmest at sikre fortsat adgang til og fremkommelighed i "vores skove", så de så lidt som muligt bliver oversvømmede eller til grøn grød. Det hele kan ses på Facebook/Søllerød OK.

Vi har imødekommet Østkredsens anmodning om at finde en ny formand for Østkredsen idet Synnøve Røysland har påtaget sig opgaven som ny formand og medlem af DOFs hovedbestyrelse.

Med Kaj Rostvad som den udfarende har vi haft fornøjelsen af at uddele 3 portioner af Jørgen Perchs legat til Hanna Bæk Christiansen, Sebastian Røysland Maltby og Mathias Buchgreitz.

Frede Lillelund har overtaget rollen som vores FindVej kontakt efter Niels La Cour Bentzon.

Efter at have stået i spidsen for mere end 400 klubtræninger og mange andre bidrag blev Henrik Kleffel årets Søllerød 2024.

Vi har holdt 7 bestyrelsesmøder i 2024 og Lars Fock har varetaget kassereropgaven og aflagt endnu et regnskab og taget ansvar for tilskudsadministration og medlemsindberetning mv.

Her kommer beretning fra dem, der har særlige ansvarsområder:

Cheftræneren, Michael Graae

Jeg har takket ja til bestyrelsens opfordring til mig om at blive cheftræner. Vi har aftalt en periode på tre år. Javist – både klubben jeg kan sige stop forinden, det er aftalen.

En betingelse jeg satte var, at jeg både skulle på træner-1 (ungdomstræner) og træner-2 (cheftræner) kursus hos DO-F. Træner-1 giver mulighed for at tale med andre 'nye' trænere fra forskellige klubber, og træner-2 giver enetimer hos DO-F's træner-

konsulent, da jeg er eneste kursist i denne sæson.

Mit mantra / mit ønske indtil videre er tre sætninger:

Det skal være sjovt at gå til orienteringsløb. Så det sociale skal også have betydning.

Vi skal have flere i skoven. Så alt og alle skal afsted til træning, til små stævner, til DM'er, på klubtur osv.

Vi skal da have nogle på landsholdet. En klub af en størrelse som Søllerød med et godt ungdomsmiljø og dygtige løbere, bør have som ambition, at få løbere på landsholdet. Vi har nu løbere på forskellige ungdomslandshold, og så får vi alle se, hvordan det udvikler sig.

For 2025 er planerne indledningsvist en klubtur til Sverigespremieren 1. marts og året skal gerne kulminere med et par busser (ikke bare en) på tur til DM hold sidst i september.

Det er stadig bestyrelsen, der har ansvar for rammerne omkring træningen herunder at finde nye trænere.

"På tur med sutterne" lyder i enkeltes ører lidt suspekt, men når det følges op med forklaringen, at det er Søllerød Ungdomsteam, forkortet SUT, der dækker over klubbens unge fra (i runde tal) 12 – 20 år, så falder spændingen en smule.

SUT træner stadig hver mandag fra kl. 17:30 til 20:30. Dagsordenen er den samme med praktisk træning (ikke alt for langt fra klubhuset), omklædning og bad på Rudersdal stadion, spisning – særskilt tak til de mange forældre, der agerer kokke, og til Jette Nygaard Jensen, der er vores indpisker på dette felt - og en afsluttende "tørtræning" i klubhuset. Tørtræning kan være noget teori / noget praksis, nogle røverhistorier fra løb flere eller færre har deltaget i eller en quiz / banko / Jeopardy om orienteringsløbs-relevante emner med beskedne (usunde) spiselige præmier.

Vi har en stor fast gruppe, som trofast møder op mandag efter mandag, og selv hvis lektier eller andre aktiviteter forhindrer en løbetur, så er der flere, der møder frem alene til tørtræningen. Tak for jeres fremmøde og generelle gode humør.

Trænermæssigt har Mads Lassen og jeg hele året haft støtte fra Mathias Buchgreitz, som vi så desværre vinker farvel til nu, da han flytter teltpælene til Århus. Vi har også haft glæde af bistand fra både forældre og ældre SUT'er til alt fra banelægning, postudsætning, styring af træningen, postindsamling og tørtræningen.

SUT'erne fra Søllerød, og enkelte, der løber for andre klubber, har samlet medaljer ved de fleste DM'er i årets løb: DM nat, DM ultralang (som vi selv arrangerede), DM sprint, DM stafet, DM mellem og DM lang havde alle SUT-løbere på sejrskamlen. DM sprint-stafet mangler i rækken, og det får vi så se, om vi kan klare i 2025.

For 2024 var ønsket at flere deltog i stævner både lokalt på Sjælland, og når der er DM i det ganske land. Vi var pænt repræsenteret til de forskellige DM'er og til SM sprint i Dragør, men Mads og jeg kan nok gøre mere for at lokke med til øvrige løb.

For 2025 er ambitionerne de samme: Det skal være sjovt at gå til orienteringsløb og flere skal gerne i skoven både til træning og til stævner.

MiniSUTchefen og SETleder, Kirsten Møller

Mini-SUT er for klubbens yngste, typisk 6-12 år. Dog er både yngre og ældre løbere set, og så er forældre vel at mærke en fast del af aktiviteterne, hvilket betyder en fleksibel tilgang til aktiviteterernes indhold og sværhedsgrad.

Vi har efterhånden fundet et fast format bestående af en tur i skoven på baner af sværhedsgraden begynder (Peter Plys), let (Pippi Langstrømpe) eller mellemsvær (Harry Potter). Kortene har magiske billeder af figurerne, som kun børnene kan se, så de selv

kan finde den rigtige sværhedsgrad. Efter skovturen er der en aktivitet ved mål, som enten kan være en farvebane (med farvede bolde eller lamper ved SI-posterne), eller en hurtig sprint på sti eller i terræn. Til allersidst er der kiks og saft til børnene.

I 2024 afholdt vi 37 træninger med alt fra tre (en meget våd træning i Trørød Kohave) til 25 børn. Mange fik også forsøgt sig med stævnedeltagelse og andre O-aktiviteter uden for klubben.

I 2025 forsøger vi os med søndagstræning i samarbejde med molboløbene. Det giver mulighed for at træne i dagslys og på et måske lidt mindre stresset tidspunkt i familiernes uge-rytme; og så giver det mulighed for at profilere os lidt og måske rekruttere nye løbere. Den 17. marts vender vi tilbage til træning mandag aften.

Tusind tak til alle jer seje medtrænere! Det er Kirsten Olsen, der som et ægte forbillede slæber borde, kurve, snitzlinger, markerings-O-skærm og meget andet til og fra mødestederne; Birger Tynell og Jens Anders Hansen, der trofast bringer posterne ud i og hjem fra skoven og følger børnene som skygger; Marianne Illum, der hjælper med alt forefaldende med et aldrig svigtende humør; og oraklet Bo Konring.

SET er genopstået! Søllerød Elite Team har fået nyt liv med dannelsen af en ny gruppe i et afgrænset projektforsøg frem til ultimo april 2025. Vi forsøger os med et tilbud målrettet unge løbere i alderen 17-25 år, der via tørtræning, fysisk og O-teknisk træning, stævnedeltagelse og andre aktiviteter vil arbejde systematisk for at blive bedre til orientering. Idéen er fremlagt af Troels Christiansen og videreudviklet med opbakning fra bestyrelsen og i samarbejde med Sune Normann Dandanell, Michael Graae og Kirsten Møller.

Elite og stafet, Aske Jepsen

2024 har for eliten i klubben budt på internationale mesterskaber for en række

løbere i klubben og en stor udvikling blandt juniorer og seniorløberne. Hos juniorerne deltog Nathan Philibert og Ingrid Due Nyegaard for hhv. Frankrig og Danmark ved EYOC (ungdoms-EM) i Polen. Begge deltog også på Junior European Cup i efteråret, hvor Oscar Bæk Christiansen ligeledes var udtaget. Nathan løb sig til en niende plads på EYOC sprinten, og bronze på JEC-sprinten, mens både Ingrid og Oscar også fik sat nogle flotte løb sammen. Alle tre kan derfor tage gode erfaringer med. En række af juniorerne og seniorerne er opsat på at udvikle sig - det indikerer den flotte medaljehøst fra de danske mesterskaber og træningsindsatsen i hvert fald.

Alberte Kaae Nielsen deltog ved årets Universitets VM, og både Alberte og Mathias Buchgreitz deltog på landsholdets træningslejre mod bl.a. VM i Finland, som afgøres i sommeren 2025. Det er utroligt fedt at se, at de begge giver den en skalle, og forhåbentlig er fit for fight i 2025!

På stafetsiden, havde Søllerød hold med til både herre- og damestafetten i Tiomila. På herresiden nåede vi det længe ventede mål om en top-100-placering som nummer 98! Med mange år med lige ved og næsten udenfor top-100, var det glædeligt endelig at kunne nå det mål. Med et ungt damehold kæmpede de sig igennem til en flot 228 plads i stafetten. Med fællesskab, entusiasme og sammenhold, er det en glæde at tage på ture med Søllerød til stafetterne.

I 2025 glæder vi os igen til at skulle afsted på ture, bl.a. 10mila, (måske) Jukola og en fortræningstur til Sverige. Klubbens bedste løbere giver den gas, og mon ikke 2025 igen bliver et Søllerød år for eliten?

Stævneudvalgsformanden, Niels La Cour Bentzon

Hvert år arrangerer Søllerød Orienteringsklub et eller flere stævner med deltagelse af o-løbere fra mange andre klubber. 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. 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 klubmedlemmer, der engagerer sig i opgaverne, og stor ekspertise inden for banelægning, korttegning, planlægning og afvikling. I Søllerød er vi 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.

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. Bestyrelsen har derfor i 2024 nedsat et stævneudvalg, som både skal ideudvikle stævneformer og terræner og lægge en plan for, hvilke stævner klubben vil afholde med en horisont på ca. 5 år. Vi undersøger mulighederne for at arrangere DM'er og et større internationalt stævne; alene eller sammen med en eller flere andre klubber. Det er dog begrænset, hvor mange nationale stævner, der er "ledige" i de nærmeste år, og konkret har stævneudvalget sammen med bestyrelsen besluttet at klubben i 2025 arrangerer SM Stafet den 26. april i Folehaven og 1-3 division

op/nedrykningsmatch den 22. august i Grønholt Hegn. I 2026 har vi budt ind på SM Stafet i foråret og DM i Knock-out sprint i sensommeren.

Stævneudvalget består foreløbig af Troels Christiansen, Bo Konring, Steen Piil og Niels Bentzon og refererer til bestyrelsen.

Klubtræningskoordinatoren, Anne Skovbæk

I 2024 har vi haft 43 træninger med i alt 2097 deltagere, svarende til 49 deltagere i gennemsnit pr. træning. Niels Raagaard topper flidslisten og har deltaget i 42 træninger.

I løbet af året har vi haft træningsforløb med fokus på sprint, mellem-distance, lang-distance i klit-terræner og nat-løb samt deltagelse i divisionsmatcher. Derudover har banelæggerne haft fokus på orienteringsteknik og ved de fleste træninger er der mulighed for at løbe en teknisk moment-bane.

Vores banelæggere arrangerer klubtræningerne, og i 2024 er Jørgen Luxhøj og Carsten Sveding i gruppen af regelmæssige banelæggere, og begge har

samarbejdet med en af klubbens rutinerede banelæggere. Vi har behov for flere banelæggere og fortsætter med denne mentor-ordning.

Ved klubtræningerne har vi også en masse klubkammerater som hjælper med post-indsamling og eftersnak-skrivning samt træder til, når der er behov for ekstra hjælp. Derudover sørger René Moss for opdatering af flidslisten.

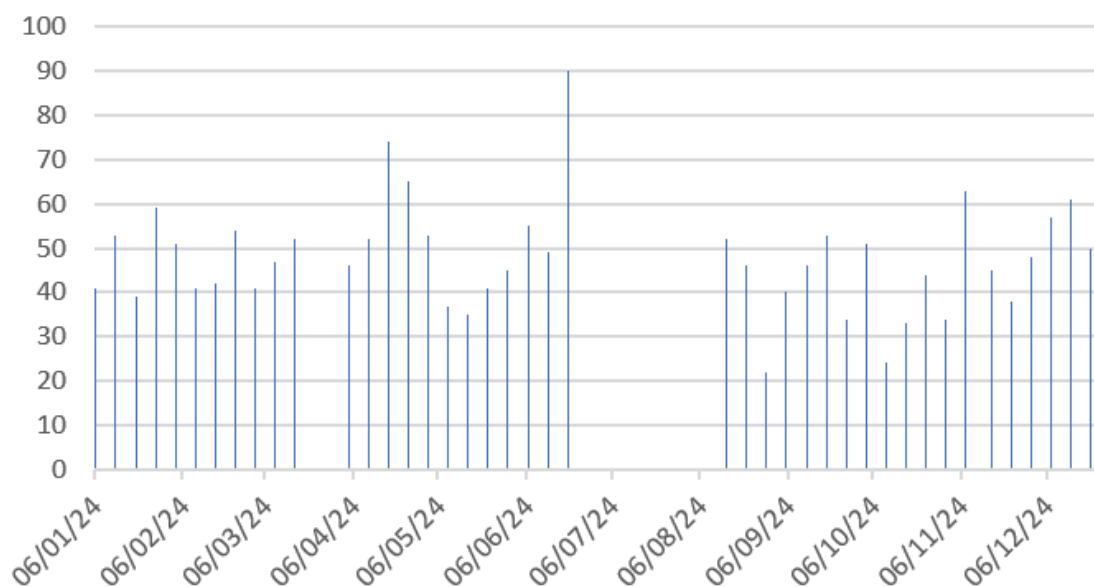
Udover vores klubmesterskab ved sommerafslutningen, så har vi som nye initiativer også afviklet sprint-klubmesterskab og nat-klubmesterskab.

Som klubarrangementer har vi også lavet fastelavnstræning, sommerafslutning og julemaveløb.

Derover har vi fokus-løb, som er eksterne stævner, hvor klubtræningen gør en særlig indsats for at få mange klubmedlemmer til at deltage. Fokus-løb i 2024 var divisionsmatcher samt et par stævner i nærområdet.

Alt i alt, så har klubtræningen haft et aktivt og varieret år med mange træninger og arrangementer samt nye initiativer.

Deltager per måned i klubtræning 2024



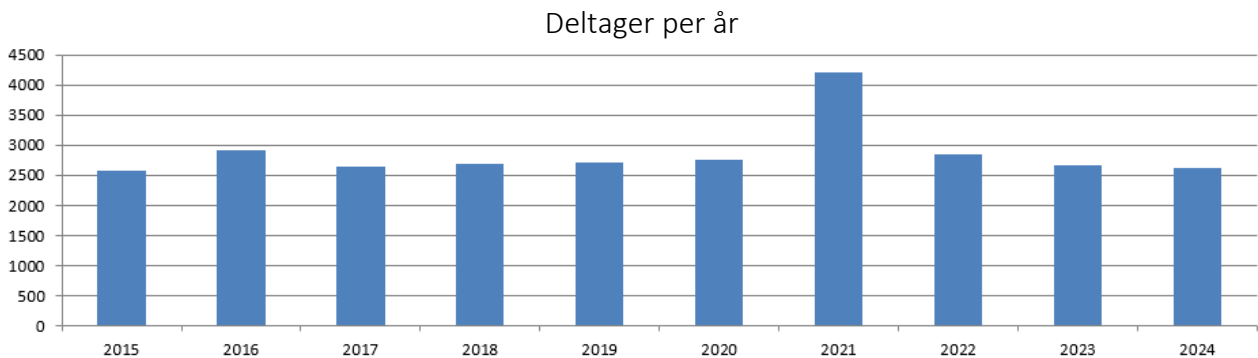
Molbofar, Jørgen Wisbech

Året 2024 var første år med en ny ledelses struktur. Tidligere havde løbet været styret af en "enmandshær" suppleret med et par hjælpere. I 2024 trådte den nye styregruppe til på alle poster.

Dette set up har fungeret superfint – omend en tidligere molbo-far havde ondt i maven ved sæsonstart. Ville det holde? – Ja – det gjorde det.

Vi har således:

OverWisMolbo – uden opgaver 😊 Jørgen Wisbech
 Materiel Jens Anders Hansen
 IT Henrik Molsen, Mogens Jørgensen
 Sekretariat Susanne Tranne, Jens Rose Møller
 O-teknik Kirsten Møller, Bo Konring, Mogens Jørgensen
 Kommunikation (forsnak) Helle Smedsgaard



Vi havde i alt 2.621 startende deltagere – hvilket er stort set som forventet. 2021, som var Coronaåret med 4.200 deltagere, har vi ikke kunnet overgå. Omsætningen landede på kr. 78.925. Noget mindre end normalt. Vi havde således udgifter på kr. 7.900 til nye stempelure samt kr. 1.300 til klippetænger. Det sker ikke i 2025.

Til gengæld kunne vi glæde os over at se en ægte Sølle-rod på sejrsskamlen: Kaj Rostvad blev årets OverMolbo.

Vores tilbud om "Køb 10 – betal for 8" var igen en succes. Både for deltagerne, for administrationen og for kassen. 121 havde tilmeldt sig – og de løb i alt 850 løb inkl. finale. Det giver et snit på 7 løb pr. deltager, hvilket er mindre end det, der er købt og betalt.

Vi søger fortsat lærlinge til vores "familier". Tag fat i en os hvis du bare er lidt nysgerrig.

Klubhusudvalgsformand, Henrik Molsen:

Som de fleste nok allerede ved, så skal der bygges en ny sportshal på Rudegaard mellem Holte hal 1 og 2. Det er så lige der vores klubhus ligger, så det står (formodentlig) til nedrivning.

Vi har sammen med Rudersdal kommune afdækket muligheder for, hvor vi så skal være. Ved afslutningen af 2024 har vi bearbejdet en række forslag:

Rønnebærhuset rives alligevel ikke ned og vi bliver.

Den hvide villa ved siden af Reprisen i Holte.

Ungecenteret på Rudegård stadion.

Holtehal 2, 1. sal, gangen modsat mødelokalet.

Nedlæggelse af baderum (Holtehal 1) og ombygning til klublokale.

Disse forslag afventer en afgørelse om Holtehal 3. I februar 2025 ved vi forhåbentlig mere. Måske der er nyt til generalforsamlingen.

Chefredaktør på Komposten, Lotta Lüthje

Komposten lever videre og er tydeligvis meget populær blandt klubbens medlemmer. I 2024 udkom Komposten fire gange, og nu i farver. Den kan også tilgås digitalt via både hjemmesiden og Facebook. Dette vil fortsat være planen for 2025. Der udgives et nummer op til generalforsamlingen i marts, et før og et efter sommerferien samt et i november, inden julemåneden begynder. Alle

udgivelser vil være i farver, og vi arbejder på at gøre teksten mere letlæselig og layoutet mere overskueligt. Redaktionen er ud over Anne Skovbæk blevet styrket med Marianne Illum, som har en stærk tilknytning til SOK gennem sit arbejde som bestyrelsesmedlem, Mini-SUT-hjælper og mange andre opgaver. Vi søger fortsat en person til at varetage pressekontakten til lokalaviser i vores nærområde.

Eksempler på områder der fungerer strålende uden bestyrelsens "indblanding":

- Molboløb, Jørgen Wisbech og 10 "familier". Henrik Molsen varetager "it".
- Stævneafvikling, op mod 100 medlemmer
- Klubtræning, der involverer en stor gruppe engagerede medlemmer
- Månedsbaner, før Gert Bøgevig nu Henrik Kleffel
- Klubtilmeldinger, Kirsten Olsen
- Oprettelse af medlemmer i O-service, Sune Due Møller
- Korttegning, Troels Christiansen leder vores korttegnere
- Kortsalg, Niels Raagaard
- Salg af klubtøj, Troels Christiansen styrer TrimTex

Ovenstående er eksempler på områder, der kører fremragende med bestyrelsens beundring og uden meget kontrol. Der er mange andre, der tager ansvar for vigtige aktiviteter. Det står klart, at hvis bestyrelsen skal kunne fokusere på de vigtigste ting, må vi i endnu højere grad have "ansvarlige" for forskellige områder, hvor bestyrelsen stort set kun opdateres og godkender – selvfølgelig efter bestyrelsens ønsker og retning. Vi er en meget aktiv klub. På hele klubbens vegne tak til alle, der har bidraget på ægte foreningsvis til alt det, vi har nået.

2025

Udover træning, stævner, konkurrencer og andre kerneopgaver skal vi arbejde med vores kommunikationsplatforme, o-kort,

uddannelsestilbud/kurser og økonomi, og vi skal videre med klubudviklingsprojektet.

Som led i rekrutteringsbestrebelse afholder vi skole OL 24. april med Peter og Fiona Becker som stævneledere.

Rikke Quist og Maja Lilleør tilbyder i foråret teknisk orienteringstræning for nybegyndere og øvede over 18 år.

Rune Østergaard, Julius Molsen, Mikkel Kaae-Nielsen planlægger at tegne kort over HCØ-gymnasiet og afholde løb der i november 2025.

Ulrik Illum har inviteret til klubsommertur i Slovenien og Italien i juli 2025. Der er vist stadig ledige pladser.

Formanden har ordet

Godt nytår til alle i SOK. Tak for at få ordet endnu engang i det officielle SOK blad.

De forrige gange har jeg været faktuel med medaljeoversigt og status og planer. Nu nærmer generalforsamlingen sig med alle dens fakta, så denne gang vil jeg være mere personlig.

Det fylder meget at være formand for SOK (mere end rigeligt synes min kone, Hanne), men det fylder på en dejlig og meningsfuld måde. Jeg får lov til at få fingrene med i alverdens ting, og alle synes at behandle formanden godt. Der er mange ting jeg/vi kunne gøre bedre og mere af. Så der lurer hele tiden tanker om, hvad vi burde og kunne gøre mere eller anderledes. Ikke mindst fordi, der er så mange dygtige og initiativrige medlemmer, der driver skuden. I skal jo opleve, at vi kommer fremad.

Hvis vi havde endnu flere ressourcer, ville vi nok være bedre til rekruttering og kommunikation. Det er i hvert fald områder, jeg vil skubbe på i 2025. Jeg elsker Kirsten Møllers udsagn om, at "vi gør det KUN for sjov, og ikke andet". Vi bidrager så meget, vi kan, og så godt vi kan. Så det er sikkert dumt at synes, at det skal gå hurtigere.

Jeg er ved at være færdig med udkast til bestyrelses beretning for 2024. Det er helt vildt, hvad vi sammen har formået i 2024. Der forsvandt bondeangeren over ikke at have nået alt.

Hvis nogen synes, at formanden skulle gribe noget anderledes an, så er input altid mere end velkomment, men embedet er ikke på valg i 2025, så jeg bliver på posten. Jeg er stolt over den tillid I viser mig, og jeg synes, det er

Så sjovt at bidrage, så jeg fortsætter med glæde og energi. Jeg glæder mig til at forstå endnu mere af o-sportens kringelkroge. Og mon ikke vi når endnu mere i 2025.



Det bliver spændende, hvordan den nye bestyrelse bliver efter generalforsamlingen. Et par stopper og deres store sko skal fyldes.

Det er sjældent, at vi samler mange medlemmer og kan underholde store dele af klubben. Det er kun til sommerafslutning, til divisionsmatcher og til julemaveløb. I år har vi derfor valgt at lave en spændende klubaften, både for jer unge og de mere erfarne, med fællesspisning, en sprællevende generalforsamling og uundværlige indslag, så du vil føle dig lidt fortabt hvis du ikke kommer. Det ville da være dejligt med 100 medlemmer onsdag den 12. marts. Se indkaldelse og programmet i denne Kompost.

Tak til stævnelederne Niels La Cour Bentzon og Anne Skovbæk for NatCup 11. december og Julemaveløb 26. december og til alle, der hjalp til. Nu er der gang i Molboløbene, vores stolte tradition. Tak til Molbofar Jørgen og til alle familierne, der arrangerer hvert deres løb. Og så er det nye SET initiativ i gang (Søllerød Elite Team). Se mere andetsteds. Det er stort.

Ha' et fantastisk 2025.

Mogens M

3 vindere til Julekonkurrence

Den 26. december blev der efter traditionen afholdt Julmæveræs. Før start blev der varmet op med prisuddeling og boogie-woogie dans. Til Julekonkurrencen var der tre med alle 24 korrekte. Ved lodtrækning

vandt Cecilia Arnholm hovedpræmien mens Fred Lillelund og Niels Haulrich måtte nøjes med tillægspræmien.

Tillykke for godt løbet.



De tre vinder Fred Lillelund, Cecilia Arnholm, og Niels Haulrich

Jørgen Perchs legat

Samtidigt blev der uddelt J. Perchs legat til 2 af de unge fremgangsrigte løbere.

Sebastian Røysland Maltby

Fremgang og gode allround resultater ved SM'er, DM'er, divisionsmatcher, Jættemilen, Høst open og NatCup. Desuden for stort engagement i klubben med korttegning, banelægning mv.

Mathias Buchgreitz

Sejren i Høst Open 2024 og tidligere fine resultater ved junior EM i sprint og lang orientering. Desuden for stort engagement i klubben, ikke mindst som træner i Søllerød Ungdoms Team gennem 1½ år.



Höst Open

1. Etape

Af Mathias Buchgreitz

Igen i år har Viking atletik afholdt det traditionsrige höst-open. Første etape kunne prale af en hyggelig stævneplads med telte i en lysning ved siden af en række grantræer, som de forskellige klubber kunne fordele sig blandt. Opløbet gik midt gennem stævepladsen, og da den første løber, H10-H12 dreng, kom spurtende på de sidste par meter var der jubel på hele stævnepladsen. Nok om stævnepladsen - over til selve løbet.

Jeg prøvede at gøre min opvarmning præcis, som jeg plejer: Øvelser til at få hele kroppen til at fungere, som den skal. 15 min. løb efterfulgt af tre stigningsløb. Kroppen føltes klar.

Jeg kom hurtigt ud af startboksen og fik hurtigt lagt min plan og vejvalg til førsteposten. Undervejs på strækket kunne jeg mærke en vis tvivl, og da jeg kom tæt ved postcirklen var jeg ikke helt skarp og smed 20 sekunder. På anden- og tredjeposten var jeg stadig ikke kommet i rytme, og jeg løb ikke nødvendigvis dårligt men kunne alligevel mærke, at det hele ikke spillede sammen optimalt. Efter tredjeposten gik det dog en del bedre, og jeg kom lige så stille ind i min rytme. Jeg fik taget det rigtige vejvalg på første langstræk, 5-6, og kunne her mærke det begynde at gøre godt ondt i kroppen. De næste par poster, 6-9, var kortere stræk, hvor der var flere højdemeter og mange sten. Her handlede det om at holde tungen lige i munden efter langstrækket før, der i højere grad var et tonserstræk.

Post 9-10 og 12-13 var langstræk, hvor indløbet til posten var prominent for ens

vejvalg. Heldigvis havde jeg overvejet indløbene på begge langstræk inden jeg løb fra posten, og jeg endte med at tage sydom på begge stræk, der viste sig at være det hurtigste.

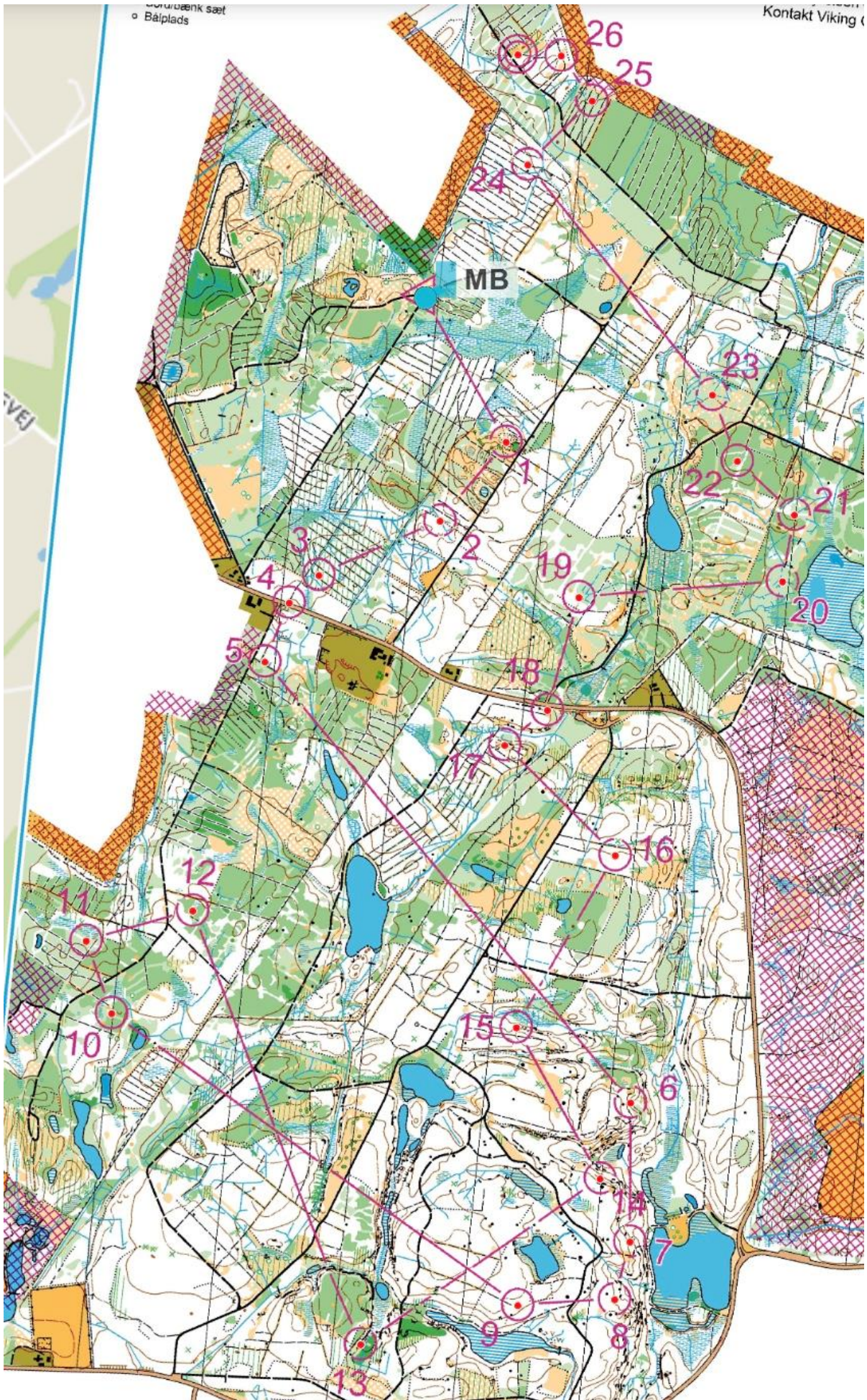
Strækkene 13-19 var alle mellemlange stræk og vejvalgene var ikke så vigtige som udførslen af dem. På alle strækkene var der tydelige terrængenstande, så lang hen ad vejen kunne de forenkles en del.

I den sidste tredjedel af banen, 19-23, var jeg klar over, at jeg havde løbet et godt løb, og nu handlede det om at holde sammen på det hele og undgå større fejl. De poster lå inde i det grønne, og jeg kunne se, at det var noget terræn, hvor man nemt kan rode sig ud i et større bom. Jeg løb derfor sikkert på de poster og tog flere stop, end jeg plejer at gøre.

Fra post 23 af handlede det om at komme hjem. Til post 24 løb jeg lige på, hvor det nok var det bedste at løbe venstre om. Første og sidste forkerte vejvalg på banen.

Alt i alt var det et godt løb, hvilket også var den første langdistance til en konkurrence, som jeg har gennemført i to år. Det var hårdt undervejs, både fysisk og mentalt, og kunne mærke det var en lang krig med mig selv. Det var, i forhold til danske standarder, et tungt terræn og man var nødt til at presse på hele vejen.

Mathias kort på næste side.



Höst Åben 2024

Af Jens Aaris Thisted

Höst Åben 2024 (bemærk den dansk/svenske titel på arrangementet!) havde fået Fiona Becker op i O-tur feltet og opfordrede energiske Søllerødder til at deltage.

Hun havde påtaget sig den svære opgave at skaffe velegnet logi på en nedlagt gård, der nu fungerede som feriehus.

Det kunne de tre 'vise' mænd (undskyld: tre 'gamle' mænd) Jørn Wigh, Arne Grøndal og Jens Aaris Thisted ikke stå for --- vi tilmeldte os løbene og det fine tilbud om logi. Vi fik vores egen lejlighed med 2 soveværelser, køkken og bad.

Vi overvejede om vi skulle finde 'Michelin-stjernede' spisesteder; men valgte fællesspisningen som Fiona og Anne Skovbæk iværksatte. Det fortrød vi ikke -

mange Michelin-stjerner og god stemning i et selskab af unge og gamle.

Afgørende var selvfølgelig den interne dyst i H80 mellem Jørn og Jens Aaris (Arne havde tilmeldt sig en åben bane).

Formatet var det sædvanlige. En by-sprint om fredagen og to skovløb lørdag/søndag. I bysprinten (Svaneke) slog jeg Jørn med flere minutter (ganske meget i en sprint). Godt begyndt - nu flytter håneretten den rigtige vej!



Jørn Wigh, Arne Grøndal og Jens Aaris Thisted

Men i den efterfølgende etape i Almindingen kom jeg ned på jorden igen. Jørn ikke bare indhentede mig (halvvejs) - han løb også fra mig. Jeg begyndte at kigge på færgetider for en hurtig exit. Men der var en tredje etape - en slags finale.

Jeg startede 10 min. før Jørn - havde et godt løb og sad og ventede ved opløbet med øjnene på uret og opløbet i mange minutter. Efter ca. 10 minutter så jeg Jørn i opløbet - uha-uha. Jørn kom i mål **2 sekunder** efter mig! Yes!

Mathias vandt H21 og tiltrak sig TV2 (Bornholms) opmærksomhed. Hanna vandt D14. At Arne trods sit handicap gennemførte alle tre baner er måske den største præstation.

Tak for turen - især til Fiona.

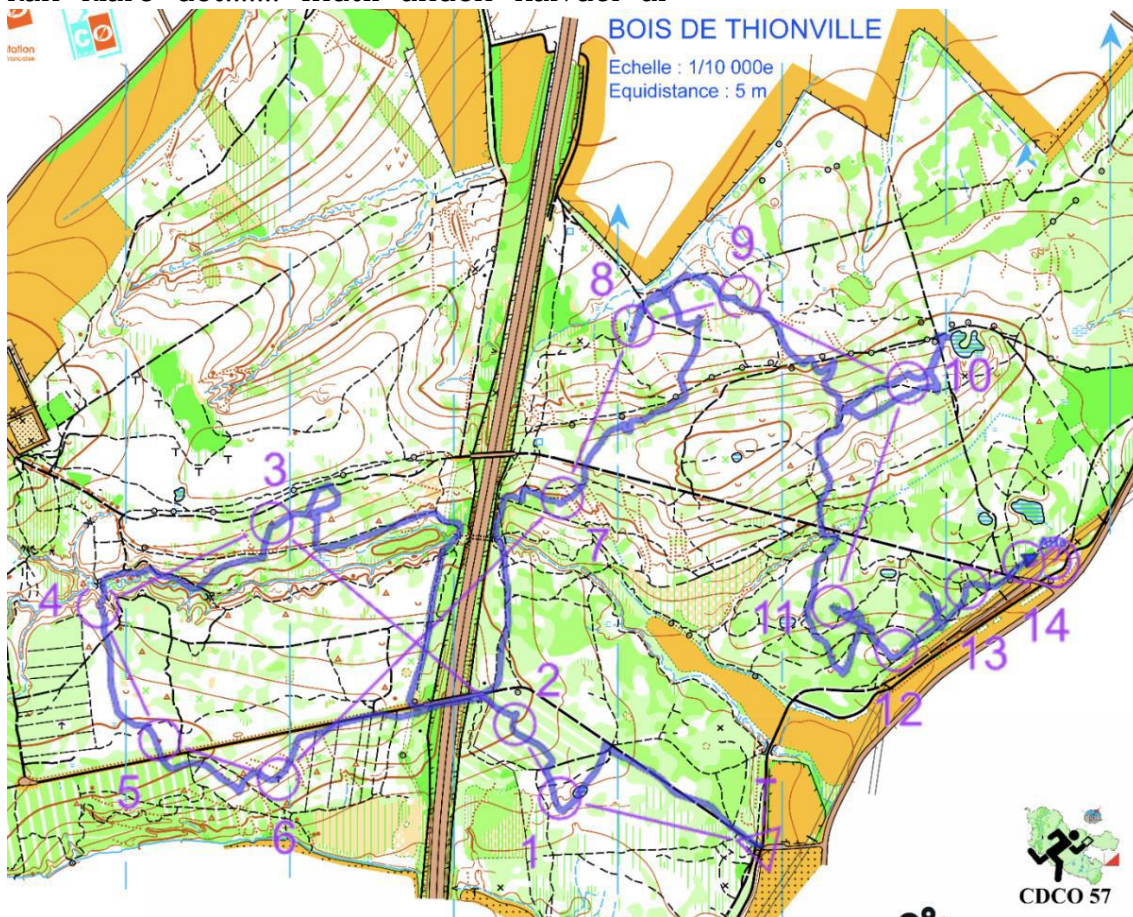
Franske mesterskaber i nat og sprint

Franske mesterskab i natløb

Af Aline Harmand

Faktum er, at jeg ikke bryder mig om at løbe om natten. Og sidste års oplevelse ved det franske mesterskab, kombineret med mit nylige uheld med en dansk hjort under stafet-træning, gjorde ikke min motivation bedre. Men hvis jeg skal være der og vente hele aftenen på Nathan, Simon og Johannes, kan jeg lige så godt løbe med. Så det var ikke med den store motivation, at jeg tog af sted. Den store fordel er, at jeg starter i midten, så jeg ikke er alene i skoven. Jeg var fast besluttet på ikke at fare vild fra starten og sørgede for at vælge de rigtige stier. Og selv om jeg havde lidt problemer på den 3., gjorde det ikke noget, jeg fortsatte bare, den ene post efter den anden, og følte mig ret stolt af mig selv på den første del af ruten. Halloween- og græskarånden er med mig, jeg kan klare det..... Indtil anden halvdel af

løbet, hvor jeg begik mit første, lidt større fejl på min 8'er (et område, der tydeligvis skabte problemer for andre, herunder Nathan). Igen, ingen panik, jeg prøver at komme ind i det igen, jeg finder 9 med det samme og går i et grimt spin på 10, så 12 og 13. Kort sagt, det var tid til, at det skulle slutte. I sidste ende er en 15. plads ud af 25 ikke fantastisk, men det er ikke så slemt. Og jeg hyggede mig hele vejen igennem, selv i de værste øjeblikke (manglen på møder med hjorte, vildsvin eller andre dyr er en faktor i denne glæde). Men jeg kan ikke afslutte denne historie uden at nævne aftenens bedste øjeblik: æble- og chokoladetoast i kiosken. Tag nogle æbler skåret i små stykker og noget mørk chokolade. Læg det hele mellem to skiver sandwichbrød, og rist det som en croque-monsieur. Det er nok til at få dig til at glemme alt om aftenens bommer! Tak til Fameck Orientation for opskriften!



KO-sprint og franske mesterskab i sprint

Af Nathan Philibert

Fredag var der KO-sprint i Metz. Kvalifikationsformat, 3 semifinaler (6 i hver semifinal) og derefter en finale for de 2 bedste i hver semifinal. Efter en kvalifikation, som jeg klarede uden de store anstrengelser, kvalificerede jeg mig til semifinalen. Det var en meget strategisk semifinal, hvor jeg besluttede mig for ikke at

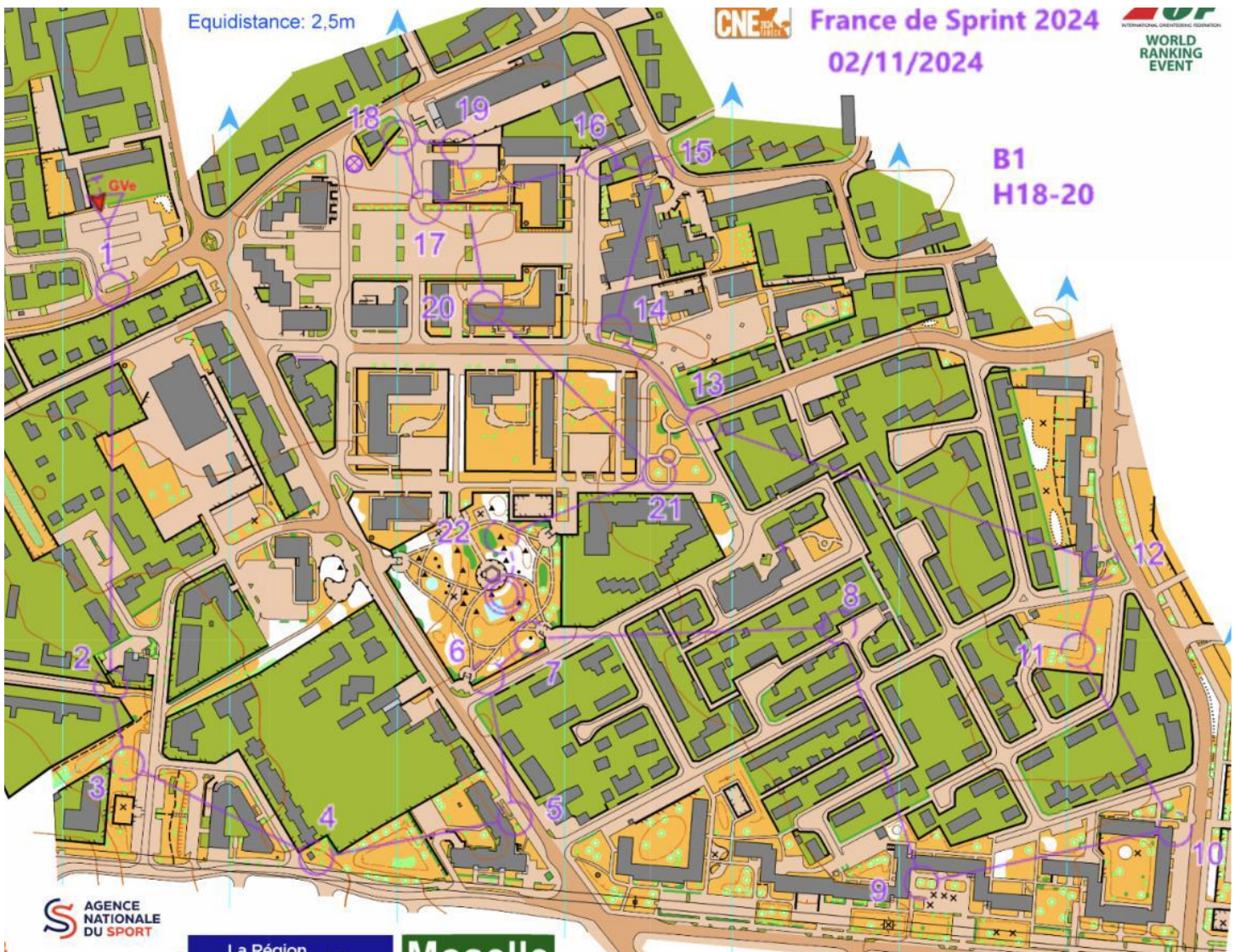
tage føringen (jeg var for doven til at styre for de andre). Halvvejs gennem løbet satte jeg turboen til, og da jeg havde et forspring nok til at komme i top 2, satte jeg farten ned for ikke at brænde for meget ud. Til sidst ved jeg, at jeg ikke har en chance på grund af niveauet, så jeg giver den hele armen og er først ved den første post ... men ikke længe, da jeg træffer et dårligt valg ved den anden og bliver overhalet. 5. ud af 180 i H21, meget bedre end forventet.



Sprint kort i Metz

Lørdag var der det franske mesterskab i sprint. Jeg kvalificerede mig i threshold mode, men jeg blev alligevel nummer 3 bag de 2 store favoritter. Om eftermiddagen var der finale. På menuen var 4000 meter landevejstest. Banen var meget let, så det handlede kun om hastighed. Så selvfølgelig var H20'erne de hurtigste. I sidste ende blev jeg nummer 10 og styrtede ud af den sidste station, hvilket kostede mig 2 pladser. Disse

to dage med sprint var ikke dårlige, selvom vi har set bedre fra et organisatorisk synspunkt (en dårligt placeret station i KO-finalen, en bane, der ikke var særlig interessant for et fransk mesterskab...). Hvis Søllerød havde organiseret det, ville vi have klaret os meget bedre.



Lørdagens sprint kort

Critérium national des équipes (Staffet mesterskab a la 10-mila) - En gammel mand på et jagerflyhold

Af Simon Philibert

Nathan besluttede at invitere sine kammerater fra det franske juniorhold til at løbe med på MUC-holdet til det nationale holdkriterium (MUC, eller Montpellier Université Club, er vores klub i Frankrig).

Og han bad mig om at løbe med dem.

Så enten har han stor tiltro til mine



orienteringsevner, eller også har han brug for en taxa til at køre ham til starten kl. 4 om morgenen ;-). De unge er dog ikke skøre og har sat mig på en kort stafet

Når jeg ser på holdet, er der 3 unge på det franske juniorhold, 1 løber på det danske juniorhold og 2 unge H21'ere, som løber godt og er skarpe som barberblade. Nå, men jeg og

mine gamle briller vil forsøge ikke at være for meget af et skræmmebillede.

På løbsdagen gik starten kl. 6 om morgenen, og Nathan lå på 4. plads ved tv-stationen, lige bag Adrien Delenne ved publikum-passage, og afslutter som nummer 6. Johannes (Allerød Johannes, som også løber for MUC) løb også supergodt og lå også på 6. pladsen. Paul-Louis startede den lange tur uden sløjfe og var tilbage på 11. plads efter 50 minutter. Også meget solidt. Og gæt, hvem der starter? Det var mig. Jeg er lige uden for top 10.

Orientering var ikke så kompliceret, jeg klarede mig ikke så dårligt og lavede ingen fejl (bortset fra at jeg mistede mit kompas på vej til publikum-passage). Jeg kom hjem på en 14. plads på 34 minutter (kun et par sekunder efter den 12. plads).

Selv Nathan fortalte mig, at han forventede, at jeg ville tabe flere pladser! Old-timers behøver ikke at gå på pension endnu.

Jeg sender Anton af sted, som rykker et par pladser frem, efterfulgt af Faustin og Paul, som slutter stafetten på 9. plads!

Vi løb alle et stabilt løb uden store fejl i løbet af 7 stafetter! Godt gået til alle! Og tak til de unge for jeg kunne være med!



Af Niels Bentzon

Onsdag aften den 11. december 2024 var en dejlig og mørk vinterraften. Den aften holdt Søllerød OK NatCup i Geel Skov. NatCup er en gennemgående konkurrence med 8 natløb på 8 onsdage i vintersæsonen, der arrangeres på skift af klubber i Østkredsen, og 11. december var det altså Søllerøds tur.

Lidt flere end 100 løbere lyste skoven op med deres pandelamper på jagt efter de mange poster, som Ingrid og Ella med hjælp fra Sebastian havde drysset ud i terrænet. Det var Ingrid og Ellas debut som banelæggere til et åbent stævne, og derfor var det ekstra dejligt at opleve, at der var stor ros til banerne fra deltagerne.

Inden deltagerne løb i skoven, blev de mødt i Teknikerbyen af vores parkeringsvagter, Kaj og Jens Aaris, og Synnøve i stævnekontoret. Der blev solgt en del baner på dagen, givetvis på grund af det gode vejr. Iben stod i starten på Skovskellet og sendte løberne af sted i en samlet, fælles start. Det var et festligt syn at se de mange løbere suse ud i mørket i

forskellige retninger. Ikke alle retninger var rigtige til at begynde med :-)

I dagens anledning var målopløbet flankeret af mini-SUT-lamper i Søllerødfarver. Det er den flotteste "landingsbane", jeg har set på en NatCup! Birger og Jens tog imod løberne for enden af landingsbanen.

I stævnecentret i Holtehal 2 havde Jette, Fiona og Anne sørget for varm suppe, brød og lidt pålæg, som deltagerne guffede i sig efter løbet, mens de holdt øje med live-resultaterne på storskærmen, organiseret af Bo og Mogens. Formand Mogens sørgede for, at løberne fik genetableret væskebalancen ved ankomst til stævnecentret.

Oprydningen gik hurtigt og effektivt, og 22:10 var alle spor af NatCup fjernet fra både stævnecentret og skoven; til det sidste hjalp flere af vores ungdomsløbere.

En dejlig vinterraften, et velafviklet søllerødstævne og ros fra deltagerne. Det var en skøn "julegave" til klubben.



I foråret 2025 tilbyder vi fire gange teknisk orienteringstræning for voksne, der gerne vil lære mere om det tekniske, uanset om du er nybegynder, let øvet eller erfaren.

TRÆNINGEN SKER PÅ FØLGENDE DATOER:

■ **TORS DAG DEN 20. FEBRUAR KL. 18.00-21.00**

Tema: signaturer og vejvalg – teori

■ **LØRDAG DEN 22. FEBRUAR KL. 09.00-13.00**

Tema: signaturer og vejvalg – praktik

■ **TORS DAG DEN 20. MARTS KL. 18.00-21.00**

Tema: Kurver og intro til konkurrencer og stævner - teori

■ **LØRDAG DEN 22. MARTS KL. 09.00-13.00**

Tema: Kurver og intro til konkurrencer og stævner - praktik

■ **LØRDAG DEN 29. MARTS SPECIELT FOR KLUBMEDLEMMER**

Vi fortsætter ved Divisionsmatchen i Hvalsøskovene, samt

■ **TORS DAG DEN 3. APRIL KL. 19.00-21.30**

Tema: O-track og almindelig eftersnak efter løbet.

Det er godt, hvis du kan deltage i alle træninger, men det er ikke et krav.

Tænk du, at dette tilbud er noget for dig, så skriv en mail til sollerod@sollerod-ok.dk og tilmeld dig alle eller nogle af dagene.

Det er gratis for medlemmer af Søllerød OK – eksterne deltagere skal betale **250,- kr.** (beløbet refunderes, hvis du melder sig ind i klubben).

Ses vi?

Rikke Quist og Maja Lilleør

Molboløbet 2025 – kom godt fra start

Af Jørgen Wisbech

Søndag d. 5. januar skød vi Molbo sæson nr. 66 i gang fra Rundforbi Hallen.

Også i år har vi nyheder: Børnespørgsmål og Sut træning om søndagen.

Børne spørgsmål:

På let bane har vi indført særlige børne spørgsmål – som printes på blått papir. Voksenspørgsmålene printes på hvidt papir. På post 1 bliver deltagerne så spurgt om de vil svare på voksen eller børne spørgsmål (og er under 16 år). Det betyder, at vi nu efter tilpasning af IT-programmerne kan score børnene for sig – så deres point og tid ikke rodes sammen med de voksne. Før i tiden forsøgte vi os med en blanding af voksen og børne spørgsmål på let bane. En løber udtrykte i søndags stor glæde over at vi har delt dette op.

Minisut om søndagen.

Minisut trænerne foreslog – og arrangerede en afstemning blandt Minisut forældrene om træningen kunne flyttes fra mandag aften til søndag kl. 10. Det blev vedtaget.

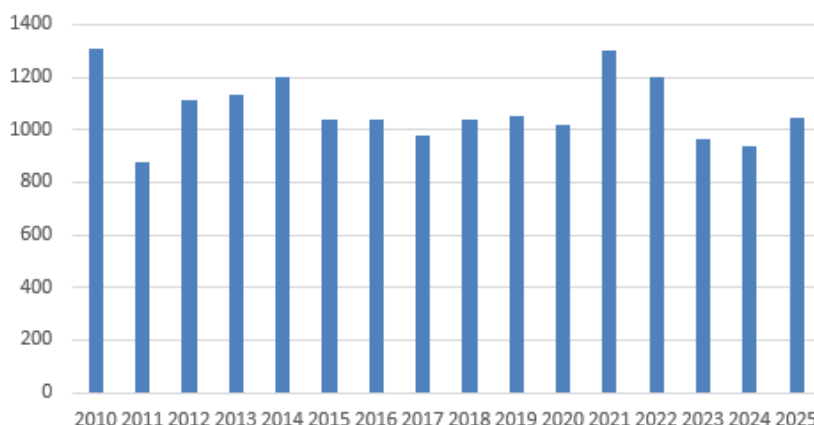
Derfor har i set hele SUT-holdet i aktivitet udenfor hallerne/hytterne. De anvender den lette bane – eller en del af denne til turen i skoven. Spændende at høre når det bliver evalueret.

Deltagerantallet har i år ligget lidt over de sidste 2 år. Tallene er som følger – total antal deltagere efter 3 løb

2023 – 962, 2024-935, 2025-1043

I alt 128 løbere har købt ”10 for 8” og dermed betalt for hele sæsonen. I alt har vi indtil nu sendt ca. 70.0000 i banken.

Antal deltager i de 3 første løb per år



10-Mila 2025

Af David Palsgaard

Søllerød OK er igen i år klar til at deltage i det prestigefyldte orienteringsstafetløb, 10MILA. Dette år stiller klubben hold i både herre- og dameklassen, og der er også mulighed for at deltage i ungdomsklassen.

10MILA, også kendt som Tiomila, er et af de mest prestigefyldte orienteringsstafetløb i verden. Det afholdes årligt i Sverige og tiltrækker top-

Søllerød OK Klar til 10-MILA 2025



orienteringsløbere fra hele verden. Løbet består af ti etaper, der varierer i længde og sværhedsgrad, og holdene konkurrerer gennem natten og ind i morgenen. Begivenheden er kendt for sit udfordrende terræn, strategiske rutevalg og den unikke oplevelse af nat-orientering. Der er ca. 5000 deltagere på Tiomila. Årets Tiomila bliver afholdt 3-4 maj i Finspång. Det er en sand test af udholdenhed, navigationsfærdigheder og teamwork.

I år er der både natløb for damer og herrer, og banerne er tilbage til den "rigtige" længde. Herreholdet løber samlet 100 km fordelt over 10 løbere, mens kvindeholdet løber 48,5 km fordelt over 6 løbere. Som sædvanligt har Søllerød OK lejr sammen med Farum Tisvilde OK, og der vil være mad og hygge under hele stævnet, hvilket også inkluderer hele natten.

Det er virkelig en stor oplevelse at være med på Tiomila, så skynd jer at tilmelde jer enten

via stafettræningens Facebook-gruppe eller ved at skrive til david@palsgaard.net

Som forberedelse til Tiomila tager vi til Hallandspremieren den 7-9 marts

Hallandspremiären er en årlig orienteringsbegivenhed, der finder sted i det sydlige Halland, Sverige. Det er en populær konkurrence, der tiltrækker orienteringsløbere fra hele Skandinavien og andre dele af verden. Begivenheden strækker sig over flere dage og inkluderer forskellige løbsdistancer og sværhedsgrader, hvilket gør det til en udfordrende og spændende oplevelse for deltagerne og en god opvarmning til Tiomila.

Der er stadig mulighed for at tilmelde sig til Hallandspremiären, det gøres via Eventor.se. har du spørgsmål så kontakt David

SET Søllerød Elite træning

Af Kirsten Møller

Kort før jul fik klubben en ny træningsgruppe. Den udgøres af junior- og ungseniorløbere i alderen 17 til 25 år, der er interesseret i at træne systematisk for at blive bedre O-løbere. Formålet er at gøre de bedste af vores unge løbere bedre, men også at styrke sammenholdet mellem løberne. Det er ikke nødvendigt at have eliteambitioner, men man skal møde nogenlunde konsekvent op til aktiviteterne og melde afbud, hvis man ikke kan komme.

Gruppen skal foreløbig "leve" til ultimo april, hvorefter styregruppen evaluerer forløbet sammen med løberne. Der er planlagt en serie aktiviteter inden for kategorierne tørtræning (hver torsdag aften – som udgangspunkt med spisning) med O-relevante emner, løbetræning med Bagsværd Atletik Club / Holte Atletik, løberelevant styrketræning, O-teknisk træning, fysisk test

og stævnedeltagelse, herunder en afsluttende tur til sprintstævne i Belgien.

Nu tænker du måske: SET? Hmmm... har jeg ikke set det akronym før? Og jo, det har du. Det var det seje Søllerød Elite Team fra 00'erne med navne som Troels Christiansen, Peter Horstmann, Rune Monrad, Rasmus Thrane Hansen med flere. Troels er (selvfølgelig) "founding father" til det ny initiativ og har generøst videregivet navnet til den nye gruppe – som fra starten bar arbejdsnavnet SUT-X. En anden eks-eliteløber, Sune Norman Dandanell, som også tidligere har været fysisk træner for juniorlandsholdet, og som i øvrigt nu er far til to ivrige drenge i mini-SUT alderen, har ligeledes trukket et stort læs som rådgiver, ligesom klubbens cheftræner Michael Graae er et naturligt medlem af styregruppen.

Afslutningsvis er det vigtigt at sige, at dette initiativ ikke var færdig-designet fra begyndelsen og stadig ikke er det. På management'sk kunne man sige, at vi lægger sporene, mens toget ruller... eller vælg selv din foretrukne metafor. I praksis betyder det, at vi prøver os lidt frem sammen med

løberne. Heldigvis har de indtil videre taget positivt imod initiativet – og forhåbentlig fortsætter de med at være positive og give konstruktive input, så vi kan gentage det næste vinter, nu med skinnerne lagt. Eller næsten i hvert fald.

Stævnekalender

Af Stævneudvalget /Niels Bentzon

Søllerød OK har påtaget sig at arrangere 2 åbne stævner i Østkredsen i 2025:

- 26 april SM Stafet i Folehaven
- 21september 1-3 Division Op-Nedrykningsmatch i Grønholt Hegn

Posterne som banelæggere og stævneledere til begge stævner er p.t. ubesatte, men sonderinger er i fuld gang.

Stævneudvalget havde planlagt at tilbyde 2 vinter-langdistanceløb for klubbens og kredsens medlemmer i februar og marts, men vi har desværre måttet udskyde løbene.

Vi håber at kunne tilbyde 2-3 langdistanceløb på et senere tidspunkt.

Ud over de to stævner planlægger vi at byde ind på at arrangere en afdeling af NatCup i efteråret.

I 2026 har vi påtaget os at arrangere:

- Sent forår SM Stafet i Grønholt Hegn
- Sensommer KO Sprint

Som det fremgår, kendes de præcise datoer endnu ikke.

Nyt fra Cheftræneren

Af Michael Graae Cheftræner

Vi er i Søllerød OK glade for, at vi har så mange unge deltagere til mini-SUT og SUT. Her bliver deltagerne i løbet af året udsat for alskens sjov og ballade i skoven blandet med de tekniske færdigheder, der over tid gør dem til kyndige orienteringsløbere.

Vi er også glade for de forældre – og andre voksne – der vælger at melde sig ind. For nogle af dem gælder, at de har helt styr på orienteringsløb. For andre gælder, at det er ikke noget, som de kender det helt store til.

For anden gang udbyder vi derfor "Teknisk orienteringstræning for voksne". Der er lagt op til i alt seks sessioner fordelt på to teoriaftner, to halve lørdage i skoven, divisionsmatchen sidst i marts, og en aften hvor der kan nørdes eftersnak: Hvordan gik

løbet? Hvor mange poster lykkedes det at finde uden unødige (selvforskyldte) udfordringer? Hvordan ser det ud på o-track?

Se mere herom andetsteds i Komposten.

SET – Søllerød Elite Team – er nu tilbage som en del af klubben. I første omgang 9-11 løbere i alderen "18" – 24. At være 18 tolker vi som løber klassen D/H-18, så de 17-årige har også adgang. Udover de mange træninger de unge allerede deltager i, så er vi begyndt med en ugentlig atletik-træning / banetræning med Bagsværd atletikklub samt en ugentlig tørtræning med blandede emner. Som eksempel kan nævnes en tørtræning bestående af en 16 km sprintbane med 48 poster, der blev klaret på ca. 12 minutter. I

klubhuset vel at mærke 😊. Interesserede kan se på o-track, hvordan banen ser ud ("vinterlang" 26. jan. 2025).

Nyt om SET er også, at vi arbejder på en variant af vores løbetøj, der bliver målrettet SET-løberne og den trænerstab, der bistår.

Klubtur til Sverige. Vil du med på årets første klubtur?

I Søllerød er vi ikke kendt for at stå stille. Udover den årlige sommertur syd på, at prøver vi at arrangere endagsture eller weekendture til de forskellige DM'er, og vi

prøver nu at arrangere en Søllerød-tur til det løb, der starter sæsonen i Sverige. Hvis du vil med, så tilmeld dig gerne i løbet af de næste par uger, så vi kan se om vi får brug for en stor eller en lille bus. Indbydelsen er udsendt til alle. Tilmelding til turen sker her: <https://xoyondo.com/dp/doje8ffnpwha1j0>. Tilmeldingen til løbet er åbnet, og den første håndfuld Søllerød-løbere har allerede tilmeldt sig. Vil du se hvem? Følg dette link: [Søllerød OK / Sverigepremiären / mellemdistance](#).

Klubtræning for alle

både nye og erfarne orienteringsløbere

Af Anne Skovbæk

Klubtræningen afsluttede 2024 med vores traditionsrige julemaveløb d.26.december med omkring 100 deltagere. Aske Jepsen og Simon Thrane Hansen var gæstebanelæggere, drillenisser var flyttet ind på orienteringskortet og til sidst kunne vi takke hinanden for 2024.

Umiddelbart efter nytår er klubtræningen om lørdagen startet igen og vi har haft et banelæggermøde med fokus på forårs-halvåret. Nedenfor ser du den nuværende træningsplan. Der kommer løbende opdateringer og opdateret information om de enkelte træninger finder du i 'aktivitetskalenderen' på forsiden af klubbens hjemmeside. Her kan du også se, hvornår vi mangler postindsamlere

I forårs-halvåret vil klubtræningen bl.a have træningsforløb om:

- Kurvetræning
- O-løb i Sverige
- Sprint
-

Ligeledes vil klubtræningen sammen med Søllerød OK's andre aktiviteter arrangere:

- Fastelavnstræning og -sjov
- En-dags bustur til Sverige
- Bustur til divisionsmatch på Møn
- Sprint-klubmesterskab
- O-løb og sommerhygge i Asserbo på Kr.Himmelfartsdag
- Sommerafslutning og klubmesterskab

Vores dygtige banelæggere og hjælpere sørger for træninger af høj kvalitet hver uge, og vi har fortsat behov for flere banelæggere. Har du lyst til at prøve kræfter med at arrangere en træning, så kontakt Anne Skovbæk og sammen finder vi en af de meget erfarne banelæggere, som vi hjælpe dig

Foreløbig plan for klubtræning i forårs-halvåret:

Dato	Sted	Omhandler	Banelægger / tovholder
08.februar	Rude skov		Steen Piil / Kaj Rostvad
15.februar	Ravnsholt		Michael Graae
19.februar	Foreningshuset, Rudegård	Teori før en-dags tur til o-løb i Sverige	Michael Graae
22.februar	Jægersborg Hegn	Fastelavnstræning og -sjov	Ulrik Illum
01.marts	Sverige	En-dags bustur	Michael Graae og Anne Skovbæk arrangerer
06.marts	Foreningshuset, Rudegård	Teori før en-dags tur til o-løb i Sverige	Michael Graae
08.marts	Folehaven		Jørgen Luxhøj
15.marts	St.Dyrehave	Kurvetræning	Peter Østergaard
22.marts	Ravneholt	Kurvetræning	Ivar Aagaard-Hansen
29.marts	Hvalsøskovene	Divisions-match	
03.april	Kommer senere	Sommertræning starter	Banelægger mangler
10.april	Kirkeskoven		Jens A.Hansen
17.april (Skærtorsdag)	Ingen træning		
24.april	Brødskov	Anemone-løb	Henrik Kleffel
01.maj	DTU	Sprint	Rune Østergaard
08.maj	Scion	Sprint	Carsten Sveding
15.maj	Lillerød	Sprint-klubmesterskab	Michael Graae
22.maj	Kommer senere		Ulrik Illum
29.maj (Kr.Himmelfart)	Asserbo eller Valby Hegn	Efter træningen er der frokost og hygge hos Ellen og Jens Aaris	Jens Aaris Thisted
01.juni	Klinteskoven, Møn	Divisions-match Fælles transport med bus	
05.juni (Grundlovsdag)	Aggebo – Græsted Hegn		Carsten Sveding
12.juni	Kommer senere		Jens Anders Hansen
19.juni	Rudskov	Sommerafslutning og klubmesterskab	Niels Bentzon er tovholder
14.august	Kommer senere	Første træning efter sommerferien	Banelægger mangler