

## Nu skal du lede efter post i skoven

Søndag indledes de populære Molboløb i Jægersborg Hegn. Der er fire baner af forskellig sværhedsgrad, så der er udfordringer for alle.



Årets første udgave af de populære Molboløb sættes i gang på søndag. Her ses Johan Mohr (rød løbejakke) og Mikkel Thorup ved løbet 3. januar 2022. Foto: Søllerød Orienteringsklub

---

Af Lars Sandager Ramlow

6. januar 2023, 17:45

---

Rudersdal: Det traditionsrige Molboløb er en af de største lokale begivenheder i vinterhalvåret. Løbene har været holdt hvert år siden 1960 og har i årenes løb tiltrukket tusindevis af løbere. På

søndag tages hul på en ny sæson. Det sker i Jægersborg Hegn.

– Molboløbet er et orienteringsløb, som finder sted på årets ti første søndage i de lokale skove. Deltagerne får et kort og skal finde frem til en række poster i den rigtige rækkefølge. I modsætning til et almindeligt orienteringsløb er der spørgsmål på posterne, og alle kan deltage – store og små, unge og ældre, hurtige og mindre hurtige, fortæller Steen Olsen fra Søllerød Orienteringsklub, som arrangerer Molboløbet.

**Artiklen fortsætter under billedet...**



**Det handler ikke kun om at løbe og finde vej. Deltagerne i Molboløbene bliver også testet på hyggelig viden. Foto: Søllerød Orienteringsklub**

Hver søndag er der op mod 400 børn, voksne og ældre, som går eller løber en bane. Mange familier bruger det som en anledning til at tage en tur i skoven.

– På denne tid af året er der mange fritidsaktiviteter, som holder pause. Det giver familierne mulighed for at lave nogle aktiviteter sammen, og der er Molboløbet en oplagt mulighed, siger Steen Olsen inden han fortsætter:

– Kombinationen af løb, paratviden og det sociale tiltaler mange. Vi ser børnene komme i mål med røde kinder og smil på læben. Det er jo en slags skattejagt, og det, synes de, er vildt sjovt.

Ved Molboløbet kan man vælge mellem fire forskellige baner. Der er en let bane, hvor posterne ligger langs skovstierne. Den kan man gennemføre samtidig med, at man skubber en klapvogn eller barnevogn.

***Artiklen fortsætter under billedet...***



**Løberne kan vælge mellem fire forskellige baner med forskellig sværhedsgrad, så der er noget for alle.  
Foto: Søllerød Orienteringsklub**

Der kan også vælges mellem en mellemsvær bane og to svære baner, hvor posterne ligger i terrænet. På alle poster er der et spørgsmål med tre svarmuligheder. Denne søndag vil spørgsmålene være inden for temaet "danske byer".

– Man får point efter, hvor hurtigt man gennemfører sin bane, og hvor mange rigtige svar man har. Men Molboløbet er finurligt og fyldt med overraskelser, så det er mest af alt en leg for børn og voksne, fortæller Steen Olsen.

Det første løb finder sted her søndag den 8. januar i Jægersborg Hegn. Der er start i Rundforbihallen fra klokken 09.00, og sidste løber bliver sendt i skoven klokken 12.00.

– Molboløbet har med over 60 år bag sig vist sig at være stabilt og levedygtigt. Vi har mange gengangere fra år til år, men der kommer også altid nye deltagere. Alle er velkomne, understreger Steen Olsen.

Molboløbet finder sted over ti søndage og skifter mellem Jægersborg Hegn, Rude Skov, Geel Skov og Trørød Hegn. Den samlede vinder, som tituleres "overmolbo", kåres efter det 10. løb.

Interesserede kan læse mere om Molboløbet på: [www.molboloeb.dk](http://www.molboloeb.dk)

## MEST LÆSTE

RUDERSDAL | AKTUELT

**ALDI lukker: Disse butikker bliver i stedet til Rema 1000**

RUDERSDAL | DEBAT

**Debat: Uro og larm plager vores skoler**

RUDERSDAL | NYHED

**Ungdomsforestilling tvunget til at flytte**

## LÆS MERE

RUDERSDAL | NYHED

**Mangfoldighed indleder kunst-år**

RUDERSDAL | NYHED

**Ungdomsforestilling tvunget til at flytte**

RUDERSDAL | NYHED