

Beretning fra Eliteudvalget 2009

Af John Tripax, eliteudvalgsformand

2009 var året, hvor Roskilde Kommune fik TeamDanmarks godkendelse som Eliteidrætskommune for en 4-årig periode. Vi kom ind i gruppen sammen med Ballerup og Vejle, og der er nu i alt 18 kommuner. For kommunen betyder det, man kan reklamere med titlen, og Team DK tilbyder samarbejde omkring forskellige kurser og foredrag for kommunens idrætsungdom samt for trænere, ledere og forældre til de yngste, primært fra de klubber, som kommunen har udvalgt som satsningsklubber.

Der har allerede været afholdt flere gode arrangementer her i Roskilde, og vi har været gode til at udnytte dem. Kommunen har til gengæld bl.a. påtaget sig forskellige forpligtelser. Bl.a. vil de fra skoleåret 2010/11 etablere tre idrætsskoler med generel udvidet aldersrelateret idrætstilbud på 0.-6. klassetrin og en talentklasse på 7.-9. årgang. Sidstnævnte bliver oprettet på Himmelev Skole. Interesserede unge idrætsfolk er efter en vurdering blevet optaget. Der har for det første skoleår ikke været nogen, der har søgt orienteringslinien. Vi er, som det jo nok er bekendt, blevet udvalgt som en af de 7 satsningsklubber i kommunen. Det kan lige nævnes, at man ellers kun i Hillerød, Horsens og vist nok i Vejle har udvalgt orienteringsklubben som satsningsklub. Det forpligter os. Formålet med samarbejdet er i samarbejde med specialforbundene at styrke udviklingen, især talentudviklingen, i de lokale idrætsmiljøer for de 12- til 18-årige og evt. for senioridrætsfolk.

En anden glædelig begivenhed i året var, da Andreas vandt sølv på sprintdistancen ved ungdoms-EM i Serbien, kun 10 sek. fra guld. Han var også med til nordisk juniormesterskab i Finland, men blev, bl.a. pga. begyndende skader i foråret, kun reserve til junior-VM i Italien. I løbet af foråret nåede han, på de hjemlige breddegrader, guld i DM- nat, sølv på ultralang og bronze på sprintdistancen, 5 sek. fra guld. Desværre har han været plaget af en skade hele efteråret, har ikke kunne løbe spor O-løb, og har måttet nøjes med en masse alternativ konditionstræning. Og vi håber alle sammen med ham, at han bliver udtaget til junior-VM, der til sommer afvikles i Nordjylland. Andreas går fortsat i den specielle 4-årige TeamDK gymnasieordning, har fortsat sin personlige træner, Ulrik Staugaard, og har i 2009 fortsat været tilknyttet Elitesport Roskilde, hvorfra han har fået 20.000 kr. i legat.

Andreas har lige, efter opfordring, meldt sig ind i OK Pan, Kristianstad, mhp. deltagelse i de store udenlandske stafetløb

Efter 1½ års betalt samarbejde med Anne Konring som en slags coach for de ældste junior-ELITELØBERE, har vi nu afsluttet dette. Deltagerne har angiveligt haft meget ud af samarbejdet og ønskede efterhånden at trække deres engagement lidt ned og meldte sig fra, en efter en. Ud over det sportslige var klubbens ønske med samarbejdet også at fastholde løberne i sporten og klubben, hvor de forhåbentlig fortsat vil være aktive som løbere og ledere. Vi håber og tror således, det ret store beløb, projektet har kostet, er givet godt ud.

Klubben deltager fortsat aktivt i TalentkraftCenter Sjælland under TeamDK under den meget kyndige og afholdte træner, Gert Nielsen. I 2009 har Andreas, Tobias og Amalie været fuldgældige medlemmer. Christian Vindegaard og Isabella har været med under den såkaldte "Roskildefaite". (en ordning, hvor tilknytningen pga. afstandsproblemet til Nordsjælland, hvor de fleste aktiviteter foregår, ikke er lige så kraftig). Martin Kragh har pga. skade ikke været medlem. I efteråret har Melissa deltaget på prøve et par gange og ønsker at fortsætte i 2010. Herigennem deltager løberne også i større almindelige løb og stafetløb i Sverige.

Amalie har i efteråret fået en personlig træner, Mette Steffensen, OK Øst, og dette samarbejde sætter udvalget meget stor lid til.

I løbet af året har klubben fået tre nye gode unge seniorløbere. Udvalget håber meget, de kan bidrage til fortsættelse af det gode kammeratskab, som har kendetegnet den gruppe løbere, som fra 2010 og de næste par år rykker op i seniorklassen. Udvalget håber således, vi fremover også kan få en god og solid seniorelite.

Øvrige gode resultater.

Amalie vandt bronze i både DM kort og klassisk, og Christian Vindegaard bronze i nat i H18.

I den gennemgående konkurrence i VTR-løbene 2008/09 vandt Kim ”Kongeklassen”, lang svær bane, suverænt. I efteråret vandt han tillige den gennemgående konkurrence i SjællandsCuppen i H 20 foran Michael Andersen. Her blev Amalie Tripax en sikker vinder i klassen D-14 og Melissa nr. 3, og i H-18 vandt Christian Vindegaard sølv.

Ved den gennemgående SjællandsCuppen blev Amalie Tripax en sikker vinder i klassen D-14 og Melissa nr. 3. I H-20 vandt Kim Baunehøj foran Michael Andersen, og Christian V. Grønberg blev nr. 2 i H-18.

Ved Århus Coastzone Challenge, et adventurerace, blev Kristian Juda, Zoltan Szep og Tobias Frich nr. 2 blandt 60 hold på distancen "6 timer", og Martin Frich, Casper Meyer og Kim Baunehøj vandt suverænt distancen "3 timer".

Kommunikationsudvalget, Årsberetning 2009

Af Hanne Møller Jensen, formand for Kommunikationsudvalget

Med det formål at koordinere og forstærke klubbens aktiviteter vedrørende hjemmesiden og elektronisk udgivelse af klubbladet Snitzlingen, blev disse aktiviteter samlet i et nyt kommunikationsudvalg i 2009.

Her startede vi fra grunden med at definere, hvem der er målgruppen for vores kommunikation, og hvad formålet egentlig er. Vi vil gerne sikre, at nye medlemmer hurtigt kan finde de oplysninger, de har brug for, at potentielle medlemmer får lyst til sporten og melder sig ind, at unge, ældre, eliten og familier alle får den rette information ift. til løb og øvrige aktiviteter, men også får læst de gode historier, der giver et tilhørsforhold til klubben. Vores ansigt udadtil er også vigtigt. Sponsorer og andre eksterne parter skal gerne opleve klubben som en seriøs samarbejdspartner med masser af gode idéer og aktiviteter!

Den store opgave i 2009 var at forny hjemmesiden og finde form og indhold af Snitzlingen, der egner sig til en elektronisk udgivelse. Hjemmesidens helt store force er, at der næsten dagligt er spændende nyheder om alt fra løbsresultater til kommende arrangementer og træning. Der findes tillige rigtig mange

informationer i de mange dybe links, som hjemmesiden rummer med arkiver tilbage til 70'erne. Det har været vores mål at give hjemmesiden et lidt mere moderne udseende, som samtidig er imødekommende overfor nye medlemmer.

Hjemmesiden rummer ca. 1.700 sider. Det er ikke realistisk at layoute/omskrive alle sider på én gang og heller ikke nødvendigt, synes vi. Indsatsen har derfor været koncentreret om at redesigne forsiden + de første par sider herunder. Så må opdatering af de øvrige sider komme

Snitzlingen er udkommet med 6 numre i løbet af 2009. Heraf blev 2 numre trykt og udsendt pr. post, mens de øvrige udelukkende blev udgivet elektronisk. Efter nøje overvejelser har vi i udvalget besluttet at ophøre med at udgive Snitzlingen i dens nuværende form. Bladet vil blive savnet, men nyhederne er ofte allerede bragt på hjemmesiden, og det er vores vurdering, at indsatsen med at redigere og udgive bladet ikke længere står i forhold til udbyttet. Her skal lyde en stor tak til Henrik Skovmark for en flot og værdifuld indsats som redaktør af Snitzlingen!

Al information, løbsberetninger og formandens "leder" skal fremover bringes på hjemmesiden. Der skal desuden udgives et kortfattet, populært elektronisk nyhedsbrev til sponsorer og samarbejdspartnere.

Af øvrige aktiviteter i 2009 har vi udarbejdet en ny, generel informationsfolder om OKR og en folder om Vintertrænings-løbene (VTR), som bruges til uddeling ved Boserupløbene. Endelig har Henrik Boesen skrevet et velkomstbrev til nye medlemmer, hvor de mest centrale informationer er samlet.

I 2010 ser vi frem til at styrke "markedsføringsindsatsen" for klubben yderligere med tiltag ifm. kampagne for Boserupløbene i foråret og ifm. kvindeløbet i september.

Lokalpressen har i året, der er gået, omtalt klubbens aktiviteter og resultater. Men hvor der i 2008 kunne konstateres, alt tilsendt materiale fandt vej til bladens spalter, så har vi ikke haft helt det samme held med os i 2009. Markedsføringen af klubben gennem pressemeddelelser vil dog blive fortsat i 2010.

Årsberetning fra Træningsudvalget (TRU) 2009

Af Claus Rasmussen, formand for Træningsudvalget

Fristelsen til at gentage sidste års beretning er stor. Jeg vil (foreløbig) nøjes med første vers:

*Nu er endnu et træningsår gået
 Det er ikke småting vi har nået
 Det er i hvert fald min klare mening
 Mulighed er der for at dyrke orientering.*

Der er vitterligt mange muligheder for træning i OKR-regi. I flæng kan nævnes nogle af de faste ting som:

- Vintertræningsløb, som arrangeres i samarbejde med øvrige Midt- og Vestsjællandske klubber, og som giver mulighed for o-løb hver weekend fra november til marts.
- Daglig løbetræning fra klubhuset for dem, som laver indbyrdes aftaler.
- Træningsløb i Boserup hver lørdag. Nyt koncept med faste poster, som gør det endnu enklere at være arrangør.
- Roskilde 3-dages, der som altid var en succes. Det kunne garanteret blive rigtig stort, hvis vi tillod det. Indtil videre forbliver det imidlertid en klubbegivenhed (med naboer). Særløb som Skt. Hansløb og Juleløb 2. juledag. Et par klassikere, som høster stor anerkendelse hos deltagerne, og udfordrer kreativiteten hos arrangørerne.
- Se f.eks. fra juleløbet: <http://www.okr.dk/loeb/jul2009/juleres2009.htm>
- Byløb med gennemgående pointkonkurrence i vintermånederne.

Læg dertil diverse løb, som opstår på egne initiativer – eks. Sprintløb på Skt Hans, samt tilbud fra naboklubber og øvrige sjællandske klubber, som jævnligt annonceres på www.okr.dk Man bliver helt forpustet!

Som noget nyt er der med klubhusets tilbygning skabt mulighed for alsidig styrketræning - eller pumpe jern om man vil. At dømme efter notaterne i den lille sorte bog i lokalet, er der godt gang i maskinerne på mange forskellige tidspunkter. Og der er fortsat plads til flere, så kom bare. Har du nøgle til hoveddøren, har du også nøgle til styrkerummet – det er den samme.

Glædeligt er det også, at en del af OKR Dame-Elite har taget rummet til sig og går til stålet på faste dage. Det glæder sikkert mange!!!

Derudover har året budt på nyt i forbindelse med tirsdagstræning. Vores 2 opfindsomme trænere Michael og Tobias har lavet programmer og forslag til teknik/kort træning. Det har trukket mange folk til, og opbakningen omkring ”deltagerbetaling” i form af hjælp til postarbejde eller andet praktisk arbejde har været fin, omend Tordenskjolds Soldater fortsat trækker et stort læs.

Det er hensigten at fortsætte de fine tilbud om korttræning på tirsdage.

En forudsætning for dette er imidlertid, at I fortsat kommer og deltager, men også tager tjansen, når jeres navn figurerer på ”opgavelisten”. Det er blevet nævnt, at det er en ”speciel” måde at uddelegere opgaver på, blot at sætte navne på opgaver, inden en accept. Det kan der være noget om, men det er måden, det lader sig gøre bedst på pt. Kan du ikke på den tildelte dato, så prøv selv at bytte med andre. Det er en kæmpe hjælp for dem, som får det hele til at snurre. Og vil du slet ikke være med på hjælperfronten, så lad et ord falde hurtigst muligt.

*Et ønske for året der kommer
Gælder for både vinter og sommer
Meld jer som hjælper – både kvinder og mænd
Husk på at det hele kommer 10-fold igen.*

Beretning fra Stævneudvalget

Af Kent Pihl, formand for Stævneudvalget

Følgende arrangementer har været afholdt i udvalgets regi:

Løb	Skov	Dato	Antal deltagere
NatCup	Boserup	13. januar 2010	121
10Mila	Perstorp, Sverige	18-19 april 2009	1 juniorhold og 1 seniorhold

10Mila blev afviklet med et juniorhold og et seniorhold. Målsætningen var at deltage og gennemføre. Denne målsætning blev opfyldt af begge hold. Begge hold opnåede et pænt resultat midt i feltet at deres respektive klasser.

Det kommende år står på følgende arrangementer.

Løb	Skov	Dato
10Mila	Finspång, Sverige	1. maj
SprintCup	Roskilde by	5. maj

Det er udvalgets ambition, at vi igen i år kan stille med et seniorhold til 10Mila, og gerne et juniorhold.

SprintCup skal afvikles en onsdag formentligt i området omkring Sankt Hans.

Breddeudvalget, Beretning 2009

Af Lars Nøhr Nielsen, formand for Breddeudvalget

En af de vigtige aktiviteter for Breddeudvalget er at sikre, at klubbens store bredde-medlemsskare bliver "passet godt", og at nye medlemmer eller potentielle medlemmer bliver taget godt imod i klubben. Speciel fokus er der selvfølgelig på at forsøge at få nye medlemmer til klubben, da flere medlemmer på mange måder giver en sjovere klub.

På den sociale side, så har Hanne og Ib som sædvanlig sørget for nogle forrygende tirsdagsmiddage, der er ét af de arrangementer, som mange ser frem til – både på grund af den gode mad, og fordi fællesspisningen giver medlemmerne mulighed for at mødes og tale om "sidste løb", "næste uge" eller fx planlægningen af Påskeløb. For breddeudvalget giver fællesspisningerne også en mulighed for at tilbyde nye medlemmer, at de kan møde klubkammerater under afslappede forhold og drøfte sporten. Det føler vi i udvalget er meget vigtigt for fastholdelsen af nye medlemmer, og vi ved, at I alle tager godt imod nye løbere.

Nye medlemmer står sjældent i kø for at komme ind i klubben, med mindre der gøres noget aktivt. Lørdagsløbene i Boserup er vel nok kendt af ca. 75 pct. af Roskildes indbyggere (dem, der går tur i Boserup), og det giver OKR en god og velkendt profil. Generelt er lørdagsløbene godt besøgt – også af ikke-medlemmer. Men vi kunne ønske os, at der kom flere nye medlemmer til ad denne vej, end det er tilfældet.

Derfor er der traditionelt blevet afholdt kampagneløb i Boserup, hvor der har været lidt ekstra fokus på at tiltrække nye interesserede enkeltpersoner og familier. I 2009 blev der i efteråret afholdt 2 kampagnelørdage. Breddeudvalget har sammen med kommunikationsudvalget fremstillet plakater, foldere og "teasere", som er blevet ophængt i Roskilde, udleveret i butikker og i Boserup og ikke mindst vedlagt i "SMUK kvindeløb-posen"! Specielt den sidste viste sig erfaringsmæssigt at have haft god effekt. Så vi må antage, at kvinderne er gode til at hanke op i familien og få dem i skoven!

Første kampagnelørdag var en kedelig grå, kold, særdeles blæsende og lidt fugtig dag, hvor kun 8 nye personer vovede sig i skoven, men lørdagen efter, hvor vejret var langt bedre, kom der ca. 50 nye løbere (mange som familier). For at være lidt mere på bølgelængde med de nye potentielle unge medlemmer, så stillede Andreas op som instruktør, hvilket var en tydelig succes hos børnefamilierne. I alt stillede der 6 OKR-medlemmer op til at registrere, instruere og evaluere debut-løberne. Tilbagemeldingerne fra stort set alle, der prøvede kræfter med skoven, var særdeles positive.

Trods det relativt store fremmøde på 2. kampagnelørdag, så kom der umiddelbart efter kun nogle få nye medlemmer ud af kampagnen – senere er der dog drysset et par stykker mere på medlemslisten. For at få en større hitrate er der lagt en forbedret plan for den nye kampagnerække, der afholdes i april 2010. Her vil der være særlig fokus på at få nye løbere til at komme til en opfølgingsdag i klubhuset, så de kan se klubben indefra. Forhåbentlig kan vi tiltrække flere nye medlemmer på den måde, specielt vil vi jo gerne se hele familier i klubben.

Kommunikationsudvalgets nye OKR-hjemmeside, der er klar i løbet af 2010, vil helt sikkert også gøre det lettere for interesserede personer at finde rundt i klubbens virtuelle del.

Netto er medlemstallet i OKR stabilt, men vi vil jo gerne se frem til en lille "familieforøgelse" fra år til år. Vi vil så gerne ha', at vore nye medlemmer bliver lidt længere ...

Årsberetning fra Ungdomsudvalget 2009

Af Trine Midtgaard, formand for Ungdomsudvalget

Udvalget valgte i år at flytte ungdomstræningen tilbage til tirsdagen, hvor der også er voksentræning. Det betyder primært, at børn/unge og voksne kan følges til træning og dermed sikre en mere stabil deltagelse fra børn/unge-gruppen. Der trænes samme moment som de voksne, men med separat introduktion og opfølgning. Det nye koncept blev startet efter sommerferien. I forårsperioden blev der blandt andre lavet MTB-O, sprint og CF live, hvilket gav særlige, positive tilbagemeldinger. Indtil påske var der også "ungdoms-fællesspisning" efter træning en gang månedligt, hvilket også har trukket de ældre ungdomsløbere til.

Ture

Fem ungdomsløbere og Trine Midtgaard deltog i en særlig ungdomstræning hos THOK den 10. januar med i alt 80 ungdomsløbere.

Michael Leth Jess havde arrangeret tur til Hurtigløberforeningen 1972 den 5. februar for en stor gruppe ungdomsløbere og lige så mange voksne, som alle fik lov til at prøve kræfter med hurtigløb på skøjter.

Tyve ungdomsløbere deltog i et Bowling arrangement i Roskilde Bowlingcenter med efterfølgende burgere og hygge hos Trine Midtgaard den 2. april.

Ti ungdomsløbere deltog 5.-7. juni i Sprintheugen i Sverige sammen med Per Tripax og Claus Sihm og et stort antal andre unge og ledere fra Østkredsen. Turen var arrangeret af TKC-træner Gert Nielsen og forventes gentaget i 2010.

Martin Laage Kragh, Michael Kreiberg og Tobias Midtgaard Frich præsenterede CF-live sammen med Janne Brunstedt og formand for DOF's Børn og Unge udvalg Jette Kreiberg på en ungdomsbazar ved IOC Kongressen 5. oktober i Bella Center. Fem ungdomsløbere og Trine Midtgaard besøgte Ungdomsbazaren.

Seks af de ældste ungdomsløbere deltog i November-samling for de 15-20-årige arrangeret af DOF's børne og unge udvalg. Jette Kreiberg deltog som leder.

Desuden har en række børn og unge deltaget i U-kurser og sommerlejr.

Landshold

Andreas Hougaard Boesen blev af juniorlandsholdstræneren udtaget til deltagelse i Silva Junior Cup i Sverige, NOC i Finland og til EYOC i Serbien. Andreas kvitterede med en flot sølvmedalje på sprintdistancen i H18 ved EYOC i Serbien. Endvidere modtog Andreas Elitesport Roskildes Idrætspris i starten af året på baggrund af de mange flotte resultater i 2008.

OKR's Ungdomspokal

Andreas Hougaard Boesen fik tildelt klubbens Ungdomspokal på baggrund af sine fine sportslige resultater i 2009, sin ihærdige træning og sit engagement i klubbens øvrige opgaver ved både træning og stævner.

Vestsjællands Skovkarles Ungdomspokal

Blev tildelt Kim Baunehøj på baggrund af hans gode sportslige resultater i 2008 og sit sportsmandsskip.

KUM

7 ungdomsløbere deltog i årets KUM, 3 udtagne måtte melde afbud og 1 var reserve.

Udvalgte sportslige resultater

DM Lang Amalie Tripax fik bronze i D13-14.

DM Ultralang Andreas Hougaard Boesen fik sølv i H17-18

DM Nat Andreas Hougaard Boesen fik guld og Christian Vindegaard Grønberg fik bronze i H17-18.

DM Mellem Amalie Tripax fik bronze i D13-14

DM Sprint Andreas Hougaard Boesen fik bronze

SM Lang Nina Vindegaard Grønberg vandt D20, og Michael Andersen vandt H20

Det uofficielle grønlandske mesterskab vandt Michael Andersen i H17-20 i Illulissat.

Udvalgte sportslige resultater fra beslægtede sportsgrene

Parkstafetten Mathilde Hougaard Boesen, Amalie Tripax, Isabella Sihm og Melissa Ulsø vandt pigeklassen. Desuden deltog OKR med to ungdomshold i mix-klassen og flere ældre ungdomsløbere var solide forstærkninger af klubhold i seniorklasserne.

O-biathlon: Rolf Pihl vandt det åbne danske mesterskab i sprint, individuelt og i stafet.

Århus Coastzone Challenge Adventure Race: 3 timers-klassen blev vundet af Casper Meyer, Martin

Midtgaard Frich og Kim Baunehøj. I 6 timers-klassen fik Tobias Midtgaard andenpladsen sammen med de lidt ældre Kristian Juda og Zoltan Szep.

Ungdomsudvalget

Udvalget har haft samme sammensætning som i 2008. Trine Midtgaard har været formand, mens de øvrige medlemmer har været: Birgitte Tripax, Jan Frederiksen, Janne Brunstedt, Jette Kreiberg, John Blaase Pedersen og Runa Ulsøe.