

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Normalt forbinder man måske spirituel udvikling og mental koncentration gennem sport med østasiatisk kampsport. Forleden sad jeg som chauffør/forældre i en forsamling af 30 teenagere, der lyttede til en jævnaldrende, som fortalte i 20 min., om hvordan hun tidligere på året havde forberedt sig og vundet en guldmedalje til junior VM i Tjekkiet. Ingen skæve bemærkninger, ingen mobiler under bordet, ingen afbrydelser, kun dyb koncentration, respekt og nogle få velovervejede spørgsmål til sidst, da beretningen var slut: "Hav kontrol over teknikken. Fokuser på de færdigheder, hvor du har mest at vinde ved at træne. Evaluer dine træninger. Læg problemer væk, du ikke kan gøre noget ved. Nyd det løb du har forberedt dig til, når du er i det - det er for at have det sjovt, vi løber orienteringsløb." Jo, vi nyder vores nordiske tanke- og kropssport- hele det lange og smukke efterår. Vi får nye erkendelser, naturoplevelser, røde kinder og stærke ben...

**Mange hilsner, Michael Leth Jess, formand.**

### Masser af DM medaljer til OKR i sensommeren



OK Roskilde hentede i alt 11 DM medaljer til DM Mellem, DM Stafet og DM Lang (se side 2)  
Her ses medaljetagerne ved DM Lang : Amalie Tripax, Janne Brunstedt, Aksel Andersen og Inge Jørgensen.

### 2000 SMUKKE kvinder på 5 og 10 km ruter



I alt 2000 kvinder løb ud på den flotte SMUK-løberute, som i år også bød på en 10 km distance ud i Boserup. (se mere side 3)



Nummer 12

September 2013

### Andreas udtaget til World Cup

Andreas H. Boesen er udtaget til de sidste 2 World Cup afdelinger i Schweiz den 5.-6. oktober.



Andreas med sin første DM medalje som senior-bronze ved DM Mellem. (tv).

### Amalie udtaget til JuniorEuropeanCup



Amalie Tripax er udtaget til Junior European Cup (JEC) den 4. til 6. oktober i Frankrig.

## Masser af DM-medaljer på Møn

Årets mesterskaber i stafetorientering og DM Lang blev afviklet i de bedst tænkelige rammer. Klinteskoven på Møn er et meget krævende terræn - både i sværhed og fysisk! En flot beliggende stævneplads - og på Stafetlørdagen et helt fantastisk sensommervej - var kronen på værket.

For OK Roskilde blev det også en fantastisk dag, da vi fik den bedste medaljehøst til DM-stafet siden 2004. Det blev i år til en guldmedalje og to bronzemedaljer

Guldmedaljerne blev løbet hjem i H65 af John Tripax, Ole Svendsen og Janne Brunstedt. I H45 vandt Kent Pihl, Claus Sihm og Anders Laage Kragh bronze. Det samme gjorde Finn Petersen, Inge Jørgensen og Lars Olsen i



*Vindere af DM-Stafet medaljer: Ole Svendsen, Janne Brunstedt, John Tripax, Lars Olsen, Inge Jørgensen, Anders Laage Kragh, Claus Sihm, Finn Petersen.*

## Første DM medalje i et DIF mesterskab til OK Roskilde

Der skulle gå 44 år, inden OK Roskilde fik sin første DM-medalje i et DIF-mesterskab. Dette omfatter DM i klassen D/H 21 og er på linje med DM-medaljer til elitesportsudøvere i andre sportsgrene. Det skete ved DM Mellem i Thorsø Bakker ved Silkeborg, hvor Andreas Hougaard Boesen løb et fantastisk løb og sluttede på tredjepladsen i H21 efter favoritten Tue Lassen (Fåborg OK) og Rasmus Djurhuus (OK Pan).

OK Roskilde havde i det hele ta-

D/H 185- hvor alderen på de tre løbere til sammen skal være mindst 185 år - og der skal være mindst en dameløber på holdet.

I klassen H16 blev det til en flot fjerdeplads ved Rasmus Møller Jess, Alexander Ulsø Jessen og Rasmus Krogh Madsen. Hos de yngste løb OK Roskilde med Anders Krogh Madsen, samt Karoline og Jonas Fonager Johansen ind på en flot 5. plads.

Vores flagskib i H21 opnåede den bedste DM-placering i klassen til dato. Martin Laage Kragh, Kristian Juda Husgard og Andreas H. Boesen løb en flot sjetteplads hjem.



*Andreas H. Boesen på sidsteturen på vej mod den bedste DM placering nogensinde til OK Roskilde i H21 Stafet- godt hjulpet på vej af holdkammeraterne Kristian Juda Husgård og Martin Laage Kragh.*

### Klassisk DM Lang

OK Roskilde fik 3 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje ved DM klassisk. Det blev sølv til Amalie Tripax i D18, Inge Jørgensen i D65 samt Janne Brunstedt i H65. Aksel Andersen sikrede sig bronze i H60.

Andreas Hougaard Boesen løb ind på en meget flot 4. plads i sit 2. år som senior og klubbens bedste resultat på den klassiske distance nogensinde. En 4. plads blev det også til Ole Svendsen i H70 og Anders Krogh Madsen blev nr. 5 i H12.



*Medaljetagere til DM Mellem. Fra venstre: Ole Svendsen, Inge Jørgensen, Andreas H. Boesen og Janne Brunstedt.*

get en fin dag. Janne Brunstedt vandt sin 3. guldmedalje i år i H65 i overbevisende stil med fire min. ned til nr 2. Inge Jørgensen var i D65 19 sek. efter verdens-

mesteren fra 1974, Mona Nørgaard, OK Pan og måtte "nøjes med" en sølvmedalje. Ole Svendsen vandt bronze i H70.

## Udfordringer og sultne syvsovere i Sloveniens bjerge

Omtrent 30 løbere fra OK Roskilde deltog i slutningen af juli i OO Cup over 5 dage i Slovenien.

Vi boede på Hostel Pod Voglom- et lidt slidt vandrehjem i Bohinjko. Flere OKR´ere oplevede natlige besøg af sultne syvsovere, som er meget livlige i mørket. Vandrehjemmets venlige og hjælpsomme personale gav os det råd ikke at efterlade lokkende madvarer på værelserne og at lukke altandøren helt om natten!!



*Skygge var der ikke meget af på stævnepladsen, som på tre af dagene var beliggende ved et skisportscenter. På sidstedagen var det muligt at tage liften op til start!*

Vi indtog vores styrkende morgenmüssli og egnsretter om aftenen i vandrehjemmets restaurant med en postkort-smuk udsigt over Bohinjko-søen. Søens kølige vand sikrede også, at alle overlevede orienteringsugen, som lige netop faldt sammen med hede bølge i landet. Det betød også, at aftenerne blev tilbragt i et udendørs fællesskab i vandrehjemmets cafe.

De fem dages løb bød på meget detaljerede kort i mange hundrede højdemetre i stenet, klippe-

fylt terræn. Spænding og udfordringer var der således nok af: hvilke detaljer havde korttegneren valgt at bringe, og hvilke var udeladt? Som bjergeder kravlede vi på kanten af klipperne og håbede på, at løbere på niveauet ovenover ikke udløste et stenskred. Her til kom så den ekstreme varme med få eller uden vandposter på banerne. 5 dages strabadser resulterede i en flot 1. plads til Inge Jørgensen i ældste dameklasse og en flot 2. plads til gemalen Ole Svendsen i ældste herreklasse.

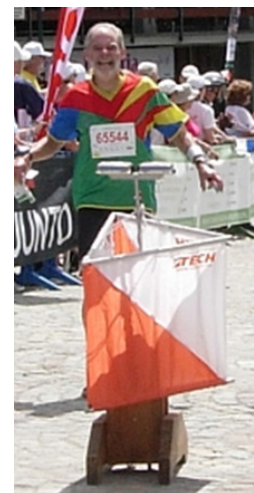
## WMOC i varme og stejle italienske bjerge

World Masters Orienteering Championships (WMOC) fandt sted i august i skisportsbyen Sestriere i den nordvestlige del af Italien. Første disciplin var sprint med kvalifikation i Pregelato og finale i Sestriere i 2000 meters højde og brændende sol. Janne Brunstedt var tættest på en topplacering, idet han blev nr. 7 i M65 bare 42 sek efter vinderen og John Tripax blev nr. 12.

Efter en hviledag var alle klar

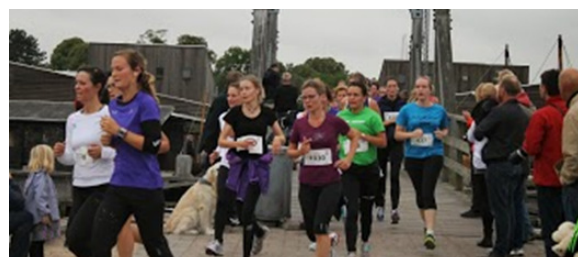
til WMOC lang med kvalifikation og finale, som blev løbet i umenneskeligt stejle bjerge syd for Cesana i de italienske alper i 2000-2300 meters højde. Nogle områder var meget stenede og andre med tætte kratlignede gevækster. De kraftige stigninger tog pusten fra de fleste. Transporten til stævnepladsen var dels med lift og dels med militære køretøjer. Der skal en del til for at få 3000 løbere op på toppen af et bjerg i løbet af et par timer. I W65 blev Inge Jørgen-

sen en flot nr. 9, godt 6 min fra en medalje. Janne Brunstedt, John Tripax og Ole Svendsen havde også kvalificeret sig til den udfordrende A-finale, men endte lidt længere nede .....



Janne i sprinten

## Så SMUKT... så SMUKT.....



www.okr.dk  
E-mail: okroskilde@okr.dk



Redaktion:  
Kommunikationsudvalget

Formand: Michael Leth Jess  
michael. leth.jess@gmail.com



Kun to point manglede OKR (tv) i sidste divisionsmatch mod OK Øst for at nå en 2. plads og dermed oprykning. OKR får dermed et år mere i 2. division.



Andreas H. Boesen (tv) deltog i juni i VM i Finland på Sprintdistancen og kvalificerede sig til finalen med en 9. plads i sit heat. I finalen blev han nr. 26, 1 min 19 sek. efter vinderen.

Martin Laage Kragh (th) vinder Hallands 3-dagers i H21. Martin startede i 3. dagens jagtstart ud som nr. to, men overhalede nr. et og vandt sikkert.



OK Roskilde vandt suverænt i Midgårdssormens nye "Elle"-stafetklasse for modne rutinede løbere med og uden pandelamper. "Ormen" blev i år sluppet ud i den kuperede Linå Vesterskov ved Silkeborg. Vinderholdet herover fra venstre: Aksel Andersen, John Tripax, Ole Svendsen, Janne Brunstedt, Inge Jørgensen.

## 400 skoleelever til Naturløb i Roskilde Ring



OK Roskilde havde i år henlagt Naturløbet til Roskilde Ring. 400 skoleelever på 5. og 6. klassetrin fra Roskilde afprøvede orienteringsløb på flere måder. Naturløbet foregår i samarbejde med Aktiv rundt og er sponsoreret af Nordeafonden.

  
Sparekassen Sjælland

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb  
www.loberen.dk

**OK ROSKILDE**  
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE



## Uddrag af OK Roskildes historie

Medaljestatistik: I OKRs historie har klubben vundet:

Ved DM Mellem: 36 medaljer (10 g-14s-12b)  
Ved DM Stafet: 31 medaljer (9 g-10s-12 b)  
Ved DM Lang: 66 medaljer (16 g-28 s-22 b)

## Sommerens flotte præstationer