

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Efter en sommer med flotte resultater i orienteringsløb er OK Roskilde i gang med efterårets aktiviteter. Det bedste resultat nogen sinde i klubbens historie oplevede vi til et fantastisk Junior-VM, hvor Andreas sammen med sit stafethold hentede en bronzemedalje. Flere gyldne medaljer er det blevet til ved DM Mellem i Silkeborg i august.

Ud over at arrangere o-løbene "Roskilde Tre-dages" har OKR for nyligt afviklet et motionsløb for kvinder, SMUK, hvor flere end 1800 kvinder deltog. Alle kvinder har fået et gavekort til at deltage i OKRs lørdagsløb, hvor vi over de næste tre lørdage kører en særlig kampagne. OKR har skrevet til alle skoler i Roskilde Kommune for- med udgangspunkt i Dansk Orienterings-Forbunds nyudviklede træningsprogram for 5.-7. klassetrin - at tilbyde orienteringsløb på Skolernes Motionsdag op til efterårsferien.

Mange hilsner Anders Laage Kragh, formand.

### 4 medaljer til OKR ved DM Mellem

Ved DM Mellem i august i det stærkt kuperede område ved Sukkertoppen syd for Silkeborg hentede OKR 4 medaljer med hjem.



Medaljetagerne med Mossø i baggrunden. Fra venstre: Janne Brunstedt, sølv i H60, Inge Jørgensen, guld i D60, Ole Svendsen, sølv i H65, Andreas H. Boesen, bronze i H20.

### Bronze til Andreas i stafet ved Junior VM i juli

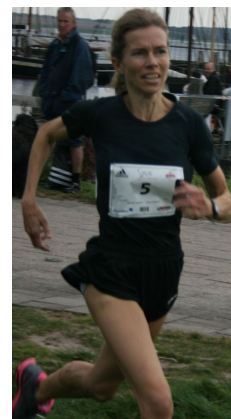


Rasmus Thrane Hansen forrest flankeret af Andreas Hougaard Boesen (tv.) og Marius Thrane Ødum i målet på vej mod en sikker bronzemedalje i mændenes stafetkonkurrence på den sidste dag af Junior-VM i orienteringsløb.



Nummer 3  
September 2010

### SMUK



OKR arrangerede for anden gang SMUK motionsløbet for kvinder. Her ses den hurtigste, Trine Okkels

### I dette nummer:

Anders i Slovenien	2
Midgårdssormen	2
Inge og veteran-VM	2
Junior-VM og JWOC-tour	3
SMUK- kvindeløbet	4
Roskilde tre-dages	4
Grønlandsmester Kirsten	4

## Slovenien med lavninger og stævneplads-kør

IOO.Cup - Orienteering Online Cup i Slovenien- er et rigtig godt stævne over 5 dage, der har været afviklet gennem 10 år. En lille håndfuld entusiaster fra Slovenien, Østrig, Tjekkiet og Rumænien samarbejder med en lokal klub om stævnet.

Første og anden etape bød på et specielt terræn med nogle meget dybe lavninger, som er dannet ved, at nedsivende regnvand gennem tiden har opløst og skyllet den megen kalk i undergrunden væk. Jorden ovenover er derefter sun-



ket ned, når undergrunden



*Køer på stævnepladsen i bjergene i Slovenien. Deres meninger om o-løb er ukendte!*

forsvandt.

Jeg skulle lige vænne mig til, at en lavning kan have så mange kurver!

### Bjergetaper og kør

De tre sidste dage skulle vi op i højderne. På plateau med åbne græsarealer og skove. Der var stigninger på flere hundrede meter til start og endnu større stigninger på ruterne. Stævnepladsen på 5. dagen var ekstremt smukt beliggende

med en fantastisk udsigt. Den fungerede som sæter for kør, som derfor også deltog i "stævnet" - speakeren forsøgte sig med et interview med en kol-

Det var vanskeligt at læse de meget detaljerede kort, hvilket resulterede i en del "bom": Det fik mig efter denne etape til at købe en lup til at montere på kompasset!

*Anders Laage Kragh*

## OKR nr. 11 ved stafetten Midgårdsormen i Århus

OK Roskilde deltog i Midgårdsormen med tre hold i Thor-klassen. Førsteholdet blev nr. 11 ud af 35 hold i tiden 7:47:39 for de 9 ture i stafetten. Konkurrencen blev vundet af Tisvilde i tiden 5:55- kun 2½ minutter foran OK Fåborg.

Den traditionsrige Midgårdsorm havde i år skiftet ham bla. startede Thor-konkurren-

cen kl. 20.30 om aftenen, og i alt tre løbere nåede ud i mørket med lys i panden. Konkurrencen stoppede herefter, så alle kunne få en nats søvn uden højtaler-speak modsat tidligere år. Søndag morgen var der jagtstart kl. 8 efter lørdag aftens placeringer. Herefter gik det løs for alle hold til og med 9. tur i Thor, og Tjalfekonkurrencen for ungdomsløbere blev også afviklet.



*Andreas forklædt som fransk landsholdsløber sender Isabella, Melissa og Mathilde af sted på 7.turen*

## Inge Jørgensen 1 sek. fra medalje ved veteran-VM i Schweiz

World Masters Orienteering Championships eller Veteran VM, som vi siger på dansk, foregik i begyndelsen af august i Schweiz i Jurabjergene ikke langt fra den franske grænse.

Søndag blev finalen i Sprinten løbet i Neuchatel. Inge var så



*Inge- her ved DM Mellem i Silkeborg, hvor hun vandt en guldmedalje!*

tæt på en medalje, som man kan komme, uden at få den! Inge blev nr. 4 i klassen D65, kun 1 sek. efter løberen på 3. pladsen.

Der var 81 deltagere, der havde kvalificeret sig til finalen ud af de ialt 205 deltagere i D65. Inge blev nr. 2 i sit indledende heat.



## Andreas efter Junior VM og på vej mod nye mål

Et Junior-VM på dansk grund, der har været snakket om i tre år, er forbi, og jeg kan nu kigge tilbage på alt den tid, hvor jeg haft dette som træningsmål. Jeg har opnået højere fysisk niveau, selvom jeg var ude med skade hele efteråret. Teknisk har jeg arbejdet med at opnå en rutine, når jeg løber. Sammen med Juniorlandsholdet er der arbejdet meget på det mentale plan

Alle disse ting lyder som om, at det kun kan give bonus, og det gjorde det også til tider. Mandag den 5. juli lagde jeg stærkt ud med en 10. plads ved Sprinten. Kun 7 sekunder fra en podieplacering var et resultat, jeg ikke helt havde forhåbninger om ved dette VM, men det var fantastisk at blive bekræftet i, at mit hårde arbejde på en spindingscyklen henover vinteren har givet pote.

### Tåbelige fejl i skoven

Jeg så frem til løbene i skoven. Desværre blev det ikke som ventet. På langdistancen løber jeg faktisk fornuftigt nok på 29

stræk, men på ét stræk især laver jeg en dum fejl, som koster mig langt over 5 minutter. Jeg kan ikke fatte, at jeg laver sådan en fejl!

Kvalifikationen på mellemdistancen passede mig godt. 21 poster på 3,8 km. Et teknisk mekka. Det kørte også meget stabilt, indtil jeg igen falder i og laver en tåbelig 3-4 minutters fejl. I mål var jeg decideret skuffet over mig selv. Jeg klarede dog at holde mig inde i A-finalen. Moralen var altså nu ikke alt for god. Det afspejlede sig også i mit finaleløb. Endelig lavede jeg dog en præstation med den sædvanlige bommargin, og jeg fik rigtigt sat fart på, da jeg blev hentet af den svenske løber efter mig.

### Varme i Rebild bakker

På stafetten følte jeg mig tung i Rebild bakker, men jeg gennemførte første-turen godt nok til, at holdet tog bronzemedaljen!

### Nye mål

Det sidste vi snakkede om til inden hjemrejsen var, at vi skulle

passé på ikke at gå i stå. Det ser jeg ingen fare for. Jeg har allerede fundet et mål frem til næste år, og det kan lade sig gøre, hvis jeg vil. Og det vil jeg, for jeg vil bevise, at jeg er stærk nok til at været på Seniorlandsholdet.

Jeg er top motiveret nu. Allerede i starten af august var jeg med Juniorlandsholdet i Polen for at fokusere på næste års Junior-VM. Her erfarede vi, at vi nok får hjemmebanefordel igen - bare i udlandet! Terrænet minder om et mix af Nordsjælland og Silkeborg, så nu kender jeg også mine træningssteder.

### På vej mod toppen

Alle JWOC-løbene kan vendes til det positive, og det bliver de: Et skridt på vejen mod toppen...

*Andreas H. Boesen*



*Andreas blandt verdens 10 bedste i Sprint ved Junior VM.*

## Fantastisk klubtur og JWOC-tour i Nordjylland

Junior-VM blev en stor succes for de danske løbere - heriblandt vores egen Andreas, der sluttede med en bronzemedalje på stafetten - OKRs første VM-medalje!

Klubturen var en lige så stor succes: En knaldgod hytte med gode faciliteter og beliggenhed, gode, udfordrende baner - fysisk og teknisk- og dejligt vejr.

Socialt fungerede turen fint for de ca. 40 OKR'ere plus et par tilløbere. 2 fødselsdage i løbet af ugen var med til at sætte lidt ekstra kulør på tingene - og sikre nogle gode desserter !

Hytten lå fredeligt i et ret øde område ca. 5 km fra kysten - og sommerhusene - og med korte afstande til 3 af stævneskove: Blokhus, Svinkløv og Kollerup.



### Fin JWOC tour

Vi havde lidt bange anelser om manglende prioritering fra arrangørerne m.h.t. o-løbene for os dødelige amatører (JWOC-tour), Der var ingen gennemgående konkurrence og ingen alders-

inndeling - men heldigvis var virkeligheden anderledes! Selvfølgelig var JWOC vigtigst, og vi fik da også 2 gange udskudt starten, fordi JWOC var forsinket. Kort og baner var glimrende alle dage - også de 2 løb, der ikke var i JWOC-terræn.

### Sidste og varmeste dag i Rebild

På Stafetdagen var der over 30 grader - i skyggen. Heldigvis var temperaturen faldet en smule, da vi andre skulle af sted, men det blev godt nok en hård omgang med rigtig mange højdemeter og næsten ingen vind, og mange måtte opgive undervejs - jeg kom dog igennem! Godt forbrændte kunne vi trille hjemad med gode oplevelser i bagagen!

*Mogens Hald Kristensen*

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



Redaktion:  
Kommunikations-  
udvalget

Formand: Anders Laage Kragh  
anders@laagekragh.dk

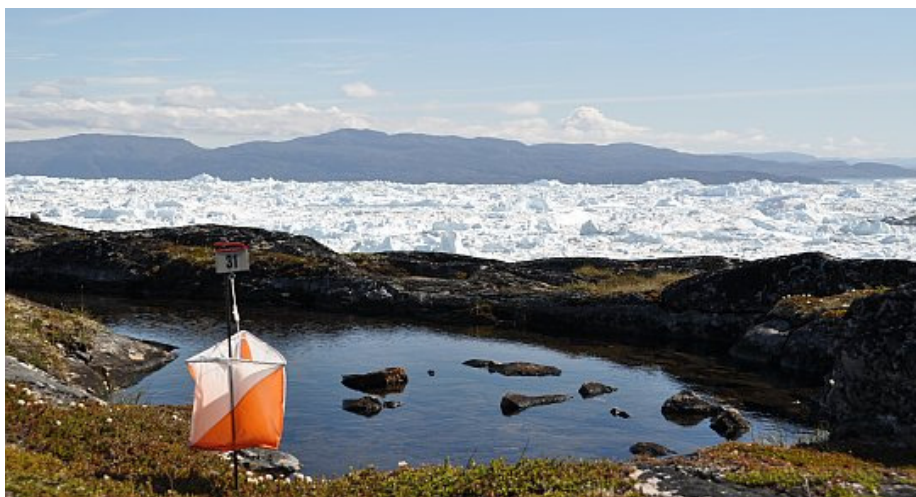
## SMUK-Kvindeløbet



Klar parat start! 2. gruppe sendes af sted!

Flere end 1800 smukke og glade kvinder havde tilmeldt sig SMUK-motionsløbet den 9. september. Vejret holdt tørt, og 5 km-ruten gik over Sct. Jørgensbjerg til Sct. Hans med en flot udsigt over fjorden på hjemturen. Der var Zumba-op- og nedvarmning samt præmier og "godteposer" til deltagerne.

## O-løb i Grønland



## Grønlandsmester Kirsten

Kirsten Juda vandt i juli de uofficielle grønlandske mesterskaber i sin klasse D50.

Mesterskaberne afvikles i forbindelse med "Arctic Midnight Orienteering", som forløber over en uge.



Rasmus Møller Jess sprinter her i solskin ved Junior-VM

Kirsten Juda i Grønland

## Uddrag af OKRs historie

I 1986 afvikledes træningsløbsserien "Roskilde 3-dages" for første gang—og har været afviklet siden. Her inviteres naboklubberne til at komme og deltage i tre mindre løb i august.

I 2009 arrangerede OK Roskilde for første gang motionsløbet SMUK for kvinder med ca. 1200 deltagere.

## Våde Roskilde tre-dages

Roskilde 3-dages- konkurrencerne blev i år en meget våd omgang de to af dagene. I alt 36 løbere gennemførte dog alle dage trods nærmest "monsunregn".

Der var vindere fra OKR i følgende klasser:

Kim Baunehøj i lang svær. Inge Münsberg og Aksel Andersen i mellem Svær for hvert køn. Inge Jørgensen og Steen Baunehøj i den korte svære for hvert køn. Rasmus Møller Jess vandt den lette bane, og Rasmus Krogh Madsen vandt begynderbanen.

