

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

For nogle mennesker er sommeren solskinsdage lige som hele årets mening. Og selvfølgelig var det fantastisk under solen ved Tylösand til O-ringen og i Kroatien, men for os orienteringsløbere er det nok så meget efteråret, der er årets højtide med mesterskaber og løbstilbud hver weekend i fugtig, muldduftende skov. Søndageventyret i den danske vildmark bliver endnu mere intenst, når dugvåde spindelvæv hænger i buskene og i fletningerne, iskoldt mosevand langsomt pibler ind i o-skoene eller pandelampens sidste stråler flakker rundt mellem de mørke stammer lidt uden for kortet.

Det er i de situationer, det gør en forskel at være et aktivt medlem af et varmt fællesskab i en klub og tænke på, at der står glade mennesker og venter ved mål eller i klubhuset, hvor kødgryderne bobler, og saunaen er tændt. Prøv det - hele pakken!

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

### Masser af SMUKKE kvinder til start



*Starten er gået fra Vikingskibsmuseet i dejligt septembervejr*

OKR afviklede for fjerde gang SMUK-kvindeløb. Denne gang med rekorddeltagelse på mere end 1900 deltagere og dermed det største motionsløb i Roskilde. Borgmester Joy Mogensen bød velkommen, men i år kunne hun ikke løbe med p.g.a. en skade.

Der var zumba-opvarming, flotte løbetrøjer, gavekort til sko og "goodiebags" samt 5 km flot

rute gennem Sct. Jørgensbjerg, Sct. Hans og hjem via Museumsøen til målet ved Vikingskibsmuseet.



*Amalie Tripax (th) er udtaget til det uofficielle Junior EM, Junior European Cup (JEC), i St. Moritz i Schweiz i første uge af oktober.*



Nummer 9  
September 2012

### Fantastiske Inge



*En glad Inge Jørgensen med sin 6. DM-medalje i år, som hun sikrede ved DM Lang i september. Inge har taget medaljer ved samtlige DM i 2012: Tre af guld og tre af sølv.*

### Amalie til Junior European Cup



## Sølv-medaljer ved DM Stafet i Linå Vesterskov



Sølv til h.h.v. Amalie Tripax, Mathilde Hougaard Boesen og Melissa Ulsø Jessen i D20 samt Ole Svendsen, Inge Jørgensen og Bjarne Pedersen i D/H 185.

Deltagerne i DM-stafet i midten af september fik masser af udfordringer i Linå Vesterskov ved Silkeborg, både i form af postplaceringer og udmattende kurver. Posterne var placerede i utallige slugter- ofte skjult i tætte bevoksninger.

OKR fik to medaljer af sølv med hjem i D20 og i klassen D/H 185, hvor deltagernes alder sammenlagt skal være minimum 185.

## Flotte DM-Mellem-medaljer i det fynske

DM Mellem blev afviklet i Nørresø Skov på Fyn, som er en del af Brahetrolleborg Skovene, der er det største sammenhængende skovområde på Fyn. En let kuperet blandingskov med meget god gennemløbelighed, så forventningerne var store til hurtige tider og skarp orientering på tværs i terrænet. En del kvas og grene i skovbunden betød dog, at der skulle sættes ind med særdeles høje benløft i kampen om medaljerne. Det klarede Inge Jørgensen og Janne Brunstedt til guld i h.h.v. D65 og H60 og Karoline Fonager Ulsø til en sølvmedalje i D10 (th).



## OKR vinder suverænt Tjalfe-konkurrencen til Midgårdsormen



Sådan!! Rasmus og Anders Krogh Madsen samt Jonas og Karoline Fonager Ulsø Johansen viste, hvordan man overbevisende vinder Midgårdsormens Tjalfe-konkurrence.

Den traditionsrige stafet Midgårdsormen blev i september afholdt i flot og stærkt kuperet terræn i Svanninge Bakker på Fyn. OK Roskilde stillede i år med to hold - et Thor og et Tjalfe. Det sidste, som bestod af to søskendepar, nemlig Karoline og Jonas samt Anders og Rasmus, løb sig til en flot sejr. Speakeren betegnede denne som en "ren magtdemonstration". Det citat blev refereret en del gange i løbet af søndagen fra de fire! Holdet havde på sidste-turen nemlig et komfortabelt forspring til holdene på 2. og 3. pladsen!

## Verdens største Orienteringseventyr- O-ringen i Sverige

Ca. 20.000 o-løbere af 33 forskellige nationaliteter deltog i det svenske 5-dags orienteringseventyr nær Halmstad i juli. O-ringen arrangeres hver sommer et sted i Sverige. Man kan kun være fuld af beundring over logistikken og alt det, der er tænkt på til dette arrangement.

Mange valgte overnatning på campingpladserne i telt eller mobilhomes i "O-ringen-staden", hvor der også fandtes informationsservice, aktivitetscenter, butikker, spisesteder, egen radiostation (!) osv. Staden var indrettet på et kaserneområde, så logi var også muligt i køjesenge i bygningerne. Busser kørte i fast rutefart frem og tilbage mellem camping og stævnepladserne. De to sidste dage var der kun 5 km til stævnepladsen, så rigtigt mange valgte at cykle på egne medbragte eller lejede militær-cykler. En indrettet cykelparkering med sektioner efter hele alfabetet, gjorde det muligt at finde sin cykel igen efter løbet!

Tre gigantiske stævnepladser—såkaldte arenaer—var bygget op til de 5 dage. Kæmpe markområder til parkering, masser af flotte toiletter, rigeligt vand ved start og mål, kiosker, elektronisk resultatformidling på skærme, orienteringsskole, børnebane til de helt små, og børneparkering i store indhegninger, hvor de byggede sandslotte eller spillede bold. Store afskærmede kønsopdelte fællesbade med masser af varmt og koldt vand, som blev opsamlet til genbrug, var også indtænkt! Der er baner for alle: små og store begyndere, øvede i alle aldre (også o-løbere på over 90 år!!), mountainbikere, gangbesværede (Pre-O), udfordringer til eliten fra hele verden og mange flere.

Det er lærerigt at løbe i svensk terræn med gode muligheder for kurvetræning i det kuperede terræn. Posterne er gemt bag højen, i hullet oppe på eller på kanten af bjergskrånningen eller bag én af de mange store sten. Og stier er der ikke så mange af i svenske skove, bortset fra dem de tusindvis af deltagere havde trådt, før jeg kom ud på min bane!!! Udfordrende ja, men udviklende med 5 dages o-løb i træk! Som ret uøvet i svære svenske baner er det nødvendigt at være vedholdende, bruge sit kompas meget og ikke lade sig stresse af, at mange andre løber så hurtigt og målrettet—endda nedad bjergene

*Jytte Hougaard*



*OK Roskildes nye fane blandt hundredvis af faner til O-ringen*

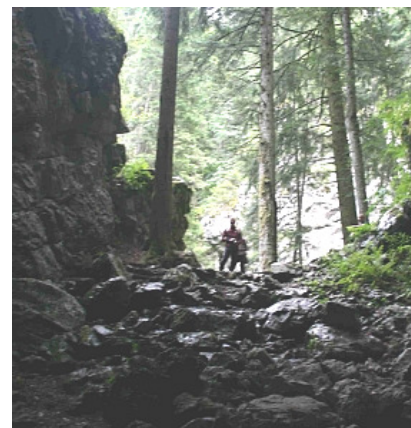
## Croatia Open- dramatiske grotter og brune bjørne

Croatia Open tiltrak ca. 1500 løbere fra ikke færre end 38 forskellige lande, selv deltagere fra Uganda, Mali og Grønland. Der var 4 forskellige løbsområder, stævnecenter med camp, udflugt på hviledagen, afslutningsfest. Alt sammen arrangeret af én klub med ca. 20 aktive medlemmer samt deres familie og venner.

På 1. etape blev der lagt op til dramatik med stednavne som "Hells Gate" og en ventende helikopter til tilskadekomne! 2. etape var en bysprint i middelalderbyen Krk, fyldt med turister, hvor bylivet var i fuld

gang under løbet. Transporten til start foregik med båd og med havbad bagefter! 3. etape bød på stor kuperet skov med ekstreme kast-lavn timer, som er 20-30 m dybe. De opstår, når regnvandet i årevis har eroderet kalken i undergrunden væk, og terrænet herefter synker ned. De to sidste etaper var i et anderledes og mere fladt terræn og tilsat bjørnehabitat med brune bjørne i dele af skoven. Banerne er lagt uden om disse, så det var vigtigt ikke at bomme derind! Der blev dog ikke rapporteret tabstal!!!

*Anders Laage Kragh*



*Er der en post på bunden af grotten- eller en bjørn?*

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



Redaktion:  
Kommunikations-  
udvalget

## Uddrag af OK Roskildes historie



2012 Kommunen forærer OKR et vejskilt på Bjældevej

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

### Resultattavlen

*DM bronze i  
MTBO til 2x  
Claus. Th  
Claus Ras-  
mussen  
uden og  
Claus Sihm  
med MTB.*



*Andreas Hougaard  
Boesen deltog med  
Seniorlandsholdet i juni i  
World Cup i Schweiz og i  
Nordic Orienteering Tour  
i Norge, Sverige og Fin-  
land i september. Her ses  
han ved EM i Sverige i  
maj (tv).*



*4 vindere i OK-HTFs Vikingedyst i juli.:  
Aksel Andersen, Karoline og Jonas Fona-  
ger Ulsøe Johansen, Melissa Ulsøe Jessen*



*Casper  
Meyer og  
Svend  
Christen-  
sen vin-  
der  
Ekstrem-  
maraton  
- Adventure  
Race i Sil-  
keborg  
(tv)*



*Hanne Jessen- DM bronze i  
Ironman D18 (tv)*



*Bag-  
siden  
fejler  
ikke  
no-  
get....*



Sparekassen Sjælland

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

**ELITESport**  
ROSKILDE

**ROSKILDE**  
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE

**FORENINGEN  
ROSKILDE FESTIVAL**

**O-Butik.dk**  
Bil og motor på nettet