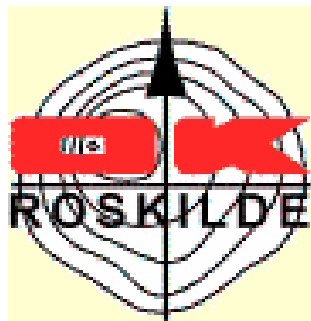


Snitzlingen

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



April 2008 Nr. 2

Resultat af divisionsmatchen 13. april.

**Indbydelse til klubbetur til
Åhus**



**Påskeløb
beretninger fra løbene**

**Læs om spændende oplevelser
på U1 og U3 kurser**

WWW.OKR.DK



Orienteringsklubben Roskilde

Bjældevej 20
4000 Roskilde
e-mail : okroskilde@okr.dk
Bankkonto: 6160-1821004
Hjemmeside : www.okr.dk

Kontingent

Senior 550 kr./år
Junior 400 kr./år
Familie 1.100 kr./år
Passiv 250 kr./år

Snitzlingen:	Deadline	Udkommer
Nr. 3	9. maj	16. maj

Forretningsudvalg :

Formand :	Anders Kragh	Søtoften 8, 4000 Roskilde	4638 3751
Næstformand	Eva Grønberg	Højbyvej 23, 4320 Lejre	4648 1383
Kasserer	Søren Borberg	Lundemarken 10, 4000 Roskilde	2093 2887
Sekretær	Henrik Boesen	Hedemøllevej 8, 4000 Roskilde	4635 1421

Løbstilmelding

Morten Jensen	Østergade 137, 4340 Tølløse	59 19 40 87
	E-mail: ravnholt@dlgpost.dk	

Indmeldelse

Søren Borberg	Lundemarken 10, 4000 Roskilde	2093 2887
	E-mail: s.borberg@get2net.dk	

Træningsudvalg :

Claus Rasmussen	4636 2905
Mogens Hald Kristensen	4632 6212
Claus Mikkelsen Sihm	5918 2333
Martin Østberg	4613 7877
Sofie Sørensen	4638 3944

Kursus og kommunikation

Trine Midtgaard	4632 7732
-----------------	-----------

Cup & Stævner

Kent Pihl	4352 7238
Morten Jensen	5919 4087
Hanne Pedersen	4649 8185

Medlemspleje, fest og kultur

Hanne Pedersen	4649 8185
Ane Veirskov	4648 1230
Ib Mortensen	4636 8996

Eliteudvalg

John Tripax	5944 4487
Lars Vindegaard	4648 1383
Sofie Sørensen	4638 3944

Ungdomsudvalg

Jan Frederiksen	2757 0691
Claus Pedersen	4635 1890
John Blaase Pedersen	4640 1248
Lars Vindegaard	4648 1383
Jette Kreiberg	4636 3731
Janne Brunstedt	4636 3731

Redaktion af Snitzlingen

Henrik Skovmark	4619 3380
E-mail: snitzling@okr.dk	

Webgruppen

Janne Brunstedt	4636 3731
Finn Petersen	4632 2937
Birthe Nielsen	3819 9413
Asger Jensen	4638 3944
Erling Mouritzen	3226 1505

Lokale og materialer

Per Tripax	4636 6060
Preben Kristensen	4466 4113

Formanden har ordet

Så er årets SpringCup afviklet og det blev et vellykket og flot arrangement som deltagerne var tilfredse med og vi kan være stolte af. En stor tak til Ane og Gert som har deltaget i stævneledelsen og til Kent og Claus Rasmussen for deres banelæggerarbejde med stafetten. Også en stor tak til alle OKR funktionsledere og hjælpere, der hjalp med til at gøre dette stævne til et flot og perfekt stævne.

Det lave antal deltagere og (det sædvanlige) problem med at skaffe de allersidste hjælpere har medført snak om hvorvidt SpringCup skal fortsætte. Dette også omtalt på den afsluttende middag efter arrangementet og meldingen her var klar; SpringCup skal fortsætte.

Dette er også min holdning; så længe det er sjovt at arrangere, arrangementet løber rundt med et rimeligt overskud og vi kan holde det meget høje kvalitetsniveau, så skal vi fortsætte med SpringCup. Det faldende antal deltagere er selvfølgelig bekymrende, men det er ikke kun SpringCup, der oplever vigende tilslutning. Tage Andersen fra OK Øst, tidligere stævneleder af SpringCup og med i dette års stævneledelse med særligt ansvar for marketing af stævnet, har analyseret antal deltagere ved SpringCup og andre store (svenske) løb og tendensen er klar; der er et vigende antal deltagere ved disse store stævner. Er konklusionen så, at denne slags stævner vil være en saga om få år? Måske vil det gå sådan, hvis vi ikke gør noget. Derfor må vi gøre noget, så disse store stævner kan bestå. I år var der knapt 80 Roskilde løbere til Påskeløb, det ville være ærgeligt, hvis også Påskeløbet blev en saga. Vi må gennemtænke arrangementet, hvordan får vi flere deltagere til løbet, skal konceptet ændres for at lokke flere til? Også vores måde at arrangere stævnet på skal under luppen – kan det gøres på en anden anden måde så det kræver færre officials men stadig bliver den gode oplevelse for deltagere og arrangører? Der er mange forhold der skal drøftes og debateres. Har du gode ideer så kom frem med dem og tag kontakt til OK Roskildes repræsentanter i stævneledelsen: Ane Veierskov og Gert Petersen.

Med SpringCup og Påskeløbene vel overstået er forårssæsonen i fuld gang, desværre er den så bedrøvelig kort. Når dette blad udkommer er der kun ca en måned tilbage af den egentlige konkurrence sæson. Heldigvis har vi en række gode klubarrangementer parat til at supplere de egentlige konkurrencer; 4 tekniktræninger i vores bedste skove og en klubtur til Åhus 24-25 maj, der byder på spændende terræner, så slut op om disse arrangementer og læs mere om dem her i bladet og på hjemmesiden.

Vi ses til konkurrence og træning
Anders



Tak for indsatsen ved Spring Cup



Så er endnu et Spring Cup blevet historie – det 18. i en perlerække af vores flotte stævne. Sammenlagt har 273 frivillige hjælpere fra de tre klubber været i ilden fra nogle få til flere hundrede timer. Tak til alle jer, som har bidraget til endnu et vel gennemført stævne, som jeg synes vi kan være stolte af.

Det bedste for mig som stævneleder har været at opleve det store engagement og den store ansvarsfølelse, der har været over hele linjen i planlægningen og gennemførelsen. Ja endda at tilbringe sin 50-års fødselsdag i skoven som funktionsleder i kiosken. Det synes jeg er stort! Tak igen Hanne!

Desværre følte nogle hjælpere sig overflødige i perioder, især i de tidlige morgentimer. Der er intet så desillusionerende som først – måske lettere presset – at melde sig som hjælper, dernæst stå makabert tidligt op og køre mange frivillige kilometer, og så konstatere, at behovet måske alligevel ikke var så stort. Det er vigtigt at kunne trække på ledige hænder, når det brænder på et sted, men vi kan alligevel godt stramme op på mandskabsbehovet til næste år og det høj prioritet. Jeg håber derfor, at I alle har lys til at give den en skalle igen, når mandskabsrekrutteringen kalder og det går løs i Valby Hegn ved Helsingø (nat) og Tisvilde Hegn (klassisk og stafet) den sidste weekend i marts 2009.

Det er ingen hemmelighed, at deltagerantallet har været faldende de senere år, især i eliterækkerne. Kerneydelsen med kort og baner er fortsat helt i top, men vi kan vinde noget ved at give ”det udenoms” et løft. Ved en større oprydning i dag fandt jeg nogle billeder fra 2003, og det blev pludselig meget synligt at vi dengang f.eks. gjorde mere ud af nogle gode eliteforhold og dertil hørende elitefotos under bl.a. præmieoverrækkelsen.

Højtplacerede personer i DOF hylder vores stævne og jeg har allerede fået en del input fra både egne rækker og udefra til, hvordan vi kan udvikle Spring Cup. Først og fremmest tror jeg på en større indsats i markedsføringen, herunder f.eks. at etablere et ambassadørkorps af vores danske topeliteløbere for at tiltrække flere af deres udenlandske klubkammerater. Kan man f.eks. præmiere de løbere, der skaffer flest deltagere inden for f.eks. verdensranglistens top-25? Måske kan vi også tilbyde halv startafgift til danske løbere, som ikke har deltaget i Spring Cup de sidste 10 år? Måske kan vi tilbyde træningspakker i samarbejde med Skåne for klubber, der vil kombinere Spring Cup med Tiomila træning? (Tiomila foregår nemlig i Skåne til næste år). Der er jo også junior-VM i Danmark i 2010, så på den konto kan vi måske få noget ud af at tilbyde træningspakker til diverse juniorlandshold de kommende to år. Idéerne er heldigvis mange og jeg håber, at udviklingen dermed har mulighed for at vende, så stævnet finder tilbage til den storhedstid, der var for blot få år siden.

Næste års stævneledelse har fire gengangere og to nye. Både Ane Veierskov og Gert Pedersen fra OKR fortsætter for 3. år i træk. Erling Skov Nielsen fra FIF og jeg fra OK Øst fortsætter også. Hvem de to nye bliver ved jeg ikke i skrivende stund, men jeg vil især blive glad for en stærk marketing- og udviklingsprofil.

Mange hilsener fra Mette Steffensen, OK Øst

KLUBTUR TIL ÅHUS, Sverige 23-25. maj

Tag med på tur til det dejlige Åhus ved Kristianstad og den svenske kyst – kun 2 timers kørsel fra Boserup.

Vi har lejet et meget rost etablissement ”Strandvillan” som er beliggende helt ud til kysten – se www.strandvillan-ahus.se – og klik i menuen på ”villan”.

Der er overnatning på 4 – 8 personers rum i rigtige senge. I hvert fald for 45 personer. Så tag endelig familien med. Skynd dig med tilmelding – send en mail til TRU (Træningsudvalget) på: tefos@sol.dk



Med faste poster og et rigt udbud af kort vil der blive mulighed for at tilfredsstille både de kræsne og de mindre kræsne, de erfarne og de mindre erfarne o-løbere.

Desuden er der fantastisk natur og strand lige ved døren, så der er rig mulighed for mere – og andet – end o-løb.

Alle tilmeldte vil i mindre omfang blive pålagt opgaver i forbindelse med turen – eks. madlavning, postudsætning, indkøb mm.

Pris for dette overflødhedshorn forventes at lande på kr. 380,- per person alt inklusive. Hvis du regner lidt på det vil du erfare, at det økonomisk slet ikke kan betale sig at blive hjemme!

Foreløbigt (løbs)program:

Fredag:

Ankomst, indkvartering – løb for de ivrige. (Der er mulighed for o-løb lige uden for døren)

Lørdag:

Formiddag: Løb i lækkert kystterræn

Eftermiddag: Løb i kuperet kontinentalt terræn

Is, minigolf og vaffelis (for egen regning)

Søndag:

Formiddag: ”Beachløb” – måske med overraskelser!

Middag: Spise rester – senere fælles oprydning – og så hjem.

Indimellem: Madlavning, strandtur, godnathistorie m.v.

TILMELDING: Straks – dog senest 9. maj – per mail til TRU tefos@sol.dk (Send også spørgsmål hertil) Oplys gerne om du behøver transport eller har bil – samt antal pladser til rådighed.

”Natløb er bare det bedste!”



Piger i højt humør inden aftenens natløb

Det kom lige fra hjertet. Alexander benede henover den knoldede mark lige udenfor skoven på vej mod OK Øst’s klubhus, hvor vi var på U1 kursus. Han var i følgeskab med Mads, der var iført storebrors pandelampe og sit nye tommelfingerkompas og kortet -naturligvis. Personligt holdt jeg meget tæt kontakt med Alexander og Mads for mine evner ud i nat-orientering er mildest talt begrænsede, og det var jo dem, der havde det retningsgivende lys i mørket. Jeg fornemmede klart drengenes glæde og entusiasme - ikke mindst, da de tog et direkte vejvalg op af en skråning, gennem en tæthed og satte de foranliggende hold af.

U1 kurser løber typisk fra lørdag eftermiddag til søndag eftermiddag og er for de 10-12 årige – og minimum én voksen pr. klub, så der er ”skygger” nok. Lene Wraa (Tisvilde OK) og Gunner Sie (OK Øst) stod for dette kursus, der foregik i en kold marts weekend med både kraftig vind, regn og småslud. Det forhindrede dog ikke godt 25 børn og et par håndfulde voksne i at have det sjovt.

Lørdag eftermiddag, der var tekniktræning med fokus på vejvalg og terrængenstande. Alle, der ville have skygge fik det, men ikke sin egen mor eller far! Der blevet løbet godt til, og de fleste nåede hjem til et varmt bad og eftermiddagskage, inden regnen brød løs. I løbecenteret, hvor OK Øst holder til, er der en lille sportshal, hvor man kunne spille bold. Det er perfekt, når en stor flok børn, der ikke kender hinanden så godt, er samlet. Mormor Wraa stod for køkkenet og havde lavet dejlig mad til alle, så de var klar til aftenens strabadser. Det var nemlig her, der skulle løbes en *rigtig* nat-orienteringsbane i skoven. Børnene delte sig i smågrupper af 2-3 personer med en voksen, hvor der var behov for det.

Mens Alexander og Mads repræsenterede OKR på fornemste vis ved natløbet – rent sportsligt – så viste Melissa, Signe og Mathilde, at kammeratskab er en af vores vigtigste værdier. Mathilde fik nemlig vreden om på foden derude i nattemørket. Hendes to løbeveninder hankede op i hver sin side og nærmest bar Mathilde tilbage. Det var ingen lille tur, og det tog lang tid, men hjem kom pigerne da. Der blev serveret varm te, hjemmebag og is på anklen, mens pigerne fortalte om aftenens drama. Gunner efterså anklen og benytte lejligheden til at få en god snak med børnene om, hvordan man kan klare sig, hvis man uheldig i skoven. Koldt søvand er fortrinligt, når man



Mads og Alexander først i mål.

vredet rundt. Plastlommen, hvor kortet ligger i, kan bruges til både koldt søvand eller til at stoppe blødninger, hvis man får en dyb rift. Debatten om dramatiske redninger var livlig!

Så blev der rullet luftmadrasser og soveposer ud, og vi fik alle en god nats søvn. Mads og jeg måtte drage tidligt af sted til Roskilde, da den stod på opvisning i springgymnastik, mens de andre børn løb op mod skoven til mere orientering. Vi havde dog begge haft en hyggelig og sjov weekend. Mads *er* tilmeldt U1 sommerlejren! Skal du med???

Trine Midtgaard



Indbydelse til 1. divisionsmatch - 2. runde



søndag den 18. maj 2008

Arrangørklub:	Helsingør SOK
Deltagende klubber:	Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Øst Birkerød, OK Roskilde
Skov / Kort:	Krogenberg Hegn, målestol 1:10.000, 2007.
Terræn:	Typisk Nordsjællandsk blandingskov, veludviklet stinet, svagt kuperet, nogen undervegetation.
Stævneplads:	”Marianelund Kro”, Marianelundsvej, Gurre (KRAK 37C7). Toiletter på stævneplads - men ingen bade- eller omklædningsfaciliteter.
Parkering:	Ved stævneplads samt kantparkering på Marianelundsvej.
1. start:	10:00 Bane 8 har valgfri start mellem 10:00 og 11:00.
Børnebane:	Gratis fra stævnepladsen mellem 10:00 og 13:00.
Tilmelding:	Via O-service eller til Morten Jensen (se side 2) senest fredag den 9. maj klokken 19:00. Eftertilmelding er ikke mulig.
Startafgift:	Betales af OK Roskilde.
Kiosk:	Der vil være kiosk på stævnepladsen.

Samkørsel fra Roskilde. Afgangstidspunkt vil blive meddelt på vor hjemmeside en uge før stævnet.

Jeg håber at se mange fra OK Roskilde til denne dyst.

Morten Jensen, holdleder

Divisionsturneringen 1. runde 13. april 2008

Sejr over OK Øst Birkerød

64 løbere fra OK Roskilde deltog i 1. runde i Hydeskov/Flintinge Byskov på Lolland. Maribo OK og Herlufsholm OK arrangerede et meget flot stævne. Det blev til en uventet stor sejr over OK Øst Birkerød, hvorimod vi ikke var i stand til at besejre Tisvilde Hegn OK og FIF Hillerød.

På de tolv baner havde vi en enkelt banevinder. Det var Aksel Andersen, der ganske sikkert vandt bane 3A. Der var andenpladser til Bjarne Pedersen (bane 4A), Mads Vindegaard (bane 5) og stortalentet Melissa Ulsøe Jessen (bane 7B) samt en tredjeplads til Mathilde Boesen (også bane 7B). På elitebanerne var det hhv. Kim Baunehøj Pedersen og Sofie Sørensen, der var hurtigst. "Dagens løber" blev Mogens Hald Kristensen.

Resultater:

OK Roskilde – OK Øst Birkerød	115 – 86
OK Roskilde – FIF Hillerød	91 – 111
OK Roskilde – Tisvilde Hegn OK	89 – 112

Opgøret mellem Tisvilde Hegn OK og FIF Hillerød var meget jævnbyrdigt med resultatet 102,5 – 98,5.

Stilling efter 1. runde:

1. Tisvilde Hegn OK	6 point
2. FIF Hillerød	4 point
3. OK Roskilde	2 point
4. OK Øst Birkerød	0 point





Årets Påskeløb blev i år afviklet på Fanø. Alle tre etaper foregik fra den samme stævneplads midt på øen. Det blev en barsk oplevelse med både krævende baner og med et koldt og blæsende påskevejr. Selv for vore to klubtelte blev det en barsk omgang.

Ca 70 roskilde-løbere var mødt til start og der blev leveret mange flotte resultater. Se disse på www.okr.dk.



I klassen H17—20 Elite havde OKR ikke mindre en 7 løbere til start. Det lover godt for fremtiden, at vi er så stærkt besat i sådan en klasse. De næststørste klubber var FIF Hillerød og Aalborg OK med hver 4 løbere til start.

Læs her om hvilke forventninger / målsætninger de 7 løbere havde inden løbene, og hvordan det gik i løbet af de 3 etaper— ikke mindst i den afgørende jagtstart.

Påskeløbene i H17-20 Elite,

Af Tobias Midtgaard Frich

I denne junioreliteklasse med 33 deltagere er der stor deltagelse blandt Roskildes unge hanløver. Forventningerne er skyhøje blandt alle drengene, og især Kim Baunehøj er klar til en revanche for sidste års fejlklip. Det er nu formen der skal testes. Nu vil det vise sig om vinterens behårde træning har båret frugt. Anreas Boesen skal forsvare sidste års tredjeplads i H15-16, samtidig med at alle skal forsøge at løbe sig til en plads i junioreliten.

Målsætninger

Inden løbene har løberne hver for sig udtrykt sine målsætninger for påsken. Se her hvad målet var, og hvordan det gik:

Michael Kreiberg:

-At have mindst 2 gode løb, og at undgå bom i hele påsken.

Med placeringer som nr. 22, 23 og 8 på etaperne må det siges, at Michael kun havde et enkelt rigtig godt løb uden bom i påsken. Målsætningen blev kun delvist opfyldt, men da den endelig blev det, var det i ganske overbevisende stil.

Martin Laage Kragh:

-At være bedste løber fra OKR og at starte med brystnummer på sidstedagen (top 10).

Martin var ganske tæt på at få opfyldt målsætningen om bedste Roskilde-løber. På

jagtstarten startede Martin ud med brystnummer 9, kun 16 sekunder fra bedste OKR'er Andreas Boesen. Det lykkedes dog ikke for Martin at holde samme tempo som de første dage, så Martin tabte nogle minutter til Andreas og klarede derfor heller ikke sin målsætning.

Michael "Køge" Andersen:

-At starte på med brystnummer på sidstedagen (top 10)

Den optimistiske Michael må siges at være et godt stykke fra sin målsætning, som krævede to særdeles gode løb. Michael startede på jagtstarten som nr. 19. 28 minutter fra et brystnummer.

Kim Baunehøj Pedersen:

-Ikke at blive mere syg end han er i forvejen, samt ikke at bomme med mere end ét sekund pr. dag.

Sygdommen fik Kim overvundet, men ikke de vestjyske klitterræner. Kim havde et forrygende løb på dag 1 og 3, men tog ved en fejl et forkert kort på dag 2. Først 6 minutter efter sin rigtige starttid fik Kim fundet frem til det rigtige kort, dette ødelagde desværre nok koncentrationen og motivationen for dagens etape. Det blev derfor til lidt småfejl hist og her. Så målsætningen må siges at være 2/3 opfyldt.

Christian Grønberg:

-At deltage i jagtstarten, dvs. maks. en time efter vinderen efter 2. Etape.

2 minutter og 7 sekunder adskilte Christian fra hans målsætning. På andendagen kunne Christian sammen med Michael, Michael, Tobias og Kim stå og tælle minutterne til den førende Søren Bobach kom ind. Alle vidste de at det ville blive uhyre tæt på, om de kom med i jagtstarten eller ej. Kim klarede det lige akkurat med 1:36 til gode, men Christian måtte som den første i H17-20E ryge på efterstart.

Andreas Boesen:

-Skal lige se formen an, men håber uanset hvad på ikke at bomme for meget

Den noget beskedne målsætning fra Andreas blev til fulde opfyldt. Efterhånden som formen blev set an, kunne Andreas se, at en plads til årets Junior VM måske ikke var helt urealistisk. Andreas og Martin sluttede på en henholdsvis 5. og 6. Plads, der i teorien burde give en plads i Junioreliten. Juniorlandstræneren er nu hjemme og kigge på resultaterne fra påsken, så vi kan da krydse fingre for Andreas og Martin.

Tobias Midtgaard Frich:

-At komme i top 20 og være skarp orienteringsmæssigt i alle tre løb.

Igen en beskedne målsætning, denne blev dog ikke ført helt igennem. Med en 15. Plads lykkedes ellers undertegnede ungdomsreporter at opnå målsætningen om top 20, orienteringen fungerede dog ikke optimalt. På dag 1 var orienteringen i fokus, da løbet foregik i de svære klitter, dette gik ud over tempoet. På dag 2, i den lette skov, var det tempoet der skulle være i fokus, dette gik dog ud over orienteringen. Først på tredjedagen, i det blandede klit og skov, lykkedes det at få begge momenter til at

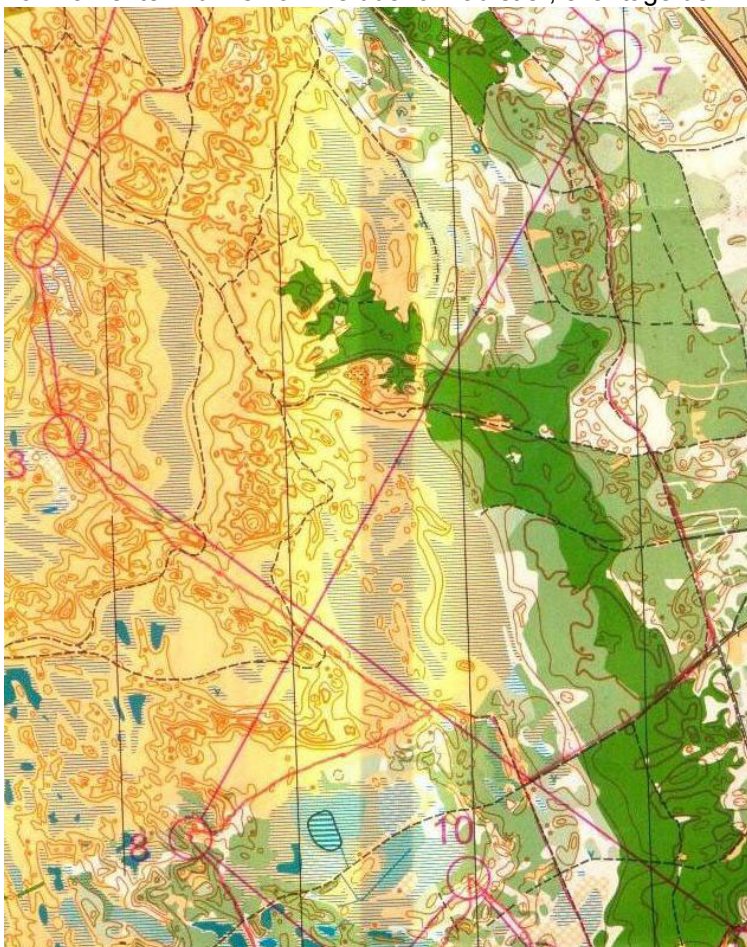
Lige akkurat i Jagtstarten

Efter dag 2 stod det pludselig meget klart, at der var stor sandsynlighed for "et tog" blandt roskildeløberne, da fem OKR'ere startede inden for et interval på 5 minutter. Michael "Køge" havde 3 minutters forspring til mig (Tobias), der igen havde et forspring på 49 sekunder til Michael Kreiberg og Kim. Christian lå omkring 2 minutter efter Kim. Da det på dette tidspunkt kun var "Køge" og jeg der lå i top 20, ville Kreiberg og Kim kæmpe en del for at nå op og slå os. Her følger beretningen om hvordan man henter 5 pladser på en jagtstart:

Starten gik, og jeg tog den med ro ud til de første 2 poster, hvor jeg endelig kunne begynde at se Kim og Kreiberg bag mig. Planen var at løbe sammen for at sætte tempoet op, og være mest mulig sikker i orienteringen for, på den måde, at indhente "Køge". Kim sørgede nu for, at tempoet blev sat op, hvor det hørte hjemme.

Post 8 var et langstræk, hvor man enten kunne komme udenom ad stier, eller tage den

tværs indover det åbne og passere en masse moser (se kort). Vi besluttede os for det første, modsat "Køge". Det skulle senere vise sig, om vi havde gjort klogt i vores beslutning. Vi var nu i det tætte skovområde omkring mål. Her var det virkelig en fordel at være nogle stykker. Vores tog fik ydermere besøg af Mikkel Johansen fra Aalborg, der var startet 12 minutter før os. På en bakketop i det tætte kunne vi se "Køge" et godt stykke foran os. Videre gik det, uden bom i det svære tætte terræn. Da vi på den 9 km lange bane kom ud i det åbne område, syd for stævnepladsen, fik vi igen et glimt af "Køge". Denne gang var han et betydeligt stykke foran os. Kim kunne mærke,



at det var tredje dag i træk med lange baner, og begyndte at falde af toget. Mikkel Johansen derimod satte tempoet yderligere op, efterhånden som vi igen nærmede os det tætte og de sidste poster. Her bommede han post 19 gevaldigt, så de tre roskildeløbere kunne passere ham. Kim var nu et stykke bagude, og jeg var ved at løbe fra Kreiberg. Til alt held fandt jeg post 20, 21 og 22 med lethed, og så var der kun opløbet tilbage. Kreiberg bommede post 20 lidt, og kom ind 47 sekunder efter mig. Endnu et par minutter senere kom Kim ind, stadig inden Mikkel Johansen. På mållinien sad "Køge" så ellers og ventede på os. Han havde ofret betydeligt på banen, og var ganske godt tilfreds med sit løb.

Efter at have kigget på stræktiderne kunne vi se, at vores udenomsvejvalg havde kostet 1 minut og 10 sekunder. Jeg selv var kommet ind 1 minut og 23 sekunder efter ham. Vi startede ud som nr. 19, 20, 21 og 22, hvilket betød at alle H19 drengene fra Roskilde havde forbedret sig med 5 pladser på den sidste dag (Se samlede resultater). Grunden til de mange pladser skyldtes dog delvist at 4 gode løbere udgik... men lige meget! Jeg fik i hvert fald en ganske fantastisk o-oplevelse ud af det!

Samlede resultater i H 17—20 E

1	Søren Bobach	Silkeborg OK	2:55:05 +00:00
6	Andreas Boesen	Roskilde OK	3:25:05 +30:00
7	Martin Laage Kragh	Roskilde OK	3:30:11 +35:06
14	Michael Andersen	Roskilde OK	4:02:40 +1:07:35
15	Tobias Midtgaard Frich	Roskilde OK	4:04:03 +1:08:58
16	Michael Kreiberg	Roskilde OK	4:04:50 +1:09:45
17	Kim Baunehøj Pedersen	Roskilde OK	4:07:19 +1:12:14
21	Christian V. Grønberg	Roskilde OK	4:35:40 +1:40:35



Ungdomssiderne

HuuuRaah!

- | | |
|---------------------------------|-------|
| * 17/3: Lise Meidahl Mûnsberg | 9 år |
| * 22/3: Martin Midtgaard Frich | 15 år |
| * 24/3: Alberte Sihm | 10 år |
| * 30/3: Tobias Midtgaard Frich | 19 år |
| * 3/4: Mads Kristiansen | 13 år |
| * 19/4: Amalie Tripax | 13 år |
| * 25/4: Emil Malik Albrechtsen | 8 år |
| * 2/5: Signe Østberg | 12 år |
| * 9/5: Nina Vindegaard Grønberg | 19 år |
| * 12/5: Rasmus Mørup Jansen | 10 år |
| * 19/5: Sofie Tripax | 10 år |
| * 19/5: Casper Skytte Sønderup | 13 år |
| * 21/5: August Søgaard Bendorff | 14 år |
| * 31/5: Astrid Østberg | 6 år |



Ungdomssiderne

UNGDOMSTRÆNING!

TORSDAGE: KL. 17.30 - 19.00

MØDESTED: ALTID KLUBHUSET

O-TRÆNING FOR ALLE U-LØBERE

VÆR KLAR (OMKLÆDT) KL. 17.30!

**SE INDBYDELSER/INSTRUKSER O.S.V. PÅ
VORES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK UNDER
"UNGDOMSSIDERNE"**

TIRSDAGE: KL. 18.00

(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)

**ENTEN ORIENTERINGSTEKNISK TRÆNING I
DIVERSE SKOVE ELLER ALM. LØBETRÆNING**

**MØDESTED: I SKOVENE ELLER
KLUBHUSET**

**SE INDBYDELSER/INSTRUKSER O.S.V. PÅ
VORES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK**





Ungdomssiderne

Forår-O-sæson 2008

20.4.: *Kredsløb - Stenholdt Vang - KUM udtagelsesløb*

26.4.: *Mini kursus + Mini MTB-O - Boserup*

27.4.: *Put n' Run - Grønholt Vang*

3.5.: *SM stafet - Gribskov Mårum*

4.5.: *SM Lang - Store Dyrehave*

10.-11.5.: *KUM - Stenderupskovene - Jylland*

18.5.: *Divisions match - Krogenberg Hegn*

23.-25.5.: *U2 kursus - Markaryd - Sverige*

23.-25.5.: *OKR klubtur til Sverige*

24.5.: *Mini kursus + Mini MTB-O - Egebjerg & Jonstrup*

5.6.: *Sommer Cup - Vestskoven*

5.6.: *Skovcup finale - Hornbæk Plantage*

12.6.: *Sommer Cup - Bøndernes Hegn*

19.6.: *Sommer Cup - Jonstrup Vang*

28.6.: *Mini kursus + MTB-O - Rude Skov*

Alle ovenstående "løbstilbud" er hentet enten fra vores egen hjemmeside eller fra O-service - Husk at tjekke dem for at finde lige de løb du syntes kunne være spændende. Tal med en af de øvrige u-løbere eller en af os i UU og hør nærmere om kørselsmuligheder osv.



Ungdomssiderne

U-KURSER & SOMMERLEJR 2008

Mini: (8) 9 – 10 år = Født (00) 99–98

U1: 11 – 12 år = Født 97–96 U2: 13 – 14 år = Født 95–94

U3/Junior: 15-16/17-20 år = Født 93-92/91-88

HUSK!! I er altid velkommen til at kontakte en i u-udvalget og høre nærmere om, hvad kurser og sommerlejr er for noget, eller spørg en af de andre u-løbere i klubben (**de** ved jo . . .).

PRIORITER AT TAGE PÅ DISSE KURSER OG SOMMERLEJR'N, HVOR DU MØDER/TALER/LEGER/O-HYGGER DIG MED LØBERE - OGSÅ FRA DE ANDRE KLUBBER!

Gruppe

Kursusweekender

Sommerlejr

U3/Junior	3. - 5. oktober	U3: Uge 32 Junior: uge 27
U2	15. - 17. august + 21. - 23. november	Uge 27
U1	16. - 17. august + 15. - 16. november	Uge 27
Mini	26. april + 24. maj + 28. juni + 23. august + 27. september + 25. oktober	Afholdes ikke



Ungdomssiderne



Kqviiitzzz'en!!

Kqviiizzz'en er tilbage!

Nogle friske u-løbere har skrevet O-beretninger / O-oplevelser til ungdomssiderne! YES!

Kqviiitzzz:

- 1) Hvem var den flinke mand, som fik en *meget* træt Mathilde op af dynen og serverede havregrød lørdag morgen til Påskeløb???
- 2) Hvad regnede ned i i Isabellas beretning?

Sms/ring svar til: 27 57 06 91

eller

send en mail til: janbirthe2005@yahoo.dk



Ungdomssiderne

Fine og fæle oplevelser på Fanø!!

Tanken om et påskeløb på det smukke Fanø virkede meget lokkende for mig og min familie. Min storebror var med sidste år, dog på Rømø, og han roste det meget. Derfor tilmeldte vi os, og glædede os til stævnet. Dog blev jeg lidt nervøs da jeg i ugen inde så vejrudsigten, som lovede snevejr og regn. Jeg gennemtjekkede dmi.dk, men de lovede også regn og sne.

Men så dagen før første start, var vi en smut inde i Esbjerg, og fik af vide fra de lokale, at når der blev lovet sne, fik de sgu aldrig noget! Det var en dejligt opmuntring og vi tog over med den overbookede færge. Jeg tror at færgen fik mere travlt end nogensinde! Det hotel Ane Veierskov havde fået de fleste af os booket ind på, var ikke pænt ude fra, men pænt indenfor. Mig og min familie blev dog ikke placeret inde på hotellet, men over vejen og helt nede for enden ca. 100 meter fra alle jer andre. Det blev dog ingen hindring for besøg!

Torsdag var som sagt den første dag, der skulle løbes, og der var meget langt til start. Jeg fulgtes med Linnea og Rasmus indtil Linnea opdagede at hun havde glemt kompasset og måtte tilbage igen. Heldigvis var vi gået i god tid, da der var 1 km til start. Ude ved start var der blæsende og koldt, men der gik ikke lang tid, før man var varm igen.

Lars (Nøhr-Nielsen) havde måske hørt meget godt om klitterne på Fanø. I hvert fald ville han løbe D45, men dog forhindrede et postnummer ham i at komme alt for langt væk. Så kom han tilbage til starten og fik sin rigtige bane. Dette var måske årsagen til, at han blev Dagens Løber?

Da alle var i mål, gik der ikke lang tid før man tog hjem til hotellet, og jeg tog med Linnea og Rasmus hjem. Vi aftalte at prøve det store badeland, som var fyldt med små børn. Dog fandt vi sammen med Melissa og hendes søster Emilie i et lille hjørne, hvor vi kunne være i fred.

Senere sagde jeg til Linnea: ”Linnea, skal vi ikke gå i bad nu? Lige om lidt skal alle op for at spise aftensmad, jo!” Og ganske rigtig: Vi havde netop kapret en bruser, da det pludselig vrimlede ind med ind med børn og deres forældre. Vi skyndte os at blive færdige og smutte op til Linnea, hvor jeg blev inviteret til aftensmad. Efter vi havde set TV og spist dessert, løb vi op til Amalie og Isabella, der havde Melissa og Emilie på besøg. Vi spillede ”Min makker melder tegn”, og på et tidspunkt var jeg på hold med John Tripax. Vores tegn var at snøfte, men da jeg ikke var forkølet og John ikke reagerede på min snøften, endte jeg med at hive efter vejret, og overdrive helt vildt. Til sidst gik det dog op for de andre (og John!) hvad det var, jeg havde gang i. >>>>>>
>>>



Ungdomssiderne

>>>>>

Næste morgen, mødte os et sørgeligt syn på stævnepladsen. Vores telt havde stået ude hele natten og nu var samtlige teltstænger knækket. Hvor det lille telt var, ved jeg ikke. Fredag var for nogens vedkomne en kort bane dag, hvor der ikke skulle løbes så langt. Da vi kom ud på stævnepladsen, var vejret egentlig fint nok, men kort efter jeg var kommet i mål, åbnede himlen sig og regnen begyndte langsomt at falde. Dog var det ikke kun en lille byge, vi fik. Lige pludselig væltede det ned og alle stormede ind i det lille telt. Regnen blev ved med at sile ned og det var også en meget våd Eva Grønberg der kom i mål og straks blev Amalies favorit som "Dagens løber". Dog var det Ane Veierskov der løb af med titlen denne dag.

Om aftenen samledes mange af os i Teenage Lounge´n, hvor der var storskærm og der skulle (selvfølgelig) ses X-Factor. Der blev heppet, klappet og spist chips (Når man ikke selv har chips, så er det da meget nemmere at spise Melissas, ikke?). Da alle sangene var sunget, blev der stemt rundt omkring og efter et kvarters pause samledes vi om den (sort/hvide) storskærm. Heidi blev sendt hjem og Laura og Martin blev sendt videre til finalen.

Lørdag morgen, var jeg *meget* træt. Det hjalp ikke spor, at se udenfor, for der blæste og sneede det. Dog blev jeg hevet op fra min varme dyne og op til havregrøden, som min far havde lavet. (*flink farmand - red.*)

Ude på stævneplads var der ingen læ – kun i teltet, som kun lige tog det værste af blæsten. Denne dag var der jagtstart, som mange glædede sig til. Jeg skulle ikke løbe jagtstart, men starte som normalt. Fra min startboks kunne jeg stå og se på de frysende mænd, kvinder og børn, der jo skulle komme 10 minutter før starttid.

Det var heldigvis holdt om med at sne og når man kom ind i skoven, var blæsten ikke så forfærdelig igen og man fik hurtigt varmen.

På et tidspunkt løb jeg med fuld fart ud af en lille sti og på kortet var skoven omkring mig tegnet i meget mørkegrøn. Pludselig mærker jeg et vindstød fra den ene side, og jeg kigger op fra kortet: Jeg stod midt ude i klitterne, hvor et par voksne mænd løb rundt og frøs og vinden blæste bidende. Hurtigt gik det op for mig, at jeg havde bommet og så var det ellers tilbage igen. Et interessant sted, var en sti med to mindre moser på begge sider og et lille vandløb langs med. Bare beskrivelsen burde være nok: Man kan vist godt gætte, at der ikke længere var nogen sti, men vand til knæene! Mændene løb lige igennem, mens vi piger og damer, forsigtigt forsøgte at løbe sirligt uden om – dog uden held. >>>>>>>>>>



Ungdomssiderne

>>>>>>

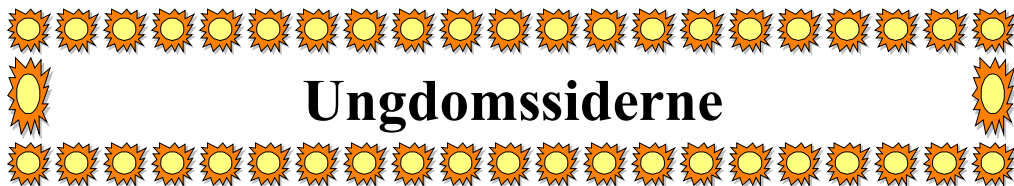
Hjemme på stævnepladsen, tog jeg med Melissa, Emilie og hendes far hjem til hotellet. På vej ind til lejligheden, mødte vi Amalie, der kom rullende med sin kuffert og en bradepande kage balancerende oven på. Amalie opdagede det vist ikke, men på vej ud tabte hun et stykke kage på fliserne.

Martin MF blev 14 år denne dag og vi unge var derfor inviteret til kagemand i deres lejlighed. Der blev hygget og det var en rigtig god kagemand – dog var der også andre usunde sager! Under denne fødselsdag, lagde Melissa, Emilie, Isabella (og Linnea, der helt uskyldigt blev trukket ind i det) og jeg skumle planer, mod John N-N, som på hele turen havde drillet mig. (Men nej John, du får ikke af vide hvad vi planlagde! ☺) Dog var Anita og John taget hjem, og slukøret måtte vi finde på noget andet og lave. Først ville vi drille nogle andre, men da ingen andre havde drillet os, fandt vi på at optage en krimifilm med Isabellas mobiltelefon! Isabella blev den myrdede og Melissa fik hovedrollen. Vi døbte denne uhyggelige historie ”Mordet på Amalie” – Hvilket vi siden hen har grint meget over, efter Amalie så filmen! ☺

Om aftenen tog nogle af os på Fanø Røgeri, hvor vi skulle afslutte Fanøturen. Maden var ganske enkel: To stykker kød til de voksne, og et styk til børnene – og så med kartofler og sovs! Vi børn (Isabella, Alberte og jeg) var noget utilfredse og desserten var ikke større, men smagte nu rigtig godt.

Alt i alt var det en rigtig god tur, og jeg er meget imponeret. Det er første gang at jeg deltager i så et stort stævne, og jeg vil da gerne deltage igen næste år. (Bare vejret bliver bedre!)

Skrevet af Mathilde Hougaard Boesen ☺☺☺



Ungdomssiderne

Påskeløb 2008 - Fanø

Så kunne vi endelig se frem til påskeløbene 2008!!!

Det blev i år afholdt på Fanø, som jo er kendetegnet ved de store åbne klitter og de mange kuperede områder. Fanø er bl.a. et af landets sværeste o-terræner

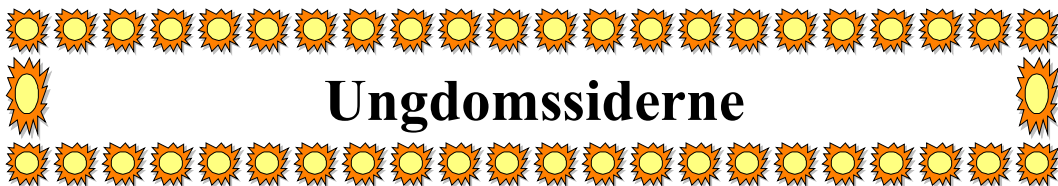
De fleste af klubbens løbere lejede et værelse på hotel Fanø bad. Det var bestemt ikke noget dårligt sted at overnatte. Med både badeland, spillerum og en kæmpe tv skærm fløj tiden hurtigt af sted med sjov og leg.

Værelserne var heller ikke de værste, der var et stort badeværelse, stor dobbelt seng, skrivebord, sovesofa m.m.

Vi ankom meget tidligt til hotellet, så vi havde både været i badeland og udforsket det meste af hotellet inden vores værelseskammerater (Amalie og John Tripax) ankom sent om aftenen. Og så var det ellers bare i seng, vi skulle jo være friske til løbet næste morgen.

Det første løb blev afholdt tæt ud mod vandet, så det blæste og regnede en del. På banerne skulle man for det meste løbe ude i de åbne klitter. Da det jo er et svært terræn skulle man virkelig koncentrere sig for at få nogle gode resultater. Og jeg tror alle for lidt vild ude i de mange store klitter.

Andendagens løb var samme stævneplads, der var sol og det var ikke lige så koldt som dagen før. Man skulle ikke løbe ligeså meget i det åbne denne dag. Men i læ i klitplantagen Fanø - Fuglekøjerne, hvor det var meget kuperet i indlandsklitterne. Man skulle holde tungen lige i munden for at finde posterne som tit lå i nogle meget tætte områder. >>>>>>



Ungdomssiderne

>>>>>>

Mine resultater sammenlagt var ikke de bedste og det var jo ikke et held for tredjedagen var der jo jagtstart. Solen skinnede resten af dagen og det var pragtfuldt vejr.

På den tredje dag stod vi rigtig tidligt op fordi vi skulle løbe tidligt. Der var jo jagtstart og jeg var rigtig nervøs fordi jeg aldrig havde prøvet det før. Da vi kom til stævnepladsen var vi næsten som istapper, så koldt var det. Jeg gad næsten ikke at tage min jakke af da jeg skulle ud til start fordi det var så koldt. Ude ved start var der lang ventetid, og det var bare så koldt og mudret. Da jeg skulle tage mit kort op af kassen kunne jeg næsten ikke, både fordi jeg havde vanter på og fordi mine fingre var frosset til is.

Lige i starten havde jeg bare lyst til at vende om fordi et var så koldt at det slet ikke var sjovt. Men så fik jeg varmen og så gik det meget godt. Det var også meget vådt og fugtigt og man var heldig hvis man ikke sank i til knæene hvilket de fleste gjorde.

Efter jeg havde løbet væltede det simpelthen bare ned i stænger med regn. Vi blev fuldstændig gennemblødt inden vi nåede ned til bilen som holdt helt nede på den lange strand.

Og så kunne man da kun glæde sig til at komme i Badeland når vi kom hjem til hotellet, drivvåde og trætte i benene.

Påskeløbshilsen Isabella.



Ungdomssiderne

U3-/juniorkursus – marts 08

Line Bay Kreiberg

Vi ankom om fredagen, hen af eftermiddagen i en meget kold hytte langt ude på landet. Nu ved jeg ikke hvad drengene lavede, men pigerne pakkede så småt ud, skændes lidt om sovepladserne og snakkede om gud og hver mand. Vi skulle løbe en lille natbane, mens nogle blev tilbage og lavede aftens mad... Der er ikke så meget at sige om natbanen, man kunne løbe den lange eller den korte. Jeg løb den korte med en veninde og vi var de første der kom tilbage af pigerne 😊 hehe.

Så kom vi hjem, spiste buritos og gik i seng på et tidspunkt. Næste dag kunne vi vist sove til kl. 8-9 stykker, medmindre man var på morgenmadsholdet, så skulle man op lidt før. Vi smurte nogle madpakker og blev kørt hen til en skov. Så skulle man løbe en bane alene eller med skygge. Da man kom tilbage kunne man tage nogle af de samme poster som før, men nu med kompas kurs. Efter vi havde løbet blev vi kørt hen til et badeland, hvor vi kunne svømme lidt rundt. Vi skulle ikke løbe mere den dag, så man kunne bare slappe af og senere på aftenen var der ”Tegn & Gæt” konkurrence som der blevet grinet meget af.

Søndag morgen skulle der gøres rent i den stadig kolde hytte. Den dag skulle vi ud til et rigtig stævne og løbe. Efter det blev vi kørt hjem.



Referat fra

Hovedbestyrelsesmøde

Mandag den 3 marts 2008

Til stede:

Anders Kragh, Eva Grønberg, Søren Borberg Jensen, Claus Rasmussen, Jan Frederiksen, John Tripax, Kent Pihl, Hanne Pedersen, Per Tripax, Trine Midtgaard, Henrik Skovmark Hansen og Henrik Boesen (referat).

Eva medbragte kage!

Dagsorden og beslutninger:

Punkt	Dagsorden	Beslutning
1	Godkendelse af dagsorden	Dagsorden blev godkendt uden ændringer
2	Opfølgning på generalforsamling: Betalt træner Klubhusudvidelse Mål for OK Roskilde	<p>Generelt: der var enighed om, at det var en god generalforsamling med (for en gang skyld) livlig debat og med indlæg i debatten fra klubbens unge medlemmer.</p> <p>Ad 1.: Bestyrelsen noterede sig, at der ikke var enstemmighed på generalforsamlingen om betaling for en træner, men besluttede at gå videre med sagen som besluttet på generalforsamlingen.</p> <p>Ad 2.: Det var bestyrelsen opfattelse, at der var tilslutning til udvidelsesplanerne fsv angår depotpladsen, men indvendingerne var rettet mod udvidelsesplanerne for omklædningen. Det blev besluttet, at det nedsatte klubhusudvidelsesudvalg skulle arbejde videre med planerne og have debatten på generalforsamlingen i tankerne.</p> <p>Ad 3.: Forelægger endnu ikke. Der har været afholdt et klubmøde om emnet den 7/2. Debatten pegede i retning af rekruttering, fastholdelse og o-teknisk træning også for voksne. Målene søges gjort færdig inden næste HB møde.</p> <p>Hanne gjorde opmærksom på, at hun ved en forglemmelse ikke var blevet genvalgt. Bestyrelsen var sikker på, at det ville hun være blevet og enedes derfor om at betragte Hanne som genvalgt for medlemsplejeudvalget.</p>

3	Arbejdsbeskrivelses for træner	TRU havde uarbejdet foreløbig 2 forslag til stillingsbeskrivelser, der blev drøftet. Det blev kommenteret, at vi skal passe på ikke at udvide opgaven til mere end en træner opgave. Der var enighed om at søge både eksternt og internt for at finde de(n) bedste kandidat(er) og signalere til orienteringsverdenen, at der sker noget i OK Roskilde.
4	Tilgang af aktive unge medlemmer	Henrik foreslog, at vi målrettet annoncerede for vores eksistens / sport i nærområdet for at tiltrække nye unge medlemmer. Henrik vil arbejde videre med ideen.
5	TV 2 Lorry-sag	Formanden fortalte om det konkrete hændelsesforløb: Blev kontaktet af TV2 Lorry mhp. en udtalelse om klubbens syn på fordelingen af kommunale elitepenge til fodbold- og håndboldklubber i Roskilde. Anders Kragh udtrykte på TV undren over kommunens handling. Hovedbestyrelsen gav sin fulde opbakning til formandens udtalelse og enedes om, at sagen forfølges af Elitesport Roskilde på vegne af OKR og øvrige forbigående klubber i Roskilde.
6	DOF repræsentantskabsmøde 1. – 2. marts	Anders Kragh og Eva Grønberg deltog i DOFs repræsentantskabsmøde. For begge havde det været en stor og interessant oplevelse. Fyldigt referat fra mødet findes på www.do-f.dk
7	<p>Kommende HB-møder og temaer for disse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klubhus 2. træner 3. Struktur for HB/FU 4. Fortsat deltagelse i springcup 5. Klubbens økonomi 6. Korttegning 7. Langtids terminsliste 	Ikke behandlet i detaljer men det blev foreslået, at følgende også skal indgå: fastholdelse / rekruttering værdier / mål medier

8	Nyt fra udvalgene.	<p>Træningsudvalget: Klubturen er fastlagt til 23-25 maj ved Åhus</p> <p>Ungdomsudvalget: ingen bemærkninger</p> <p>Eliteudvalget: ingen bemærkninger</p> <p>Cup- og Stævneudvalg: ingen bemærkninger</p> <p>Medlemspleje: arbejder på bustransport til divisionsmatchen 13 april</p> <p>Lokaleudvalg: ingen bemærkninger</p> <p>Kommunikationsudvalg: møde med journalist om artikel om orientering som forhåbentlig kommer i Roskilde Avis.</p> <p>Snitzlingen: nyt trykkeri er valgt, KJ Offset i Svogerslev, dyrere end Sct Hans men bedste tilbud af de indkommende tilbud.</p>
9	Eventuelt	
	Næste møde	28 april

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

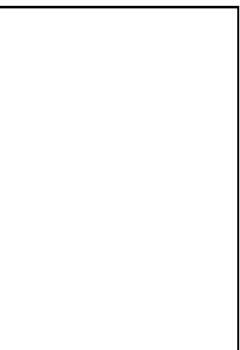
Din O-butik
ved åbne løb,
mandag fra 17-19
samt efter aftale og postordre.
Vi sender gerne en prislise.

Salg og leje af **SPORTident**

The advertisement features a central circular logo with a map of Denmark and the text 'O-BUTIKKEN'. Surrounding this logo are several brand logos: 'SPORTident' (top left), 'Kampela Sport' (top right), 'CASIO' (middle left), 'SILVER' (middle right), 'TRIMTEX' (bottom left), and 'CRAFT' (bottom right). At the bottom center is the 'SPORTident' logo. The background is a grayscale image of a rocky terrain.



PP
DANMARK



OK Roskilde
Bjældevej 20
~~4000 Roskilde~~