

Snitzlingen

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



Marts 2009, Nr. 2

Referater fra generalforsamlinger

Nedtælling til



DOF's fremtid - hvad mener du?

I troldens fodspor

Ungdomsguf

WWW.OKR.DK



Orienteringsklubben Roskilde

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

Kontingent

Senior 650 kr./år
Junior 480 kr./år
Familie 1.300 kr./år
Passiv 300 kr./år

Snitzlingen:	Deadline	Udkommer
Nr. 3	19. april	25. april 2009

Forretningsudvalg :

Formand :	Anders Kragh	Søtoften 8, 4000 Roskilde	4638 3751
Næstformand	Eva Grønberg	Ahornlunden 1, 1.th. 4000 Roskilde	4648 1383
Kasserer	Claus Sihm	Æblehaven 41, 4390 Vipperød	2714 8113
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

Claus Sihm	Æblehaven 41, 4390 Vipperød	2714 8113
	E-mail: clausmikkelsen@get2net.dk	

Træningsudvalg :

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

Breddeudvalg

Lars Nøhr-Nielsen	5687 0037
Hanne Pedersen	4649 8185
Ane Veirskov	4648 1230
Ib Mortensen	4636 8996

Ungdomsudvalg

Trine Midtgaard	4632 7732
Birgitte Tripax	4636 6060
Runa Ulsoe	
Jan Frederiksen	2757 0691
John Blaase Pedersen	4640 1248
Jette Kreiberg	4636 3731
Janne Brunstedt	4636 3731

Lokale og materialer

Per Tripax	4636 6060
------------	-----------

Kommunikationsudvalg

Hanne Møller Jensen	4640 7612
Henrik Boesen	4635 1421
Henrik Skovmark	4619 3380
Janne Brunstedt	4636 3731
Finn Petersen	4632 2937
Birthe Nielsen	3819 9413
Asger Jensen	4638 3944
Erling Mouritzen	3226 1505

Cup & Stævner

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

Eliteudvalg

John Tripax	5944 4487
Lars Vindegaard	4648 1383

Redaktør af Snitzlingen

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

Formanden har ordet

Klubben fyldte rundt i forrige måned – 40 år og i den anledning udkom der et jubilæums nummer af Snitzlingen, forhåbentlig har du fået dit eksemplar. Jubilæums nummeret fortalte klubbens historie fra starten som tilknyttet Roskilde Roklub til hvor vi er nu. En fantastisk udvikling, præget af fremgang gennem hele perioden takket været en entusiastisk klubånd og en villighed til hele tiden at ville fremad.

Generalforsamlingen 4. februar viste også masser af liv i klubben. En lille skare på 31 klubmedlemmer var mødt frem til generalforsamlingen og det blev et langt møde med megen debat om det fremlagte budgetforslag. Bestyrelsen havde foreslået bortfald af en række tilskud til løb for ungdomsløberene til divisionsløbene samt andre tilskud, men generalforsamlingen ville det anderledes. Resultatet blev en yderligere forhøjelse af kontingentet end den foreslåede forhøjelse, dog stadig lavt sammenlignet med andre fritidsaktiviteter og forhøjelse af tilskuddet fra støtteforeningen. Jeg synes det godt med disse diskussioner, men savner et forum hvor de kan tages mere løbende – jeg håber at vores hjemmeside vil give mulighed for dette inden for overskuelig tid. På generalforsamlingen nævnte jeg en række udfordringer, som jeg mener vi står over for i 2009:

- ◆ Relancering af Boserup løbene
- ◆ Korttegning
- ◆ Rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer
- ◆ Fastholde det gode træningsmiljø
- ◆ Indgå i Roskilde Kommunes Team Danmark satsning
- ◆ Aktivitetsniveau

Deltager antallet ved vores Boserup løb er faldet i 2008 sammenlignet med årene før, vi skal vende denne udvikling, så vi igen når over 1000 deltagere årligt og samtidigt skal vi gøre gøre "løbene" mere tilgængelige for selvbetjening, dette er muligt i dag, men vi skal udnytte denne mulighed endnu mere.

Korttegning er vores største udfordring lige nu. Vi er meget sårbare på dette område, da langt det meste arbejde udføres af Asger Jensen. Det er nødvendigt, at klubben har flere korttegnere, så Asger kan holde velfortjente pauser.

Rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer er en gammel travet, men det er vigtigt, at vi hele tiden er opmærksomme på dette. Jeg er sikker på, at vores sport og gode tilbud bør kunne tiltrække flere medlemmer. Tilbuddet om teknik træning forår og efterår bør mindske frafaldet.

Vi har fået gang i klubtræningen igen, pænt mange kommer til løbetræningen om tirsdagen, søgningen til teknik træningen er også tilfredsstillende. Vinterymnastikken kunne godt bruge flere deltagere men sammenfattende er der ved at komme et godt træningsmiljø i klubben. Dette skal vi fastholde og udbygge.

Roskilde Kommune har indgået en samarbejdsaftale med TeamDanmark og er nu

blevet TeamDanmark kommune. Vi er en af de 7 idrætsgrene, der satses på i denne sammenhæng. Kommunen har netop indkaldt til det første møde, hvor det skal drøftes hvad dette betyder for os. Af samarbejdsaftalen med TeamDanmark fremgår det, at kommunen blandt andet forpligtiger sig til tiltag for at forbedre mulighederne for at dyrke idræt, erfaringsudveksling på tværs af idrætsgrene eksempelvis træner uddannelse samt øget idræt i skolerne. Aftalen mellem Roskilde Kommune og TeamDanmark er 4 årig, det bliver spændende at se, hvad den kommer til at betyde for Roskilde og for os som klub.

Endelig nævnte jeg aktivitetsniveauet som en udfordring. Dette ment som at vi skal passe på ikke at spænde buen for hårdt og søsætte flere initiativer end vi kan magte at gennemføre og som der er søgning til. Det er en hård fin balance, hvor jeg fornemmer, at vi til tider spænder buen lige vel hårdt – kommentarer hertil er velkomne.

Marts måned er også SpringCup tid og de kommende uger vil blive hektiske. Lige nu tegner det til flere deltagere i dette års SpringCup, det er godt for økonomien og selvfølgelig også mere tilfredsstillende at arrangere for flere. Mette Steffensen, der er stævneleder i år og sidste år har meddelt, at hun ikke ønsker at fortsætte næste år. Dette er meget ærgerligt, for Mette har gjort et rigtig godt stykke arbejde og giver os selvfølgelig også den udfordring, at finde en afløser. Skulle du have lyst til denne opgave hører jeg gerne fra dig.

Marts måned byder også sæson præmiere og vi ligger hårdt ud med et divisionsløb den 15 marts. Realistisk set skal vi nok kæmpe med OK Øst om 3. pladsen, hvilket betyder at vi nærmest uanset hvad, kommer til at løbe en 3. match om forbliven i eller nedrykning fra 1 division. Uagtet dette er divisionsløbene en god anledning for at samle hele klubben og jeg håber du vil bakke op om disse løb og møde nye og gamle klubmedlemmer. Foråret byder også på Påskeløb, der i år foregår ved Husby – en spændende og udfordrende klitplantage. Ane har på vanligvis sikret hos en god og denne gang meget stor hytte, så der skulle være plads til alle, der ønsker fælles indkvartering. Endelig byder foråret også på Tio Mila stafet i Skåne. Tio Mila er en af de mest prestigefyldte stafetter med næsten 10.000 deltagere og løb gennem hele natten. Normalt afvikles stafetten i Stockholms området, men i år altså i Skåne og vi stiller et hold. Sidst vi gjorde dette var i 1998. Det bliver en oplevelse, følg med på live transmission på webben.

Vel mødt til en forhåbent god sæson
Anders



Efter at have lagt et stort arbejde i Spring Cup, bliver det vores tur til at nyde andres indsats ved dette års Påskeløb i det vestjyske ☺

Der skal løbes torsdag i Stråså og fredag og lørdag i Husby Klitplantage, som begge ligger i det vestjyske. Og skulle du have brug for lidt træning inden konkurrencen, så kan du træne tirsdag og onsdag andre steder i området!

Gå ind på www.pl2009.dk og se nærmere i indbydelsen.

Da dette løb er et stort tilløbsstykke for alle OKR's løbere, er det efterhånden svært at finde overnatning til over 60 løbere, men vi har været utrolig heldige i år ved at have lejet "Holmsborg" Lejrcenter ved Søndervig hvor der er plads til 92 personer i 4-mands rum. Stedet kan ses på:

<http://skjern.kfum-kfuk.dk/1626.0.html>

Adr. er Holmsborgvej 65, Søndervig, 6950 Ringkøbing.

Vi har lejet det fra onsdag eftermiddag til lørdag formiddag.

Dette er alle tiders tilbud til at prøve at løbe i et andet terræn under forhold der gør, at ALLE kan være med.

Og en billigere ferie kan det ikke blive. Overnatningen kommer til at koste mellem 100 og 150 kr. pr. person for alle 3 dage, afhængig af, hvor mange vi bliver.

Kost: Onsdag aften sørger hver især for maden, da vi ankommer forskelligt.

Torsdag og fredag er der fælles madlavning til fornuftig pris incl. madpakker også lørdag.

Medbring: Sengetøj (dyne/sovepose) lagen, håndklæde og drikkevarer

Tilmelding: O-service, hvor du bedes skrive til klubben:

"Klubtur", hvis du ønsker overnatning +

"Kører selv" hvis bilen er fyldt op

"Kører. X ledige pladser" hvis du har plads til ekstra personer

"Kørsel ønskes" Hvis du ønsker samkørsel.

Er du i tvivl om tilmeldingen kan du kontakte Morten Jensen 59194087 eller ravnholt@dlqpost.dk

Ved tilmelding til overnatning hører du nærmere fra mig.

Vi ses derover!

Ane

Referat fra generalforsamling i Orienteringsklubben Roskilde, onsdag den 4. februar 2009.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Behandling af indkomne forslag.
 - Forslag fra HB om ændring af vedtægterne for klubben.
5. Kassereren forelægger budget med forslag til kontingent.
6. Valg af FU, udvalgsformænd og revisorer.
 - A: I lige år vælges formand og sekretær.
 - B: I ulige år vælges næstformand og kasserer.
 - C: Hvert år vælges een suppleant til FU.
 - D: Hvert år vælges formænd for interesseudvalgene.
 - E: Hvert år vælges 2 revisorer.
7. Eventuelt.

Referat

Generalforsamlingen havde 31 fremmødte.

Formanden, Anders Laage Kragh, bød velkommen.

1) Valg af dirigent

- Annette Petersen blev foreslået og valgt som dirigent.
- Som referent blev Henrik Boesen foreslået og valgt.
- Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet.

2) Formandens beretning

Formanden aflagde supplerende mundtlig beretning, idet såvel hans som alle udvalgsformændenes beretninger på forhånd var gengivet i seneste nummer af Snitzlingen.

Nyt i forhold til den skriftlige beretning var bl.a.:

- ◆ Bestyrelsen brød i 2008 med princippet om, at alt arbejde i klubben skulle være frivilligt og ulønnet ved at ansætte to trænere for voksne nybegyndere. Ordningen fortætter i det nye år, men skal justeres i forhold til årstiden/lyset – man skal ikke træne i mørke.
- ◆ • Klubben ansatte i 2008 en coach for at fastholde juniorgruppen på vej mod seniorstatus i erkendelse af, at klubben ikke selv rummer voksne lø-

bere med tilstrækkelig erfaring. Ordningen skal evalueres i løbet af foråret 2009.

- Klubhusudvidelsen fortsætter som planlagt, efter usikkerhed vedr. fjernvarme-forsyningen er blevet afklaret.
- OKR har fra Elitesport Roskilde modtaget kr. 20.000 i støtte til en enkelt junior-løber, Andreas Boesen. Desuden modtog klubben Roskilde Kommunes Idrætspris sammen med 15.000 kr. og Årets Skulderklap fra Nordea på 5.000 kr. Sammenholdt med tilsagnet om kommunal støtte på næsten en ½ mio. kr. i forbindelse med klubhusudvidelsen, slog formanden fast, at OKR har et meget fint forhold til Roskilde Kommune; klubben svarer på de ting, der bliver spurgt til, hjælper med aktiviteter (f.eks. SFO- og skoleorientering) og klubben satser aktivt på elitesport i forbindelse med Team Danmark Elite-kommune-konceptet. "Vi har rigtig god kontakt til kommunens idrætskonsulent Pernille Hasløv og koordinator på Team Danmarkprojektet, Lene Correl, og borgmesteren og formanden fro kultur- og fritidsudvalget ved, hvem vi er," fremhævede formanden.

Udfordringer i 2009

- Vi skal have flere korttegnere
- Relancering af Boserupløbene – deltagerantallet daler
- Rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer
- Fastholde det gode træningsmiljø i klubben
- Samarbejde om at skabe et nyt motionsløb i byen sammen med Løberen
- Indgå i Team Danmark-satsning med kommunen
- Afklare klubbens generelle aktivitetsniveau.

Den efterfølgende debat indeholdt udsagn om det påtænkte motionsløb ("går vi ikke Hellas i bedene?"), mulig flytning af Boserupløbene til om søndagen (intet vedtaget) og sponsorstøtte (ikke længere realistisk at regne med, at nogen blot vil give en pose penge uden at få noget konkret til gengæld, f.eks. personalearrangementer).

Formandens beretning blev efterfølgende enstemmigt vedtaget.

3) Regnskab

Kassereren, Søren Borberg, fremlagde det reviderede regnskab, som udviste et underskud på godt 33.000 kr. mod forventet underskud på 26.000 kr.

Underskuddet havde flere årsager:

- Medlemstilgangen havde ikke været som forventet
- SpringCup gav mindre overskud end forventet
- DM Ultralang gav et mindre underskud
- Udgift til coach/Anne Konring
- Udgift til voksentrænere.

Efter få opklarende spørgsmål blev regnskabet blev enstemmigt godkendt.

4) Indkomne forslag

Forslag til ændring af vedtægter, indsendt af hovedbestyrelsen:

Næstformanden, Eva Grønberg, gennemgik baggrunden for de foreslåede ændringer, bl.a. ønsket om, at bestyrelsesarbejdet skulle deles af mange aktive, men at dobbeltarbejde skulle undgås (som det var oplevet i forholdet mellem FU og Hovedbestyrelsen). Desuden var det ønskværdigt at få præciseret, hvem der blandt medlemmerne har stemmeret på generalforsamlinger.

De nye vedtægter blev præsenteret og kommenteret/forklaret i seneste udgave af Snitzlingen.

Efter en kort debat, hvor der udelukkende fremkom positive tilkendegivelser til det fremsatte ændringsforslag, blev vedtægtsændringerne vedtaget enstemmig.

(Herefter er de nye vedtægter gældende for resten af generalforsamlingen, hvorfor valg af FU i punkt 6 samt valg af suppleant til FU udgår, da FU bliver nedlagt som følge af de nye vedtægter)

5) Vedtagelse af budget 2009

Kassereren fremhævede i budgetforslaget, at der ikke var tale om en traditionel fremrulning af regnskabet, men at bestyrelsen havde haft et stort arbejde med at tilpasse et budget på baggrund af ønsker, der ubeskåret ville resultere i et underskud på 84.000 kr. Det fremlagte budgetforslag ville medføre et overskud på 4.100 kr. bl.a. på baggrund af følgende forslag:

- Generel stigning i kontingentet på 10 pct. (hidtil uforandret gennem 4-5 år)
- Kraftig beskæring i tilskud til løbsafgifter, ikke mindst hos elite- og ungdomsafdelingerne
- Fuld egenbetaling fra alle til deltagelse i divisionsmatcherne
- Bortfald af tilskud til løbsafgift for seniorer til DM.

Formanden påpegede, at udgifterne til klubhusudvidelsen ikke påvirkede budgettet for 2009, idet der allerede er sparet op til dén udgift.

Det fremlagte budgetforslag afstedkom en meget langvarig diskussion, der grundede i stor utilfredshed med især bortfaldet/beskæringen af tilskud til startafgifterne, ikke mindst for ungdomsløberne.

Efter konstruktiv diskussion og lang tænkepause fremkom følgende løsningsforslag, som samlet blev sendt til afstemning:

- Budgettet skal fortsat være i balance
- Kontingentstigningen hæves til 20 pct. *)
- Tilskud fra Støtteforeningen hæves til 60.000 kr. (Uddelergaven fra telefonbogsudelingen konverteres til forhøjet tilskud til klubben)

- Fuld tilskud til deltagelse i divisionsmatcherne for alle
- Løbstilskud i ungdomsafdelingen forhøjes til 32.000 kr.
- Pengene fra Kommunens Idrætspris (kr. 15.000,-) indføres som ekstraordinær indtægt.

På baggrund af disse ændringer blev budgetforslag 2009 vedtaget.

*) Konsekvenser for årskontingentet 2009: Seniorer: kr. 650,- Familie: kr. 1.300,- Junior: kr. 480,- og Passiv: kr. 300,-

6) Valg

På valg i ulige år er næstformand og kasserer

- Næstformand Eva Grønberg var villig til genvalg og blev valgt.
- Kasserer Søren Borberg havde for et år siden meddelt, at han ikke ønskede genvalg. Eneste kandidat til posten, Claus Sihm, blev valgt.

Valg af udvalgsformænd

- Klubhusudvalg: Per Tripax villig til genvalg – valgt.
- Stævneudvalg: Kent Pihl villig til genvalg – valgt.
- Ungdomsudvalg: Trine Midtgaard villig til genvalg – valgt
- Breddeudvalg (nyt navn til udvalg): Hanne Petersen ønskede ikke genvalg. Lars Nøhr valgt.
- Kommunikationsudvalg (nyt navn til nyt samlende udvalg): Henrik Skovmark ønskede ikke valg – Hanne Møller Jensen valgt.
- Træningsudvalg: Claus Rasmussen villig til genvalg – valgt.
- Eliteudvalg: John Tripax villig til genvalg – valgt.

Valg af to revisorer

Moens Bruun og Finne Olsen begge genvalgt

7) Eventuelt

- Tak og gaver til afgående udvalgsformænd: Hanne Petersen, Jan Frederiksen og Henrik Skovmark samt til afgående kasserer Søren Borberg.
- Henrik Boesen efterlyste medlemmer til tænketank mhp. rekruttering af nye ungdomsløbere: Lars Nøhr og Tobias Midtgaard Frich meldte sig.
- John Tripax efterlyser hjælpere til elitetræningsarbejdet.

Hermed sluttede årets generalforsamling.

Roskilde, den 18. februar 2009

Formand: Anders Laage Kragh _____

Dirigent: Annette Petersen _____

Referat fra Generalforsamling i OK Roskildes Støtteforening onsdag den 4. februar 2009.

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af årets reviderede regnskab til godkendelse samt forslag til budget.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Eventuelt.

Referat

1)

- Formanden, Anders Laage Kragh, bød velkommen
- Annette Petersen blev foreslået – og valgt – som dirigent
- Henrik Boesen blev foreslået – og valgt – som referent.

2)

- Uddelingen af telefonbøger blev i 2008 gennemført med hjælp fra O-løberne i Køge, idet såvel Holbæk som Hvalsø takkede nej tak til tilbuddet. Og hjælpen fra Køge var kærkommen, idet antallet af uddelere lige netop rakte til det store arbejde.
- Uddelingen af telefonbøger blev besværliggjort af, at telefonbøgerne blev leveret ad to omgange, og at der blev leveret for få bøger. Erik, Annette og Anders havde et større koordineringsarbejde med vognmanden ud af den problemstilling.
- Det er nødvendigt over for forlaget at gøre opmærksom på, at Roskilde har et ekspanderende antal huse, og at listerne skal justeres herefter.
- Uddelingen 2008 gav ingen negative tilbagemeldinger fra forlaget, hvilket betyder, at vi må have gjort det godt. Formanden takkede alle, som gav en hånd med.
- Først omkring sommerferien 2009 vides med sikkerhed, om OKR skal dele telefonbøger ud igen.

Beretningen blev herefter godkendt.

Nedtælling til Spring Cup

Af Mette Steffensen (stævneleder)



Når dette blad udkommer, er der nok omkring 2-3 uger til Spring Cup. Der er lige nu fuld aktivitet på alle fronter. Kortene er færdige og efter sigende bedre end nogensinde takket være den ny GPS teknologi og Tisvilde Hegn OK's ihærdige indsats. Vi har besluttet at bruge en svensk korttrykker i år, ham der bl.a. har stået for kort til O-ringen de sidste 7 år. Kvaliteten ser ud til at være i top, og så får vi glæde af den fordelagtige svenske kurs. Bannet er så godt som færdige, manilamærkerne i skoven, stævnepladserne planlagt til næsten hver meter, for ikke at glemme alt det udenoms som planlægning af overnatning, morgenmad, officialsforplejning, jeg kunne blive ved.

16 lande og 3 verdensmestre til start

Den almindelige tilmeldingsfrist er overskredet og jeg har med spænding fulgt udviklingen de seneste uger. Vores strategi og markedsføring har klart haft seniorverdenseliten i fokus og jeg er glad for at se, at indsatsen ser ud til at bære frugt. Det er især H21E, vi har fået godt fat i, både i antal og niveau. Foreløbig er tre regerende verdensmestre til start, bl.a. takket være Kristiansand – sidste års vinder er herrernes 10mila – som stiller i stærkeste opstilling med 16 mand. Vores nye skud på stammen, natstafetten, trækker indtil videre 58 herrehold af 4 løbere, så det bliver også et godt felt at få ud i mørket i Valby Hegn. Mediemæssigt er der derfor god grund til at tro, at vi kan sælge nogle gode historier.

Det samlede deltagerantal ser ud til at ligge på niveau med sidste år, dvs. omkring 1400. Så selv om vi vinder på elitesiden har vi mistet løbere andre steder, især på ungdomssiden. Hvad det skyldes har jeg ingen idé om lige nu, da vi bl.a. har satset på den gruppe ved et Catching Features og et junior-VM 2010 arrangement i stævnecentret lørdag aften. Deres forældre (klasserne 40-60) kommer i omtrent samme omfang som sidste år. Jeg har endnu ikke kunnet analysere på fordelingen mellem lande, andet end at der foreløbig er tilmeldinger fra 16 lande.

Alt i alt får stævnet en stærkere eliteprofil. 2010 er vores 20-års jubilæumsår plus et år, hvor junior-VM finder sted i Danmark. To oplagte anledninger til fortsat udvikling.

Sidste hånd på forberedelserne

Cirka 50 funktionsledere er ved at lægge sidste hånd på forberedelserne og mange flere hjælpere er i skoven og stævnecentret i løbet af weekenden. Jeg behøver vist ikke at sige, at mandskabsrekrutteringen vil blive lykkelig for at høre fra alle – og jeg mener alle! Mandskabsplanlægningen er en større opgave end man skulle tro, så skulle du stå en times tid uden noget at rive i, håber jeg at du alligevel finder stemningen og samværet med de øvrige hjælpere det hele værd.

Jeg slipper roret efter dette års Spring Cup efter to spændende år med opgaven. Det har beriget mig både fagligt og personligt på en måde, jeg aldrig havde troet var mu-

ligt, da jeg påtog mig opgaven. Lad os sammen sætte alle sejl til, at deltagerne får den bedst tænkelige oplevelse i Nordsjælland.

Husk også den stemningsfulde og meget velfortjente officials middag søndag aften i Hillerød for alle hjælpere! En god måde at afslutte weekenden på.

Hilsener fra Mette

mette@steffensen-dk.dk

Tlf. 4585 5056 / 2820 0228

Meld dig som hjælper til Spring Cup 2009

Medlemmer fra OK Øst:

Kirsten Nymann, tlf. 5135 3612
kirstennype@petersen.mail.dk

Medlemmer fra OK Roskilde:

Trine Midtgaard, tlf. 4632 7732
trine.midtgaard@gmail.com

Medlemmer fra FIF Hillerød:

Helle Lindelof, tlf. 2426 3489 / 4824 2306
hellelindelof@hotmail.com



Dansk Orienterings-Forbund

Forbundets fremtid? Kursen mod 2015

Vi står som Dansk Orienterings-Forbund med en masse spændende muligheder i de kommende år. Men samtidig er der også en række udfordringer, som vi skal forholde os til. Derfor har hovedbestyrelsen (HB) sat gang i et strategiprojekt, som skal fastlægge vejvalget for dansk orienteringsløb frem til 2015. Hensigten med arbejdet er, at vi bliver bevidste om, hvilken vej vi går, og at vi alle ved i hvilken retning, det er! Sådan sikre vi, at o-sporten fortsat udvikler sig i Danmark.

Dansk orientering har i de seneste år været inde i en positiv udvikling med stor sportslig succes på især juniorsiden og på vores mountainbikehold, godt gang i forbundet med en række spændende projekter som ”godt træningsmiljø for orienteringstalenter”, ”orienteringspatruljen, poster i skoven osv. Men samtidig er der en række helt centrale udfordringer; en stigende gennemsnitsalder i forbundet, svær tilgængelighed, hele strukturen på vores arrangements- og afgiftsstruktur, et vist pres fra den uorganiserede idræt og mange traditionsbundne tilgange. Så en fortsat udvikling af sporten kommer ikke af sig selv, vi er nødt til at tage en række bevidste tilvalg – eller fravalg af, hvad vi vil i forbundet. Der er ingen tvivl om, at nogle af disse vil være kontroversielle valg: Nogle eksempler på emner, som vi skal forholde os til i forbindelse med strategiprocesen: En øget professionalisering af fx træner- og korttegning, kortere tilmeldingsfrister og bedre muligheder for ikke-medlemmer af o-klubber for at deltage i vores åbne løb, flere arrangementer kun for ungdommen, et mere dynamisk forbund, vores fælles afgiftssystem skal videreudvikles samt bedre integration af MTB-O i forbundet.

Indtil videre har over 20 klubber og masser af medlemmer deltaget i debatten, og det er rigtig positivt, men der er stadig masser af spændende emner, som skal diskuteres. Debatten fortsætter rundt hos klubberne i løbet af marts, ligesom den fortsætter på forbundets blog: <http://dofstrategi.blogspot.com/> Processen skal resultere i en såkaldt hvidbog, som identificere de vigtigste muligheder og udfordringer samt kommer med en række bud på, hvordan vi sikre sportens videre udvikling i Danmark. Det første udkast til hvidbog kommer i høring hos klubberne i løbet af foråret, hvorefter styregruppen afleverer sit endelige udkast til HB, som herefter overtager processen. Målet er, at vi på repræsentantskabsmødet i marts 2010 kan vedtage en samlet strategi for forbundet.

Det er nu retningen udstikkes for fremtidens DOF – så tag del i debatten ude i klubberne, på bloggen og på forbundets hjemmeside.

Strategigruppens blog: <http://dofstrategi.blogspot.com/> og www.dk.orientering.org



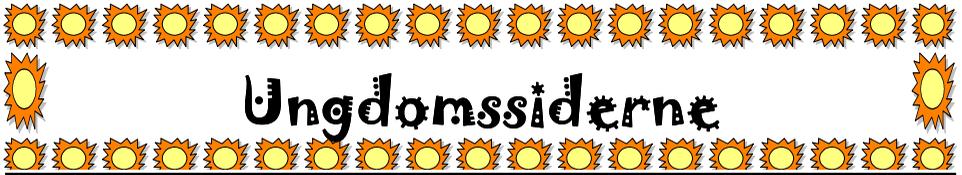
Ungdomssiderne



HuuuRaah!

- * 5/2: Bente Meidahl Münsberg 12 år
- * 8/2: Mette Fangel Juda 17 år
- * 10/2: Magnus Langhoff Rasmussen 9 år
- * 21/2: Linnea Møller Jess 13 år
- * 25/2: Magnus Mørup Jansen 9 år
- * 27/2: Frede Vinther Rasmussen 8 år
- * 3/3: Thomas Orboe 20 år
- * 4/3: Andreas Boesen 18 år
- * 4/3: Alexander Ulsøe Jessen 11 år
- * 4/3: Jeppe Kolbach Hansen 15 år
- * 7/3: Rolf Pihl 15 år





UNGDOMSTRÆNING!

TORSDAGE

MØDESTED: SE INDBYDELSER/
INSTRUKSER/TIDSPUNKTER OSV. PÅ NÆSTE SIDE, SAMT PÅ VORES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK UNDER "UNGDOMSSIDERNE"

TIRSDAGE: KL. 19.00

(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)

ENTEN BY-O-LØB, TEKNISK- ELLER ALM. LØBETRÆNING.

MØDESTED: KLUBHUSET

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



Ungdomssiderne



Ungdomstræning indtil Påske!

Det er den mørke tid og derfor for mørkt til at vi udelukkende laver U-O-træning i skoven, men vi holder fast i at mødes til ungdomstræning **hver torsdag**. Det fortsætter som siden efterårsferien:

- 1. Torsdag i måneden kl. 19.00
= Løbetræning/gymnastik fra Sankt Jørgens Skole.
- 2. Torsdag i måneden kl. 17.30
= Natløb i Boserup + mad bagefter. Vi mødes ved klubhuset .
- 3. Torsdag i måneden kl. 19.00
= Gymnastik/løbetræning fra Stk. Jørgens skole.
- Sidste torsdag i måneden . Kl. 18.45
= Svømning i Roskilde Svømmehal

Til løbetræningen fra Skt. Jørgens Skole løbes sammen med UU trænerne, mens gymnastikken klares af Gitte m.fl.

Til svømning mødes vi i Roskilde svømmehal kl. 17.45.

Ved NATLØB i Boserup mødes vi i klubben (kl. 17.30).

BEMÆRK vi har ekstra pandelamper, så det skulle være muligt at få alle med ud og prøve at løbe nat-o-løb!

Er du i tvivl så spørg en af ungdomslederne.





Ungdomssiderne



ET STORT

VELKOMMEN

I ORIENTERINGSKLUBBEN ROSKILDE

TIL NYE UNGDOMSMEDLEMMER:

PAULO ULSØE MERRILD

THOMAS ORBOE

OLIVER KORFITSEN





Ungdomssiderne



HOT NEWS FRA

Ungdomsudvalget

★ Vintertræningen afsluttes den 2. april med bowling fra kl. 17-18 + spisning efterfølgende. Reserver datoen allerede nu!

★ Ny Pandelampeansvarlig søges (med lys og lygte). Ida har haft opgaven længe, så nu er det på tide at andre ser lyset og tager del i opgaven i, dels at holde batterierne opladte, samt låne lamperne ud når dette måtte ønskes. Giv Ida besked!





Ungdomssiderne



HOT NEWS FRA

Ungdomsudvalget

- ★ Vi overvejer at lave en lukket site på Facebook for ungdomsløberne i OK Roskilde. Kom med din mening for/imod — sejt/neder'n.
- ★ Vi regner med at lave et CFL - Catching Features Live - arrangement i foråret i Boserup.
- ★ Efter Påske vil der igen være Minitræning sidste torsdag i måneden. Mere information følger.





Ændrede regler til stafetter for ungdomsklasserne

- 1) Klasserne H13-16 samt D13-16 er nedlagt.
- 2) I max 43. er begrænsningen med at ældste løber skal være under 17 år og mindst én under 12 år er fjernet. Det er bibeholdt at samlet alder på holdet må være max 43 år. Der er således mulighed for at alle ungdomsløbere (op til 20 år) for at løbe i max 43 klassen.
- 3) H/D11-12 og H/D13-14 er bibeholdt, stadig med begrænsningen på mindst 1 pige i H/D13-14.
- 4) H15-16 samt D15-16 kan løbe i hhv. H17-20 og D17-20, ved at kalde klasserne hhv. H15-20 og D15-20 og lad turen i midten, være af en kortere længde.
- 5) Start-hjælp til klasserne op til H/D12 er indført.
- 6) Ungdomsbanekontrollant indføres.

Begrundelsen for ændringerne:

- Reducering i antal klasser og knap så restriktive krav til at stille hold i hver klasse.
- Der er nu 3 forskellige tilbud til de 13 - 14-årige, i stafet løbsklasserne, så alle skulle kunne finde et hold.

Formål: At få flere hold med i hver klasse, hvilket giver en større oplevelse at løbe stafetten. Og ja det betyder færre medaljer med hjem, men flere får forhåbentlig en fed oplevelse.



Ungdomssiderne

KUM-udtagelsesløb:

KredsUngdomsMatchen er et arrangement, hvor de 3 kredse (Nord, Syd og Øst) konkurrerer indbyrdes med hold bestående af kredsens 6 bedste løbere i hver dame- og herreklasse fra 11-12 til 19-20. Det vil sige at et fuldt kredshold består af 60 løbere og - med lidt hovedregning - at stævnet derfor har deltagelse af 180 løbere i alt!.

Vi **plejer** at være godt repræsenteret mellem de 60 U-løbere fra "Øst" og **plejer** at opnå fine resultater og Østkredsen **plejer** at vinde!!

Held og lykke med udtagelsesløbene kære U-løbere!

Regler: 2 ud af 3 løb er tællende i alle aldersklasser fra H/D 11-12A til H/D-20A. Der bliver udtaget på point, men der kan også udtages op til 2 på skøn. Junioreliten er forhåndsudtaget. Man skal mindst være årgang 98 for at blive udtaget og man kan kun blive udtaget til den klasse man aldersmæssigt hører hjemme i. **For H/D-17-20 gælder udtagelsesløbet den 28. marts (Spring Cup), at deltagelse skal foregå i eliteklasserne.** Ved udtagelse på skøn ses på alle løb i foråret.

Dato

Skov

22. marts	Geel Skov
28. marts	Tisvilde Hegn
3. maj	Grib Skov Mårum



Ungdomssiderne

U-KURSER & SOMMERLEJR 2009

Mini: (8) 9 - 10 år = Født (01) 00 - 99

U1: 11 - 12 år = Født 98 - 97, U2: 13 - 14 år = Født 96 - 95

U3/Junior: 15 - 16 / 17 - 20 år = Født 94 - 93 / 92 - 89

Igen i 2009 bliver der mulighed for at tage på u-kurser og sommerlejr! Det kniber lidt med at skaffe ledere til mini & junior, hvorfor disse 2 grupper ikke får "fuldt program".

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

Gruppe Kursusweekender Sommerlejr

Junior	20.-23.3. 13.-15.11: Novembersamling for U15-20 løbere fra hele DK.	Uge 29
U3	20.-23.3. + 30.10.-1.11 13.-15.11: Novembersamling sammen m. Juniorerne.	Uge 27 26.6.-4.7
U2	27.2.-1.3. + 21.-23.8.. + 27.-29.11	Uge 27
U1	28.2-1.3. + 21.-22.11.	Uge 27 27.-30.6.
Mini	7.3 - flere følger senere	Afholdes ikke

Nedenstående artikel er saket fra "De Barskes" Hjemmeside, og fortæller om et anderledes udfordrende løb den 1. marts 2009.

Jeg deltog selv på den mellemlange distance på 12 km, og kan varmt anbefale løbet. Det er en udfordring, både hvad angår udholdenhed og læsning / tydning af kort og terræn.

Henrik Skovmark

Beretning fra

I Troldens Fodspor 2009

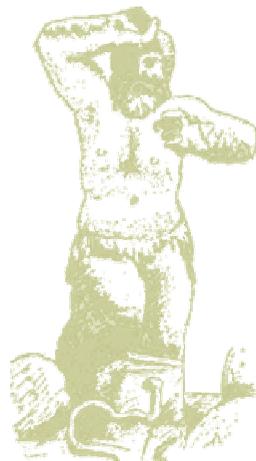
Af Lars Vindegaard

En håndfuld håbefulde mænd og kvinder fra OK Roskilde mødtes relativt tidligt søndag morgen (nogen havde været til fest til kl. 2.30) for at sætte kursen mod HG og det årlige fidusløb kaldet I Troldens Fodspor.

Normalt har medlemmer af arrangørforeningen De Barske ikke selv mulighed for at opnå point ved deltagelse, undtaget dog aspiranter, som kan opnå op til 2 af de i alt krævede 9 point hvis løbet gennemføres inden for tidskravet. Som aspirant ville jeg selvfølgelig ikke lade denne chance gå fra mig. Turen til Næstved forløb uden problemer, flere af de andre i bilen havde deltaget tidligere og vi fandt derfor let HG's klubhus.

Selvom vi var i god tid var der allerede en del biler på parkeringspladsen. Ved indskrivningen viste det sig at vi skulle løbe med klippekort i stedet for SI-brikker. For deltagerne på den lange bane var der opsat et minikort over ruten, med start ved Basnæs, ca. 10 km. syd for HG's klubhus, så jeg satte på at der blev en eller anden form for transport til start. Stortrolden bød velkommen og vi fik instruks om at der ville afgå transport med 3 biler for os på den lange bane. Overtrækstøj ville blive transporteret tilbage til mål.

Køreturen sydpå gennem Næstved by følte meget, meget lang – nok mest ved tanken om at der ikke var nogen genvej hjem... Vejret så ud til at arte sig, en anelse regnstænk og en jævn vind var vist det hele. Vel ankommet til en vej i udkanten af en skov (=starten) fik vi den sidste instruks. En etape på GI kort fra 1962, med indtegnede grøfter og diger rimeligt intakte, passage af grøft mellem post 6-7 på udlagt alustige p.g.a. døde rådyr i vandet. Personer over 0,1 ton passage med forsigtighed. Nogle ikke indtegnede hegn kunne med fordel passeres højre om og der ville komme en bred grøft mere, hvor der ville være opsat tovværk til at holde fast i ved passage. Start med 1 minuts interval, de hurtigste sidst. Karen og Maren – fel-



tets eneste kvindelige deltagere – valgte at starte først og så fulgte vi andre efter i nogenlunde orden.

Så gik starten, GI kort fra 1962 i 1:15.000, løb for langt, nåede og klipede post 3 først ! En rigtig skidt start, da posterne lå tæt og vi startede med 1 minut imellem os. Nå – det jævner sig vel. Tilbage til vejen og ind til grøfteenden. Ud til vejen igen og ned til endnu en grøfteende og videre til den nu kendte post 3. Stort set alle løbere var i skoven nu. Ved post 5 mødte jeg de 2 piger og løb fra dem videre til post 6 (grøftesammenløb). Valgte at springe over grøften med rådyrene ca. 20 meter vest for stigen og skulle bare fortsætte nordpå langs grøfterne til skovvejen som jeg regnede med var der endnu. Yes – bingo – der var skovvejen, men hvor var det lige præcis jeg kom ud på den ? Pigerne havde indhentet mig igen og løb mod vest i lidt for hurtigt tempo til mig (på det tidspunkt vidste jeg ikke at de begge er ultraløbere, den ene vist nok dansk mester på 100 km). Nå – vi nåede post 7 næsten samtidig og sammen med 4-5 andre, der måtte have taget et andet vejvalg. Post 8 var på skrånten af en gammel grusgrav – let at se, men besværlig at komme over til. På vej til post 9 løb jeg helt alene igen, men nåede posten (dige knæk) før de andre.

Kortskifte til o-kort fra 1993 1:10.000. Kortskifte OK – sidstepost = start på nyt kort. Men ændrede tætheder og nye hegn m.v. gjorde det til lidt af en udfordring. Mødte de andre igen, men løb videre på eget vejvalg. Jeg fandt snart ud af hvorfor de andre ikke ville med på min skæve kompaskurs. Øv – bagud igen. Posten skulle være en lavning i noget, der nu var helt overgroet med brombær og hvor stibilledet var ændret en del. Ud til marken, fast udgangspunkt og ind i moradset igen. Ramte den store vej, som var bagkanten. Ind igen, med vejen som udgangspunkt. OK de andre havde heller ikke fundet posten i første hug, så vi nåede den samtidig. Post 2 var en lysning i gammel granskov, tjah – jeg ville nok have lagt den længere mod NV, men pigerne fandt den da til sidst. Videre til post 3 – grøfteende i åben bøgeskov (flere af dem, tak). Så igen lidt uoverensstemmelser mellem kort, terræn og postplacering ved post 4. Valgte at løbe med Leif og Bjarne, men så skete det igen – mit snørebånd var gået op. Med mit første løb som aspirant i hukommelsen vidste jeg at jeg skulle time tidspunktet for binding med omhu, hvis jeg skulle løbe Leif og Bjarne op bagefter. OK – næste stræk så ud til at være en del løbearbejde, så snørebåndet blev bundet og strategien lykkedes. Vi kom lidt for langt ud til marken, men fandt let posten i kanten af mosen. Løbestræk til post 6 – også her var der lidt ændringer i bevoksningen på det bakkede og uvejsomme grusgravster-ræn. Post 7 var en lavning oppe på toppen af en bakke. Væskepost – yes – det var vel også på tide at tanke depoterne op. Mødte 3-4 andre løbere og fortsatte samlet mod post 8, stærkt forhindret af de voldsomme brombær-ranker. Nå – over et dyrehegn til post 9 og kortskifte.

Luftfoto 2009. Bemærk – 1:5.000. Post 1 skulle være en lavning i den nordligste af en række lysninger, inde i en grantykning. Med en udtynding i granerne som adgang nåede vi lysningerne, fandt også et grøftesammenløb med et manillamærke på, men ingen post. Fortsatte mod NØ og fandt po-

sten. Til post 2 skulle der være vej det meste af vejen og åben skov/lysning det sidste stykke. Vi glemte lige det med målestokken og kom alt for langt, tilbage igen og ned ad lysningen, klippe posten og ud mod en gård med ridebane og svømme-pøl. Videre op i bakkerne i et diffust terræn, hvor vi nåede kanten af en grusgrav. Den var ikke med på kortet, igen for langt. Tilbage og ned i en anden tidligere grusgrav til posten. Slut med luftfoto.

GI kort 1995 1:15.000. Tvungent vejvalg med kantløb gennem et markområde til en grøft som skulle passeres ved brug af 2 udspændte reb, hvor man kunne gå på line på det ene og holde fast i det andet.

Da Bjarne var kommet næsten over lød der eder og forbandelser, klippekortet var røget i åen og flød hastigt med strømmen ! Bjarne efter og i andet forsøg lykkedes det med foden at få fat i elastikken og bjærge klippekortet. Sådan ! Et længere løbestræk over en pløjemark og så op i bjergene (Fladså Banker) på noget der må være 5 meter kurver. Post 2 skulle være en lavning, men må nok siges at være noget diffus i området, men klippet blev den. Videre på kurven oppe til noget jeg først troede var sand (hvor finder man signaturerne til GI-kort ?), men som viste sig at være en tæt granskov. Så et længere løbestræk – udenomsvejvalg på landevejen så ud til at være oplagt. Videre til post 4, som skulle være en udløber oppe. Igen bakker og desværre en lidt skæv kurs, men Bjarne fandt posten (selvom han først troede det var den forkerte).

O-kort 1:5.000 – en skov jeg genkendte fra et VTR løb. Igen bakker og for første gang syntes jeg at trætheden i benene begyndte at melde sig. Men der var flere bakker som skulle passeres, 3 af posterne med tilføjelsen "oppe", bare for at understrege postplaceringen. Efter 5 poster i bakkerne lidt mere afslappet løb gennem et villaområde, med næste post ude i et parklignende naturområde, med 2 nemme poster. Men hvad nu ? Kortsifte 310 grader, 250 meter ! Den fik jeg aldrig rigtig tommelfingerkompasset til at acceptere, så jeg fulgte blindt efter Leif og Bjarne.

Sidste kort. Målestok og datering ukendt, formentlig et o-kort i farve, muligvis et bykort at dømme efter de mange områder i den brun/grønne farve. Væskepost igen, Leif og Bjarne var vist ikke tørstige, men jeg tog lige en tår. Op forbi vandtårnet og ned i fårefolden til slugten, ud på asfalten og videre ned gennem byen. Poster i parkanlæg ved statuer og anden kunst. Fulgte omfartsvejen rundt til et parkanlæg, forbi en større bygning (rådhuset ?) og tilbage i noget, der lignede skov. Post



6 lå lige ned til en vandrige grøft som kun kunne passeres på én måde. Dejligt at få kølet tæerne... 3 poster tilbage, men ikke mere duracell. Rent luntrav, uden den store lyst til at søge alternative vejvalg. Sidsteposten var et hul i en tæthed 3 og så ned til boldbanen og løb i mål.

Yes - 2 point hjemme og kold saft i mål. Stortrolden tog imod klippekortet. Afsted til stadion, hvor der ventede et dejligt varmt bad. Forbløffende tomt omklædningsrum, indtil det gik op for mig at jeg havde været ude i mere end 3 timer. Kim fra OKR var også kommet hjem, havde været uheldig og var løbet lige ind i et af de mange hegn, så han havde en flot bule fra tråden på tværs af låret.

Tilbage til HG's klubhus, hvor der var øl, vand og kaffe til rimelige priser, samt dagens ret i form af ris og kylling i sur/sød sovs. Præmier til de bedste piger og drenge, herunder de 2 piger som vandt dameklassen på den lange og Carina Meyer fra OKR, som vandt den korte bane.

Vores chauffør på udturen søgte en afløser til hjemturen. Mærkeligt nok stod der ingen i kø til den tur, men Claus tilbød at genoptage diskussionen om fællesantenneforeningens nedlæggelse, bare for at holde chaufføren vågen. Vi nåede Roskilde igen kl. 15.00, godt trætte efter strabadserne i Næstved og omegn. Endnu et godt arrangement fra De Barskes hånd.

Aspirant Lars

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 prisliste.

Salg og leje af **SPORT Ident**

Logos: **CASIO**, **TRIMTEX**, **CRAFT**, **SPORT Ident**, **Kampela Sport**, **OKR**, **SIWA**, **SP**