

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

OK Roskildes bestyrelse har i foråret sat sig nogle mål. Under sportslige resultater er målet at deltage i oprykningsmatchen til 1. Division i efteråret. På rekrutteringssiden skal klubben fastholde medlemmerne ved at styrke klubbens sociale aktiviteter, kommunikationen og gennem frivillig deltagelse i aktiviteter, som skal gøres attraktivt for den enkelte og fællesskabet. Vi skal også opdyrke samarbejdet med erhvervsliv og byens andre klubber, så vi bliver stærkere til at løfte vores opgaver og mere synlige i Roskilde.

Foreløbig er vi godt på vej: En 2. plads fra årets første divisionsmatch, kommunikationen blomster, og vi har med støtte fra mange gode kræfter bidraget til, at årets kredsungdomsmatch blev en stor oplevelse for alle landets unge orienteringsløbere, som vil huske Roskilde for noget positivt. Og så er vi godt i gang med at udvikle SMUK-kvindløb til en af byens vigtige årlige begivenheder.

God sommer og mange hilsner, Michael Leth Jess, formand.

### Medaljeregning ved Sjællandsmesterskaberne



Medaljetagere ved SM-Lang (fra venstre): Janne, Melissa, Karoline, Jacob, Amalie og Rasmus

Ved de sjællandske mesterskaber i stafet i Tisvilde Hegn blev det til guld i H65 til John Tripax, Ole Svendsen og Janne Brunstedt og bronze i D21 til Amalie Tripax, Anne-Mette Jansen og Runa Ulsøe (se fotos på bagsiden). Jonas og Karoline F.

Johansen og Anders Krogh Madsen vandt sølv i D/H 12. Søndagen bød på SM i Langdistance. Janne Brunstedt vandt igen guld i H65. Og der var sølv til Karoline F. Johansen i D12, Melissa Ulsøe i D18, Rasmus Møller Jess i H16, Jacob Laage Kragh i H20 samt bronze til Amalie Tripax i D21.



Roskildes borgmester Joy Mogens (tv) fandt vej til den årlige Find-Vej-dag i april og bød deltagerne velkommen. Hun roste OKR for sine mange aktiviteter og synlighed i byen (se mere på bagsiden).



Nummer 11

Maj 2013

### Årets første Divisionsmatch



OKR slog Ballerup og Farum, men tabte til Allerød i årets første match- i Danstrup Hegn. Anders Krogh Madsen (herover) gjorde det fantastisk for for OKR og vandt sin bane!



Andreas H. Boesen er udtaget til NORT (Nordic Orienteering Tour) på landsholdet i juni i Norge, Sverige og Finland.

## DM-medaljer og flotte placeringer på Fanø

DM-week-enden med konkurrencer i den korteste orienteringsdistance "sprint" og den længste "Ultralang" fandt i år sted på Fanø.

Sprint blev afviklet i idylliske Nordby. Et løb der udelukkende foregik rundt på gader og stræder og gennem smalle passager. Umiddelbart kunne det lyde let – lidt ligesom en tursttur med et kort. Men det er krævende at finde en rute fra post A til post B med fuld koncentration og fuld fart hele vejen. Samtidig levede byen sit eget liv, lokale beboere var i deres haver eller handlede ind i butikkerne, samtidig med, at løberne drønedede forbi!

Janne Brunstedt vandt overbevisende guld i H65 med et minut og 23 sekunder foran nr. 2. Inge Jørgensen sprintede sig til en



*Rasmus Krogh Madsen i fuld koncentration før start til DM Sprint*

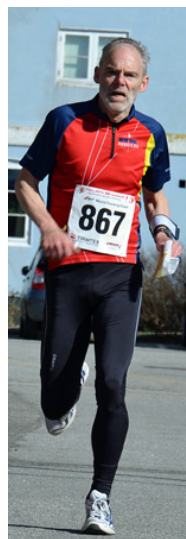
fortjent guldmedalje i den tilsvarende dameklasse (D65). Det var første gang Inge vandt guld i denne konkurrence.

Andreas H. Boesen leverede en superpræstation ved at blive nr. 5 i eliteklassen H21. Også flotte femtepladser til Rasmus Krogh Madsen i H-14 og Karoline Fonager Johansen i D-12.

### Det grønne Helvede

Næste dag bød på langdistance i det komplicerede og stærkt varierede terræn af klitter, moser, tætte fyrreskove og et stort fravær af stier. Nogle o-løbere beskrev det som "det grønne helvede", men var dog rejst så langt mod vest netop efter udfordringerne!

Det blev atter til medaljer til Janne og Inge. Janne Brunstedt vandt endnu engang suverænt guldet i



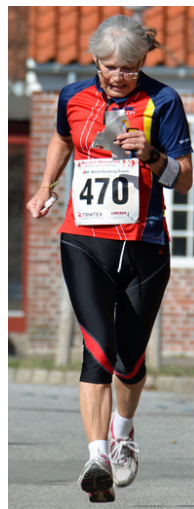
*Janne og Inge (herunder) på vej til guld på sprinten i Nordby.*

H65- 10 minutter var der ned til sølvet. Inge Jørgensen var med sin bronzemedalje til gengæld kun fem minutter fra guldet og bare 22 sekunder fra sølvet.

Andreas H. Boesen løb for fuld styrke de 22 km i H21 i mere end to en halv time i det krævende terræn og sikrede sig en fjerdeplads - den hidtidige flotteste placering i herrernes eliteklasse (H21) - til OK Roskilde (for herrer) i en DM-konkurrence under DOF.

Både Rasmus Krogh Madsen og Karoline Fonager Johansen sikrede sig en endnu flottere placering end på sprinten, nemlig fjerdepladser i h.h.v. H-14 og D12.

Den barske langdistanceløber Anne Mette Jansen klarede ligeledes en flot fjerdeplads i D35.



## Anne-Mette blandt "de barske" og kronvildt i jyske plantager

I januar forsøgte Anne-Mette Jansen igen at blive optaget blandt de ærede trolde i "De barske". Det kræver løb over lange distancer efter gamle kort !!

Anne-Mette fortæller, hvordan det lykkedes hende at skaffe nogle af de attraktive point, som optagelsen kræver.

En distance på 20 km med 29 poster i Blåbjerg Plantage i 11 graders frost klarede hun på 4 timer og blev bedste dameløber! En af belønningerne på den lan-

ge tur var at opleve 200 stk. kronvildt dundre forbi!!

På næste dags 16 km rute i Glesborg Skov fik Anne-Mette selskab af sin mand Peter. Hun var primær vej-fører, og Peter blev som den hurtigste sendt afsted efter posten. Det gik helt fint, bortset fra nogle få poster og så nr. 50, som ikke ville findes, skønt Peter kravlede op i et fugletårn! Maxtiden på 4 timer udløb, og de måtte give op!

God tur, men desværre ingen

point i troldekonkurrencen den dag!!!





## Koldt påskeløb i det jyske

58 løbere fra OKR havde fundet vej til den traditionsrige påskeløb i Jylland. Klubben havde lejet Kjeldsølejren ved Ans, som siden sidst var blevet flot renoveret med gode køkkenfaciliteter til fælles madlavning.



*Kent og Peter i gang med at forberede aftensmaden!*

Vejret var præget af temperaturer omkring frysepunktet og en strid blæst, specielt på første løbedag. Selv med skitøj blev det ikke til så

megen "hængen ud" på stævnepladsen med løbere fra andre klubber. Det var for koldt!



*Henrik overhaler Steen i opløbet - i ført vinterløbetøj i det kolde vejr.*

1. etape fandt sted i et meget kuperet terræn ved Velling Snabegård med gode kurveudfordringer. 2. og 3. etape havde stævneplads i den lille by Hjælland, hvor der blev løbet i henholdsvis Gludsted/Børgelund og St. Hjælland Plantage. Begge dage var der tale om granplantager med god

gennemløbelighed og et meget fladt terræn.

Det blev ikke til første pladser til OKR! Det skyldes dog ikke kun, at flere fra klubben på den hårde måde lærte, at det altid er en god idé at kontrollere, at man har taget det rigtige kort, inden man løber ud af startboksen. Amalie Tripax fik en anden plads i D20A, og Karoline Fonager Johansen og Inge Jørgensen løb sig til tredjepladser i hver sin ende af aldersskalaen, nemlig h.h.v. D 12A og D65.



*Karoline på podiet i D12A*

## Janne og påskeharen i Alsace

Påskeløb i Alsace var strabadserende!! Første etape var bakket og til tider meget stejlt, og planen om sikre vejvalg og omhyggelig kortlæsning holdt ikke helt, desværre!! Anden etape havde stævneplads midt i vinbyen Saint-Hippolyte, omgivet af vinmarker. Løb på stejle bjergskråninger og med den sidste del af banen ned over vinmarkerne gav en tredje plads.

Tredje etape igen i Thannkirch havde omvendt jagtstart, dvs. de førende startede sidst. Jeg kom banen rundt, totalt udmattet af bakkerne, uden større fejl, og det rakte til en andenplads på etappen kun 1 min efter vinderen. Da flere af de foranliggende konkurrenter var noget længere ude end jeg,

ja så rykkede jeg op på 3. pladsen sammenlagt, så jeg måtte endnu en gang på podiet, nu sammen med påskeharen.

Franskmændene gør meget ud af både Påsken og deres orienteringsløb. Der var påskeudsmykninger overalt i de små byer, og jeg har aldrig set så bugnende præmieborde som her. Der må have været flere lastbiler fulde af præmie- og ikke beskedne præmier, men antallet af sponsorer var også enormt. Præmieoverrækkelsen efter sidste etape startede med, at en masse børn, måske alle dem der havde løbet børnebane, kom op til podiet, og de fik alle præmier.

*Janne Brunstedt*



*Janne på en samlet tredje plads ved det franske påskeløb. Her sammen med påskeharen!*



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



Redaktion:  
Kommunikati-  
onsudvalget

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



Amalie Tripax, Runa Ulsøe og Anne-Mette Jansen: Bronze i D21 til SM Stafet

## Uddrag af OK Roskildes historie

Medaljestatistik: I OKRs historie har klubben vundet:

20 medaljer ved DM Sprint (6 guld-5 sølv-9 bronze)

33 medaljer ved DM Ultralang (tidl Lang) (10-10-13)

## Forårets medaljer og priser



John Tripax, Ole Svendsen og Janne Brunstedt : Guld til SM Stafet. I H65



Jonas Fonager Johansen (tv) - \_ bronze til DM Nat i H12. Her uden pandelampe!!



Ib (tv) og Hanne med diplomer

Hanne Pedersen og Ib Mortensen blev på Generalforsamlingen udnævnt til æresmedlemmer i OKR. Begrundelsen er deres store indsats for, at klubbens medlemmer aldrig sulter!!!



Sparekassen Sjælland



## Store og små til Find Vej-dag i Folkeparken



Den landsækkende Find Vej-dag lokkede i alt 75 børn og voksne til at prøve de to orienteringsbaner i Folkeparken i Roskilde. Borgmester Joy Mogensen bød velkommen og fik to OKR-krus med hjem til teen. Efter løbet var der frugt sponsoreret af Brugsen i Trekroner.

