

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

2013 er slut, og det er heldigvis på sin plads at konstatere, at det igen blev et godt år for OK Roskilde. Sportsligt opnåede OKR 18 DM-medaljer, hvilket placerer klubben på en 10. plads blandt de danske klubber. Andreas H. Boesen erobrede klubbens første DM medalje i H21 nogensinde med sin bronzeplacering til DM mellem. Andreas deltog også som den første OKR-løber i et senior-VM, hvor han kvalificerede sig til finalen i sprint og endte på en 26. plads i det ekstremt stærke felt.

Aktivitetsniveauet er højt. Medlemmerne deltager selv meget aktivt i både danske og udenlandske o-løb. Aktiviteterne gavner også Roskilde, idet vi nu for 5. gang har afviklet byens største motionsløb, SMUK-kvindeløb, og hver lørdag har tilbudt interesserede at prøve orienteringsløb i Boserup.

I 2014 forventer vi at søsætte vores juniorprojekt med titlen "Mini-ORKeer", hvor vi vil tilbyde byens 8-12 årige børn en ugentlig lege- og motionsoplevelse ved vores klubhus på Bjældevej.

**Godt nytår til alle og venlig hilsen Michael Leth Jess, formand.**

### Fjendtlige skibe i Boserup 2. juledag

Otte fjendtlige skibe var under den kraftige storm sejlet op på land i Boserup. Deltagerne i årets juleløb havde til opgave at angribe skibene ved at stemple deres SI-poster, som der var 2-5 af på de op til 500 m lange skibe. Alle fik udleveret et Boserupkort uden poster og information om, hvordan de otte skibe lå placeret ud fra nogle bestemte punkter. Det handlede så om at se skibets placering for sig og finde de rigtige faste poster, som "skibene indeholdt"!

50 løbere—også fra flere andre klubber— deltog i den "farlige" aktion, hvor vejret sørgede for den rette stemning med en smule tåge. Angrebene foregik fra forskellige vinkler, hvor deltagerne skaffede sig point ved at finde så mange af de 25 SI-enheder som muligt inden for en time. Rasmus Lau fra Allerød OK fandt alle poster i alle skibe og vandt konkurrencen.

Overnissen Martin Laage Kragh demonstrerede endnu en gang sin kreativitet. Øvelsen krævede en del tankevirksomhed hos deltagerne undervejs og blev afsluttet i mål med evaluering af individuel taktik. Martins hjælpenissefamilie havde her sørget for lun kakaodrik til at skylle resultatet ned med!



*Martin Laage Kragh har her lige instrueret juleløbet. Deltagerne læser noget forvirrede informationerne om den opgave, der venter i den næste time. Og så gik det løs med at knække nøden....*



Nummer 13

December 2013



### Andreas til World Cup i Tyrkiet

*Andreas H. Boesen er udtaget til 1. afdeling af World Cup med landsholdet i slutningen af februar i Antalya i Tyrkiet. Her skal for første gang løbes mix-sprintstafet.*



## Andreas til World Park Tour i Kina

Så fik jeg tilføjet endnu et land og en verdensdel til mit cv, nemlig Kina. Turen var arrangeret af Vasa Management og løbene var det, der er tilbage af Park World Tour. De første tre afdelinger foregik i Changchun, en "lille" by med kun 3,6 mio. indbyggere og 8 timers togtur fra Beijing.

Vi løb en prolog i et skov- og parkområde. Tusinde kinesiske studerende dystede samtidig i universitetsmesterskaberne, så der var godt fyldt med mennesker, men vi blev behandlet som stjerner. Jeg havde ikke løbet i et par dage, men benene og teknikken var dog god nok til en delt 9.plads, et minut efter vinderen og kun 15 sek. fra præmiepodiet. Om eftermiddagen løb vi sprint i byens skulpturpark. Her blev jeg sat lidt af i farten, da der skulle løbes lige på og trykkes af. Imellem løbene slap-pede vi af på hotellet i spørgelsesdelen af Changchun med store højhuse og kæm-

pevillaer, som alle var ubeboede. Kineserne har ikke råd til at bo i dem!

Jeg havde naivt troet, at skovene i Kina var utilgængelige af tæt bambus, men på mellemdistancen viste det sig at være en lækker hurtig skov, som lignede noget fra Danmark. Jeg var igen godt løbende, dog lidt træt, men jeg formåede at styre koncentrationen hele vejen og give den alt, jeg havde. Terrænet var hurtigt, og jeg er da også fint tilfreds med at tabe 2½ min. til en tidligere verdensmester på distancen!

Hensigten med turen var også at lære den kinesiske kultur at kende. Jeg fik rig mulighed for at snakke med kinesere, da vores fly tilbage til Beijing blev forsinket i næsten 10 timer pga. smog. Her var totalt breakdown: Motorvejen, jernbanen og lufthavnen var lukket næsten hele dagen. Vi talte om

kulturforskelle mellem Danmark og Kina. I fremtiden kommer jeg ikke til at mene, at jeg har det hårdt i skolen! Samtidig vil jeg sætte endnu mere pris på det sammenhold med venner, som man opbygger tidligt i livet her! Flyet nåede Beijing, og vi løb sidste løb ved ruinerne af det gamle Solpalads. Kræfterne var brugt helt op, og jeg slæbte mig ind til en 18.plads. Derefter var vi rigtige turister og fik set både Den Kinesiske Mur og Den Forbudte By.

Andreas H. Boesen



## Fantastisk o-weekend på Bornholm

I weekenden den 26.-27. oktober deltog OK Roskilde med 8 løbere i årets udgave af Höst-Open på Bornholm. Höst-Open er et 2-dages internationalt orienteringsstævne, der arrangeres den sidste week-



end i oktober hvert år. Stævnet er især kendt for god banelægning, fantastiske naturområder og stor deltagelse af svenske klubber. I år blev der undtagelsesvist løbet ud fra samme stævneplads begge dage, nemlig i Almindingen med stævneplads ved Bornholms travbane. Det blev en forrygende o-weekend for OK Roskilde. Det klippefyldte skovterræn i Almindingen tog sig flot ud i efterårsfarverne, og alle havde en god dag i skoven med flere flotte place-

ringer. Bedst gik det for Rolf Pihl (*herunder*), der vandt H17. Desuden blev Kent Pihl nr. 2 i H40 og Casper Lindemann (*tv*) nr. 5 i H35.



## Klubtur til Blekinge

Klubturen gik igen i år til Blekinge. Stigmännens charmerende klubhus "Villa Solvik" i Karlshamn var endnu en gang base for udflugterne til de stenede og klippefyldte skove. Omkring 35 løbere fra OK Roskilde deltog i turen for at prøve kræfter med Blekinges terræn ved at deltage i OK Skogsfalkens løb Falkdrevet. Der var løb både lørdag og søndag lidt nord for Karlshamn ved Södre Hoka, og en flot stævneplads med udsigt over en sø var den samme begge dage.



Terrænet, der blev løbet i, var typisk for Blekinge med mange sten og klipper, dog ikke så ekstremt som det kan være. Da der tillige var forholdsvis mange stier og skovveje i området, var det ikke helt så vanskeligt som frygtet.



Man skulle dog være ret omhyggelig med orienteringen, da kurvebilledet var ganske detaljeret, og posterne ofte var gemt en smule bag sten eller klipper, så man skulle være helt fremme ved den rigtige terrængenstand for at se posten. Det var overvejende et meget "lækkert" åbent ter-

ræn, der indbød til en del ligepå-løb. Terrænet bekom åbenbart OK Roskildes løbere godt, idet de fleste klarede sig rigtig godt.

Efter lørdagens tur i skoven, var det skønt med lidt afslapning med forskellige andre aktiviteter i og omkring hytten eller en tur til det smukke Karlshamn.

"Kokkeholdet" sørgede for aftenens højdepunkt, nemlig middagen med Forloren Elg og den berømte Chocolate Moose (*ses herunder*).



## "Roskilde Eliteteam- Powerhouse Edition" til Adventure Race

Efter et par års pause fra Århus Coastzone Challenge, hvor OKRs unge hanløver tidligere har opnået podiepladser, var det på tide med et comeback. Holdet, Roskilde Eliteteam - Powerhouse edition, bestod af Kristian Husgard, Tobias Frich samt jyske Thomas Winther. Løbet er opbygget som et stjerneløb, hvor man skal samle så mange point som muligt på 6 timer ved at gennemføre forskellige aktiviteter.

Alle hold startede med obligatorisk trailløb for at få spredning på feltet. Vi lagde ud som nr. 3, mens vi fulgte den indtegnede rute på kortet. Så besluttede det førende hold sig for at løbe for-

kert, og holdet på andenpladsen besluttede sig for at følge efter - det er nu dejligt at være god til at finde vej!! Vi lå nu i front og formåede at holde føringen hjem på trailløbet. Tre aktiviteter i stjerneløbet var obligatoriske: o-løb, cykel-o og kajak, og her brugte vi igen vores vejviserevner. Der var spurtpremier på aktiviteterne Kickbikes, Soduko i en mørklagt krybekælder med pandelampe samt dans- med stive ben! Desuden kom vi igennem et væld af små-aktiviteter bl.a. ildslugning, "selvbærende bro" af 8 pinde samt spisning af en proteinholdig snack, en 3 cm lang, hvid og meget leven-

de lille orm!

Desværre rakte vores indsats ikke til podiet, men til en 4. plads. Til gengæld vandt vi spurtpremie på Kickbikes- et gavekort på gokart for 10 personer - fedt! Og så havde vi sørme også vundet dansekongurrencen! *Tobias M. Frich*



*Kristian og Thomas*

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



Redaktion:  
Kommunikationsudvalget

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



Janne Brunstedt-vinder af Jættemilen i H65- fem minutter foran nr. 2. T.v. ses Janne med én af de mange DM-medaljer, som han har vundet i 2013.



Måske årets bedste OKR-sangkor? Tobias, 2 x Michael, Kim, Kristian og Amalie- ved klubmesterskabsfesten.



Karoline Fonanger Ulsøe Johansen- (tv) vinder af Østkredsens Ungdomspokal for tredje år i træk. Rasmus Krogh Madsen (th) - kåret til årets ungdomsløber i OKR



Andreas H. Boesen (tv) sikrede sig en 2.plads ved Farum Sprinten, kun 11 sek. efter vinderen Tue Lassen. Løbet indgår i årets seniorrangliste, Trimtex-Cup, hvor Andreas sluttede på en 4. plads.

## Årets klubmestre 2013



Fra venstre/bagest: Casper Lindemann, Michael Kreiberg, Alexander Ulsøe, Rasmus Møller Jess, Ole Svendsen, Runa Ulsøe, Amalie Tripax, Inge Jørgensen, Karoline Fonanger Johansen, Anders Krogh Madsen, Hanne Pedersen, Janne Brunstedt. Klubmestrene Claus Rasmussen og Tonje Pihl er ikke med på fotoet.

## Uddrag af OK Roskildes historie

2013 blev et godt DM-medaljeår for OK Roskilde: 18 medaljer i form af 6 guld, 5 sølv og 7 bronze og dermed det bedste resultat siden 2008. OKR endte som nr. 10 på Dansk Orienteringsforbunds statistik.

I 2013 skrev **Andreas Hougard Boesen** historie for OKR ved at vinde klubbens første DM-medalje nogensinde i H21, nemlig bronze ved DM-Mellem samt ved at opnå placeringer tæt på medaljerækken i H21 ved flere af årets andre DM. Medaljetopscorerne var igen i 2013 **Inge Jørgensen**, som vandt medalje i samtlige seks discipliner: to guld, to sølv og to bronze og **Janne Brunstedt**, som vandt fire danske mesterskaber - samt en sølvmedalje i DM-lang.

## Efterårets flotte placeringer og kåringer



Sparekassen Sjælland

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

**ROSKILDE**  
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE

