

Nyhedsbrev

Orienteringsklubben Roskilde

Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Hermed det første nyhedsbrev fra Orienteringsklubben Roskilde. I det vil vi gerne fortælle vores sponsorer, andre o-klubber og samarbejdspartnere om klubbens aktiviteter og sportslige resultater. Vi forestiller os, at vi udkommer ca. 4 gange om året. Historier og informationer vil selvfølgelig være korte. Hvis I gerne vil læse mere, kan I finde det på vores hjemmeside: www.okr.dk

God fornøjelse med læsningen.

Mange hilsner Anders Laage Kragh, formand.

Spring Cup uden sne

I sidste week-end i marts sprang 1300 o-løbere fra 14 lande ud i Hornbæk og Gribskov til årets første store stævne i Danmark over tre dage. Uden sne, men på en ret mudret stævneplads efter kraftig regn natten til lørdag.

OK Roskilde arrangerede for 4. gang Spring Cup sammen med FIF Hillerød og OK Øst (Birkerød).

OKRs ungdomsløbere må deltage aktivt i løbene, mens de voksne påtager sig nogle af de mange opgaver, som indgår i at arrangere sådan et stort stævne. [Se mere s. 2.](#)



Sponsoraftale med Sparekassen Sjælland

Sparekassen Sjælland i Roskilde indgik i februar en sponsoraftale med OK Roskilde for en toårig periode. Aftalen indebærer, at Sparekassen yder økonomisk støtte i 2 år til klubben, som til gengæld skal reklamere for Sparekassen på forskellig måde.



Nummer 1
april 2010



I dette nummer:

Spring Cup	2
Påskeløb	3
SM Medaljer	3
OKRs historie	4
DM Nat	4
General forsamling	4

Eliten mødtes til det 20. Spring Cup i mudder

Et stort arrangement som Spring Cup kræver mange kræfter. I alt har 240 personer fra de tre o-klubber været involveret i planlægningen og afviklingen af stævnet.

Planlægningen starter flere år før med at indhente tilladelser til at løbe i skovene. Markedsføringen af Spring Cup foregår hele tiden for at fastholde og forny interessen hos de mange især elite-o-løbere

fra bl.a. Østeuropa og Sverige.

Kortene over skovene skal ajourføres, så de passer til virkeligheden.

Der skal lægges baner til løberne i forskellige længder. I de tre dage udsættes i alt ca. 400 poster til de mange baner. Placeringerne og registreringsenheden på hver post kontrolleres af andre, for intet må gå galt! Der skal være vand til lø-

berne i skoven og i målet.

Desuden rigeligt med toiletvogne og mulighed for at købe nærende kost og dejlig kage i kiosken. O-løbere har en god appetit.

Efter dettes års Spring Cup overgår stævneledelsen til OKR med Michael Jess Leth i front. Næste år afholdes løbene i Roskildes nærområde.

Her vil masser af udenlandske o-løbere gæste byen i sidste week-end i marts!

O-banen er aldrig den samme

Fredag aften blev der lagt ud med Natsprint og Natstafet. Lørdag stod den på klassisk og søndag på stafet. Der skal konstrueres baner til løberne i mange forskellige aldersgrupper og klasser.

Modsat mange andre sportsgrene er "banen" i o-løb aldrig den samme. For banelæggerne handler det om at udtænke udfordrende stræk imellem posterne i det aktuel-

le terræn.

Mandlige eliteløbere på 19-20 år løber i klassisk ca. 9 km og skal finde 25 poster. Det samme gælder for kvindelige eliteløbere mellem 21 og 35 år. Piger på 13-14 år løber 4,2 km og skal finde 13 poster.

Stafet-holdene består af tre eller fire personer, som hver især løber forskellige baner.



Mathilde giver "stafetten" videre til Melissa. Sammen med Mads deltog de som det eneste OKR-hold i stafetten søndag sammen med hele verdenseliten

Andreas tilbage i fin form til Spring Cup

Efter at have bakset med en skade hele efteråret og vinteren stillede Andreas H. Boesen op til Spring Cup for sin nye svenske klub, Pan Kristianstad. I den stærkt internationalt besatte

junior eliteklasse H19-20E løb han sig til en fornem 8. plads, kun 3 minutter efter vinderen.



Straks efter at have afsluttet stafetten søndag tog Andreas videre med Juniorlandsholdet for at træne i en uge i klitterræner på Fanø og i Nordjylland som forberedelse til Junior-VM.

Vand fra oven og fra neden i påsken



Sofies "vandløb"

Tres OKR-løbere i alle aldre drog i påsken på klubtur til det jyske for at deltage i det årlige Påskeløb. Klubben havde lejet en stor spejderhytte ved Børkop med udsigt til Vejle Fjord.

Kolding OK og OK Gorm var værter ved et flot stævne i Frederikshåb Plantage i tre dage. Påskeløbet er et løb, som henvender sig til alle slags o-løbere. Her var indlandsklitter, tæt plantage, snedige huller og luskede kurver og ikke mindst våde moser.

Flotte resultater til påskeløbet

Suverænt bedste sportslige resultat stod Inge Jørgensen for. Hun vandt alle tre etaper i D65 og øgede endda sejrsmarginen på den sidste dag.

Traditionen tro gjorde Janne Brunstedt det atter godt med en samlet 2. plads i H60 efter at have kæmpet sig op fra en tiendeplads på førstedagen.

Melissa Ulsøe Jessen blev samlet nr. 4 i D14 og lillebror Alexander nr. 5 i H12.

Mads M. Frich debuterede i H14 med en samlet placering som nr. 8 ud af 30.

Amalie Tripax tog en samlet 7. plads i den hårde D16-konkurrence.



Inge med medaljen og Janne på vej

Medaljer ved SM Stafet og SM Lang

Ved SM Lang i Ny Tolstrup vandt Martin Midtgaard Frich guld i H-18 foran klubkammeraten Jacob Laage Kragh, som vandt sølv. I D21- klassen vandt Sofie Sørensen en sølvmedalje. I H20 fik Christian Grønberg en bronzemedalje.



Amalie, Jacob og Martin.

Dagen før blev det også til medaljer til Martin og Jacob ved SM-Stafet i Gribskov. Her vandt de bronze i H18 sammen med Amalie Tripax. I H60 blev det til en flot andenplads, kun 1,30 min fra vinderen, til John Tripax, Ole Svendsen og Janne Brunstedt.



Redaktion:
Kommunikations-
udvalget

Formand: *Anders Laage Kragh*
anders@laagekragh.dk



Andreas og Christian med nattens høst

Orienteringsklubben Roskilde blev etableret den 19. februar 1969 som et initiativ fra nogle roere fra Roskilde Roklub.

I 1980 vandt klubben for første gang et dansk mesterskab.

I 1998 indvies klubhuset "Nordpilen".

I 2004 afvikler klubben sammen med 4 andre EM i orienteringsløb med Roskilde som værtsby

I 2005 debuterede klubben i 1. division.

Resultatmæssigt endte OKR i 2009 på en 10.-plads på DOFs rangliste takket være 4 guld-, 4 sølv- og 7 bronzemedaljer ved årets DM'er.

I divisionsturneringen måtte OKR med den mindst mulig margin - 1 point - se sig forvist til 2. division i 2010.

2 guldmedaljer og en bronze ved DM Nat

Ved årets første DM ud af seks, DM nat i Grenå Plantage, kom OKR hjem med tre medaljer. Løbet startede kl. 22, så der skulle findes vej blandt træer og bakker ved hjælp af pandelamper. Andreas hentede en guldmedalje på den 12 km lange H20-strækning, hvor han skulle finde 28 poster i mørket. Christian Grønberg tog her en bronzemedalje. Inge Jørgensen vandt en guldmedalje i D65. Her var distancen 4 km med 13 poster.

Formanden på Generalforsamlingen: "Tak til alle os for alt sammen!"

OK Roskilde afholdt d. 8/2 sin årlige generalforsamling. 40 medlemmer deltog. Formand Anders fortalte om årets store begivenheder. Især om færdiggørelsen af et nu meget benyttet motionsrum og mere depotplads i klubhuset. Sportsligt var det Andreas' sølvmedalje i Sprint ved Junior EM i Serbien. Af store arrangementer fremhævede formanden klubmedlemmernes engagement i Kvindeløbet, som

deltagermæssigt og økonomisk slog alle forventninger. Også engagementet i forhold til at arrangere Spring Cup, NatCup og de nye Sprintcup blev fremhævet og rost. Alle løb gentages i 2010.

Bla. pga af overskuddet fra Kvindeløbet er der "ingen finanskrise" i OKR!

I 2010 vil klubben som noget nyt afprøve MTB- O og Adventurerace.

Anders blev genvalgt som formand.



Sparekassen Sjælland

