

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Sommerferien er lige om hjørnet og med nye orienteringsoplevelser. Højdepunktet i Danmark bliver JWOC, junior verdensmesterskabet, hvor Andreas Hougaard Boesen deltager på det danske landshold. Mange OKR'ere deltager i stævner i udlandet og hjemmesiden vil forhåbentligt bugne af reportager. Følg med på webben! Her -og i nyhedsbrevet- kan du læse om de nye former for orienteringsløb, som OKR har deltaget i/arrangeret, O-biathlon, adventure race og mountainbike orientering. I maj vandt vi 2. division og skal til september dyste om oprykning til 1 division – det bliver tæt og spændende!

Rigtig god sommer til alle, det fortjener vi efter en lang og kold vinter

Mange hilsner Anders Laage Kragh, formand.

### Andreas udtaget til Junior-VM i Nordjylland i juli

Andreas Hougaard Boesen deltager på det danske juniorlandshold med ialt 6 løbere af hvert køn, som skal konkurrere ved Junior-VM i Nordjylland fra den 4.- til 10. juli. Her skal løbes Sprint i Ålborg Universitetspark, lang og mellem-

distance i Svinkløv og Kollerup plantager samt stafet i Rebild bakker.

Andreas medbringer 25 supportere fra OKR, som selv skal afprøve udfordringerne i plantager og bakker i de såkaldte publikumsløb.

### OKR afprøver Adventure Race

Det årlige Sct Hans løb og sommerafslutningen blev i år afviklet som Adventure Race, som klubben har besluttet at se nærmere på i 2010. De 42 modige løbere blev udfordret med kørestole-ræs, ildslugning, kajak/badedyr/ svømning, træklatring og frisbee-golf. Efter strabadserne blev der grillet i Folkeparken i den perfekte sommeraften.



*Da der ikke er hvaler i Roskilde Havn, fik John hjælp af en krokodille til at hente drikkevand.*



*Hanne fik cyklen – kun én pr. hold!*



Nummer 2

Juni 2010



*Andreas på vej til Junior VM. Her ved DM Sprint.*

#### I dette nummer:

Tio Milla 2

Klubtur 2

Ballerup Sommer Cup 2

DM Sprint 3

Spring Cup 3

OKR historie 4

Udlandsresultater 4

## Tiomila ved Norrköbing—en kold, men fed oplevelse

Vi kom til Tiomila for at opleve en af verdens største orienteringsstafetter, og det var aldrig målet at få en god placering, kun at alle fik en god tur i skoven. Det har været én af de fedeste orienteringsoplevelser jeg til dato har haft. Jeg blev udfordret af den svære tekniske skov, og af nat-orienteringen samt af de mange gaflinger som banen indeholdt, og jeg prøvede et meget anderledes koncept med ti personer på hvert hold.

Starten for herrerne gik kl. 22. Ca. 350 løbere med pandelamper startede på samme tid, og løb i vildt spurt op ad et bjerg, hvorefter man kunne se, hvordan gaflingerne til post 1 ledte toget af løbere i 2-3 retninger.

Efter at have sendt Christian Grønberg godt af sted, kunne vi andre krybe ned i sovepo-

serne og få lidt søvn, inden vi selv skulle løbe. Om natten fik vi frost, så man skulle vist have haft den store vintersovepose med! Jeg nåede at sove en time, da Tobias vækkede mig efter at have sendt Kim ud på "lange-natten" (16,8 km). På computere kunne jeg følge, hvornår løberne fra mit hold havde passeret radioposterne. Jeg kunne regne ud, hvornår Kim ville nærme sig.

Da jeg begyndte 4. turen var det så småt begyndt at blive lyst i horisonten, men der var desværre ikke nok lys til at hjælpe mig på de to første poster. Området var super dif-fust, så jeg bruger en masse tid på at lede efter terrængenstande, som mindede om min post. Jeg blev til sidst nødt til at løbe ud til en sti og via den fandt jeg heldigvis nemt ind til posten. Allerede efter de to

første poster lærte jeg at følge stien uden om i stedet for risikable ruter direkte på. Dette efterlevede jeg og kom heldigvis i en mere sikker stil igennem resten af banen. Så blev det lyst og jeg løb i mål i solopgang 1:59 timer senere, puh og så skulle der vist også være plads til forbedringer der!

Kristian Juda Husgard



Kristian, Kim og Zoltan- sådan!!

## OKR på klubtur til Højlandet



Masser af skove og "bjerge" at boltre sig i!

De første sommerdage og klubturen faldt sammen. Årets klubbetur gik til Sletten, et af Danmarks bedste orienteringsområder og kønneste natur ved Silkeborg. 21 løbere havde meldt sig og Claus Rasmussen havde sørget for at leje en FDF hytte på Sletten. Vi boede derfor midt i løbsområdet. Gode kræfter på HNIE (Himmelbjerg-egnens Natur og Idrætsefter-

skole) havde lagt baner og trykt kort for os. Vi havde selv to postudsættere med, Kim og Tobias, så alle kunne bare nyde de gode baner, den flotte natur og det gode selskab. Udover løb var der også mulighed for at sejle kano, som vi lånte af HNIE.

Anders Laage Kragh

## Amalie, Inge og Janne vinder Ballerup Sommer Cup.

Ballerup Sommer Cup, der er en gennemgående konkurrence over 3 afdelinger på torsdag aftener, er ved at være en tradition. Det er også en tradition, at OK Roskildes løbere tager for sig af præmierne. I år var der 3 sejre i den samlede konkurrence til OK Roskilde.



Amalie Tripax vandt klassen D2 A-mellem med én sejr og 2 andenpladser på de enkelte etaper.

I klassen D3 A-kort vandt Inge Jørgensen med en sikker sejr i sidste afdeling og ellers en 2. og en 3. plads.

I klassen H2 A-mellem vandt Janne Brunstedt.



## Sølvmedaljer til Andreas ved DM Sprint og til Inge ved DM Ultralang

Andreas spurtede sig til en sølvmedalje ved DM i Sprint i H20 i april. Andreas fandt vej til de 19 poster på en distance på 2,75 km i det meget kuperede veldområde ved Nyborg Slot i tiden 13:57.



Samme week-end vandt Inge Jørgensen en sølvmedalje i D65 ved DM Ultralang i skovene ved Glamsbjerg på Vestfyn. Inge skulle finde 21 poster på de næsten 5,5 km, hvilket hun klarede i tiden 1.01.33.



*Andreas og Inge iført DM-sølv.*

## Solen skinnede igen til DM Sprint

DM Sprint foregik også i år på en tidligere borg., nemlig Nyborg Vold. Store skrå åbne bakker med voldgrave imellem ventede! Jeg ankom til Nyborg med tog, og allerede dér stod solen højt på en skyfri himmel – igen. Dette var mit fjerde DM Sprint, og vejret har været det samme alle år.

Starten gik hurtigt forbi Nyborg Sygehus. . Efter post 3, som nærmest lå inde i en beboelses baghave, fortsatte jeg med høj fart mod voldene. Første smagsprøve var et langstræk på tværs af det hele og lige ind i byen.

Rundt omkring i byen advarede skilte "de almindelige folk"

om, at folk med en speciel lidenskab kom buldrende forbi på de brostensbelagte gader!

Endelig gik det løs på voldene. Op og ned gik det, hvis man ikke brugte tunnelerne, som jeg gjorde. Det var sikkert en smuk scene at gå rundt i, men når man løbet rundt med 5min/km, oplever man ikke rigtigt, hvad der er omkring én.

Trekvart inde på banen passerede alle baner publikum på nært hold. Sprint blev skabt for at lave noget publikumsvenligt o-løb, og det blev det så sandelig også til denne gang. 3 poster nær ved mål skabte problemer for en del løbere, men det er det charmerende ved Sprint.

En runde mere på voldanlægget, bl.a. med en rutsjetur nedad en skrænt og endelig fløj jeg ind forbi publikum igen og ramte målposten. "...og Andreas Boesen går ind i anden bedste tid". Yes, det er glæden, når man synes, man har haft et fornuftigt løb.

Og det var samtidig et mål at komme ud af bronze-vanen og avancere opad til mindst en andenplads. I sprint kan alt ske. Og det gjorde det, og det er igen *charmen*. Selvfølgelig hjalp det også gevaldigt, at solen stadig stod højt på himlen.

Andreas H. Boesen

## OKR arrangerede Sprint Cup ved Sct. Hans



75 løbere fra hele Sjælland fandt vej til tredje og sidste etape af Sprint Cup, som OKR stod for at afvikle. Løbet foregik på Sct. Hans' område med en skøn udsigt over Roskilde Fjord fra stævnepladsen.



Redaktion:  
Kommunikations-  
udvalget

Formand: Anders Laage Kragh  
anders@laagekragh.dk



Rolf ramte plet ved O-biathlon i Sverige

## Uddrag af OKRs historie

side 4

Orienteringsklubben Roskilde blev etableret den 19. februar 1969.

I 1980 vinder løbere fra klubben et dansk mesterskab.

I 1986 afvikles træningsløbsserien "Roskilde 3-dages" for første gang—og har været afviklet siden.

I 2005 debuterede klubben i 1. division.

I 2007 udsættes 80 faste poster i Boserup Skov, som bl.a. bruges ved de åbne lørdagsløb.

I 2009 rykkede klubben ned i 2.division.

Klubben har ved udgangen af 2009 ca. 220 medlemmer i alle aldre.

Med tre sejre i Divisionsmatchen i Stenholt Vang i maj vandt klubben dette års 2. division og skal dyste i oprykningsmatchen den 19. september.



OK Roskilde vandt divisionsmatchen den dag de nye vimpler blev præsenteret.

## Udlandet: Medaljer i belgiske bakker og ved svensk O-Biathlon

I pinsen var der Belgisk 3 dages i det skønne Ardennerne i det sydlige Belgien med 1000 løbere fra det meste af Europa. 6 løbere fra OK Roskilde deltog og blev udfordret i de stejle bakker. Inge Jørgensen sejrede suverænt i D65. Ann-Sofie Hansen, der kun

har løbet ganske få O-løb fik sin sag for, men sikrede sig en første plads i sin klasse. Janne Brunstedt blev nr. 2 i H60.

Rolf og Kent Pihl vandt i maj deres klasser i O-

biathlon i Oskarström ved Halmstad. Konkurrencen bestod af punktorientering - skydning liggende - orienteringsløb - skydning stående.

OKR ønsker god sommer



Sparekassen Sjælland

