

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Selv om det for alvor er blevet vinter betyder det ikke, at o-løb går i dvale. Med mindre ekstreme snemasser forhindrer adgangen til skoven, så afholdes der vintertræningsløb hver søndag indtil marts på Sjælland. OKR har ansvaret for at afvikle hele tre VTR-løb. I januar afholder vi også et Nat Cup-løb om aftenen, hvilket plejer at tiltrække flere hundrede løbere fra hele Sjælland.

Og så er planlægningen jo i fuld gang af det kommende Spring Cup. I 2011 finder det sted i Roskildes nærområde, nemlig ved Hvalsø, hvor hundredvis af o-løbere fra mange lande kommer her forbi i et par dage.

Jeg vil ønske alle en god jul og et godt nytår- og mange gode oplevelser i 2011.

**Mange hilsner Anders Laage Kragh, formand.**

### OK-Roskilde tilbage i 1.division

Efter sidste divisions-match i september blev det afgjort, at OK Roskilde rykker op i 1.division efter et år i anden. Det blev en spændende og tæt match, hvor der nærmest måtte "fintælling" til imellem de fire klubber i matchen.



### 170 glade skolebørn i skoven

På Skolernes Motionsdag op til efterårsferien sendte OKR 170 børn fra Tjørnegårdsskolen på orienteringsløb i Boserup. Første start gik kl. 9.30 fra startboksene i hold med tre. 15 min. efter kom de første løbere tilbage for at få en tur mere. Der var dog også brug for et par "opsamlinger" via mobiltelefoner for de elever, som havde bevæget sig lidt for langt ud i skoven.



OKR havde tilbudt alle skoler i Roskilde Kommune at løbe o-løb på denne dag. Arrangementet tager udgangspunkt i Dansk Orienteringsforbunds nyudviklede træningsprogram for 5.-7. klassesetrin og i kampagnen "Aktiv rundt i Danmark".



Nummer 4  
December 2010

### Spring Cup på vej



Sidste week-end i marts 2011 kommer ca. 1300 entusiastiske o-løbere fra mange lande til Hvalsø-området til det årlige Spring Cup- et tre-dags o-stævne. Planlægningen er i fuld gang...se bagsiden

### I dette nummer:

<i>Debutantløb</i>	2
<i>Århus Coastzone Challenge</i>	2
<i>Topplaceringer ved DM</i>	3
<i>På MTB i sne og mudder</i>	3
<i>Spring Cup 2011</i>	4
<i>Bornholm Høst Open</i>	4
<i>Combineering Junior Cup</i>	4

## Debutant-løb i Boserup

OK-Roskilde inviterede over 3 lørdage i september og oktober nye interesserede orienteringsløbere til at prøve kræfter med vores introduktionsbaner i Boserup.

Alle nye løbere fik efterfølgende en særskilt invitation til at deltage i et "rigtigt" orienteringsløb lørdag den 23. oktober, hvor alt var sat op som et rigtigt stævneløb.

Dette inkluderede løb med SportIdent (elektronisk tidtagning pr. post), at alle poster var sat op med den velkendte orange/hvide orienterings-skærm, og alle poster var placeret andre steder end de faste poster i skoven. Der var 2 sværhedsgrader, som begge blev afprøvet flittigt.

Der mødte heldigvis mange op den lørdag. Tilbagemeldinger-



*Rigtigt orienteringsløb med SportIdent og orange/hvide skærm for nye o-løbere i Boserup*

ne fra alle løbere vidnede om en stor succes, og mange var spontant begejstrede, da de kom i mål. Bagefter var der mulighed for at nyde den for orienteringssporten nærmest hævdvundne ret til kage efter løbet!

Vi håber, at alle fik indblik i, at o-sporten er for både store og små, unge og ældre samt konkurrencemennesker og motionister!



*...og så var der kage bagefter..*

## OKR-løbere markerede sig igen ved Coastzone Challenge

Ligesom sidste år stillede OK Roskilde to lige stærke hold ved adventure racen, Århus Coastzone Challenge. Denne gang indgik begge hold i 6-timers-klassen. Per Jessen fra OKR stillede med sit eget hold, Salomon.

Først var der stjerne-o-løb med 27 forskellige poster, der hver gav mellem 10 og 30 point. Det var umuligt at nå at finde alle, så der måtte prioriteres efter ambitionsniveau og talent. Vi prøvede selvfølgelig gamle klassikere som o-løb, MTB-O, kano, ildslugning og cross-fit. Det

var imidlertid langt fra nok til at udfylde de 6 timer, så vi forsøgte os med nogle af de mere utraditionelle udfordringer som kick-bites, vandballon-katapult, bueskydning og—zumba.

Per Jessens hold sluttede på en flot anden plads ud af 92 startende hold. Der var naturligvis en del ære på spil imellem de to OKR-hold (de unge: Casper Meyer, Martin Frich, en skolekammerat og de gamle drenge: Kim Baunehøj, Søren Jessen og Tobias Frich).

Efter dommernes sammentælling af points var resultatet, at

de rutinerede ræve havde fået 230 point, hvilket rakte til en delt 8. plads, mens de unge lømler havde 240 point, en delt 5. plads!! *Tobias Frich*



*Tobias M. Frich- én af de gamle drenge- ses her ved en anden udfordrende begivenhed- Parkstafetten i Roskilde i juni*



*I kulde og sne slår o-løberen til!*

## Topplaceringer ved DM Lang, DM Stafet og DM Banelægning

Der var flere DM Medaljer til OK-Roskilde ved DM Lang og DM Stafet i september.

DM Stafet fandt sted i Ganløse Ore, hvor klubbens forsvarende danmarksmestre i H60 løb sig til en flot sølvmedalje. Holdet bestod af Bjarne Svendsen, Janne Brunstedt og John Tripax.



*Erfarne herrer med sølvmedaljer: Bjarne, Janne og John*



*OKRs damehold i D45 skifter målrettede til anden tur!*

DM Lang tog udgangspunkt i en smuk stævneplads ved Esrum Sø i ret lunt sensommervejr.

Inge Jørgensen hentede årets tredje guldmedalje i D65 på sin bane på 3,9 km med 13 poster i tiden 37:51. Inge har i år vundet guld i DM Mellem og DM Nat- og sølv i DM Ultralang. Det er således hendes bedste år nogensinde. Ifølge Inge skyldes det, at hun nu dyrker o-løb på fuld tid!



*Inge på vej i mål med udsigt til sin fjerde DM medalje- heraf tre af guld!*

*Øvelse gør mester!*



Andreas Hougaard Boesen (*ovenover*) vandt bronze i H20 ved DM lang. Andreas' bane var på 12,6 km med 26 poster. Det var Andreas' fjerde medalje i år. Han har fået guld til DM Nat, sølv til DM Sprint og bronze til DM Mellem.

Samme dag blev Andreas belønnet for at vinde DM i Banelægning. For at opfordre flere o-løbere til at blive erfarne med at udtænke udfordrende baner til o-løb afholdes hvert år DM i Banelægning under DOF. Andreas er den yngste vinder nogensinde!

## På mountainbike med kort i sne og mudder

Mountainbike Orientering- også kaldet MTBO- det var, hvad Carina, Leni, Claus Sihm og jeg prøvede kræfter med lørdag den 20/11 i Store Dyrehave. Carina og jeg havde vores debut denne første vinterdag med noget, der lignede sne og en hel del mudder og vand. Det var 1. afdeling af en gennemgående turnering i løbet af vinteren 2010-2011.

Vi mødte op med rent tøj og cykler, der skinnede. Allerede efter 500m stod det klart, at der efter strabadserne ville forekomme lidt rengøring, når vi atter var hjemme igen i Roskilde.

Det blev en hård tur. På de store skovveje kunne farten sættes op, men på de små stier og mountainbikespor var det ofte nødvendigt at springe af cyklen for at forcere bakker, træerødder og andre forhindringer.

Carina fik en flot 3. plads ud af 9 startende på 6 km- ruten. Faktisk kun 3 min. efter vinderen. Leni overså desværre en post, men gennemførte ruten. Claus og jeg blev h.h.v. nr. 19 og 21 ud af 38 på den lange 18 km- rute. Der var dog en del minutter op til vinderen.

Vi synes alle, det var spændende og ikke sidste gang, vi prøver kræfter med denne forholdsvis

nye sport i OK Roskilde.

Vi kan trods alt det med kortet, men cykelkunsten, som kræver en del balance og teknik, må komme hen ad vejen.

*Per Tripax*



*Per Tripax med sin MTB*

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



Redaktion:  
Kommunikations-  
udvalget

Formand: Anders Laage Kragh  
anders@laagekragh.dk

## Planlægning af Spring Cup

FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde har længe været i gang med at forberede Spring Cup. Stævneledelsen overgik i år til Michael Jess Leth fra OK Roskilde.

Der er fundet velegnede stævnepladser ved Haraldsted og Aunstrup- områder med spændende og udfordrende skove til de mange dygtige orienteringsløbere.

Fredag aften afvikles natsprint- og stafet, selvfølgelig med lys i panden. Lørdag og søndag er der h.h.v. klassisk og stafet i dagslys.

Det er i 2011 muligt for deltagere at leje store spejderhytter i området, så klubber kan overnatte sammen til overkommelig pris. Lørdag tilbydes after-o-event "Cinema Spring Cup" i Hvalsø Bio.

Mere end 200 personer indgår i at planlægge og afvikle stævnet. En række funktionsledere er ansvarlige for det hele- fra udfordrende baner med poster på de rigtige steder til kager og toiletfaciliteter!

## Inge vinder Bornholm Høst Open (igen)

Inge Jørgensen vandt i oktober 2-dages etapeløbet Høst Open på Bornholm. Med sejre på både 1. og 2. etape blev Inge en suveræn samlet vinder i klassen D65, hvor der var 24 deltagere, heraf kun 5 fra Danmark og resten fra Sverige. Inge har 3 gange tidligere vundet Høst Open, senest i 2007, og i 2008 og 2009 blev det til 2. pladser.

## Andreas nr. 2 i Combineering Junior Cup

Men en flot tredjeplads i den meget lange Jættemil i St. Dyrehave i november endte Andreas H. Boesen på en flot samlet anden plads i Combineering Junior Cup. De syv bedste løb ud af 11 store konkurrencer hen over året tæller her i den samlede konkurrence. Placeringen udløste en præmie fra virksomheden Combineering. Juniorverdensmesteren i Sprint Rasmus Thrane Hansen tog 1. pladsen.

## Uddrag af OKRs historie

I 2005 starter lørdagsløbene.

I 2007 indtræder OK Roskilde i Spring Cup-samarbejdet

I 2010 beslutter OKR på generalforsamlingen at afprøve Mountain Bike Orientering og Adventure Race.

## MBTO- med cykelvask bagefter!



Stævneleder Michael Jess Leth planlægger Spring Cup- her mens han løber Parkstafet.



I sne står posten næsten i skjul!



Sparekassen Sjælland

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

**ELITESport**  
ROSKILDE

**ROSKILDE**  
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE

O-Butikken.dk  
Løb og orientering på nettet