

# Nyhedsbrev

## Orienteringsklubben Roskilde

### Kære sponsorer og samarbejdspartnere

Igen i år har sommeren budt på en række orienteringskonkurrencer i hele Europa. En del af klubbens medlemmer har deltaget og fortæller om det i dette nyhedsbrev. I sensommeren har OK Roskilde vundet flere medaljer ved DM og SM- se vinderne på side 4.

Klubben har haft travlt med at arrangere og afvikle SMUK Kvindeløb for tredje gang. Klubben tilbyder i september "Find vej- o-løb" i Boserup Skov, og i oktober tilbydes træning for begyndere - også i Boserup. OKR præsenterede for nyligt o-løb ved det første Motion Danmark i Roskilde arrangeret af atletikklubben Hellas. Mange hilsner Anders Laage Kragh, formand.

### 1 800 smukke kvinder på smuk rute

OK Roskilde arrangerede 6. september for tredje gang motionsløbet SMUK Kvindeløb. Efter en omgang rytmisk opvarmning startede løbet. Vejret var gråt, men det lykkedes næsten at få alle ca. 1800 løbere hjem, før regnen kom. Én af deltagerne var Roskildes borgmester, Joy Mogensen, som holdt en tale, inden starten gik. I år løb alle med chip i løbeskoen, så tiden kunne måles præcist.



Rytmisk opvarmning t.v. Borgmesteren t.h. lovede en "smuk rute" til de mange smukke kvinder. Foto: Sports-galleri.dk

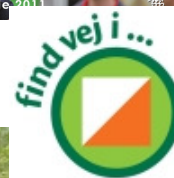


SMUK Kvindeløb Roskilde 2011

### Find vej og begyndertræning i Boserup

OK Roskilde inviterer familier til at prøve orientering på lette ruter i Boserup Skov om lørdagen i september. Her er plads til at løbe eller gå, også med barnevognen. Deltagelse er gratis!

Der følges op 3 lørdage i oktober med begyndertræning for de, der har lyst til at lære orienteringen fra bunden. D.v.s. lære et orienteringskort at kende, hvordan man vælger og finder vej. Kurserne veksler mellem teori og korte løb. Fra kl.13 med mødested ved Boserup Efterskole.



Nummer 6  
September 2011



Find posten! Nogle af OKRs unge løbere prøver en sprintbane ved Motion Danmark, hvor ca. 100 deltog.

## Masser af udfordringer i Slovenske bjerge

Karoline Fonager Ulsøe Johansen fik den flotteste placering af OK Roskildes løbere ved OO-Cup i Slovenien i juli, nemlig en anden plads.

De 4 dage var præget af meget skiftende vejr. Første etape blev afviklet i en detaljeret og stenet skov, der gav store udfordringer for løbere i den mere modne alder. Der blev testet løbebriller med læsefelter for lettere at kunne læse kortet.

Rammerne for løbet var perfekte. Stævneplads og parkering var samlet med korte afstande. Vejret til 1. etape var også perfekt. Sol og tilpas løbetemperatur. 3. etape var en hård omgang for OKR løberne både m.h.t. løbsudfordringer og vejr. Termometeret viste kun 8 C og det regnede. Som prikken over.. startede alle OKR løberne som nogle af de sidste. Så der var ikke mange løbere i skoven (det er rart at

se andre undervejs), men til gengæld var der mange spor (også de forkerte!). Disse hårde betingelser kan også aflæses af resultatlisten. Hanne og Leni udgik efter større bom. Jesper faldt og slog sig og valgte at bryde af. Christian smadrede sit kompas, og Rasmus tabte sit kort. Og løbebrillerne med læsefelt kunne ikke bruges p.g.a. regnen.

På 4. etape var alt lige som blevet bedre. Det regnede ikke, og det var blevet varmere, og vi startede ikke som de sidste, men derimod som de før-

ste. Alle fik en bedre tur i skoven, dog måske med undtagelse af Hanne, der var så uheldig at komme forbi et jordbi-bo, der var blevet generet af en anden løber. Bierne overfaldt Hanne, som fik mindst 10 bistik og til sidst måtte smide noget af løbetøjet, da bierne også var kommet ind under tøjet- men alligevel gennemførte hun! Med mine nye løbebriller kunne jeg læse kortet, men gassen gik dog af ballonen, da jeg vred om på foden og helt mistede koncentrationen, så det blev en lidt trist afslutning for mig!

*Anders Laage Kragh*



*Flot stævneplads på en dejlig varm dag i Slovenien!*

## Ekstrem varme til WMOC i Ungarn

World Masters Orienteering Championship (WMOC) fandt sted i juli i Ungarn med stævnecenter i byen Pécs i den sydlige del af landet. Her kåres verdensmestre i Sprint og lang distance for løbere fra 35 år og til den ældste klasse -for herrerne H95. Der var 4 deltagere fra OK Roskilde.

Sprintkvalifikation fandt sted i en historisk bydel omgivet af bymure og med masser af luskede baggårde i Pécs. Inge Jørgensen og Janne Brunstedt kvalificerede sig begge til finalen i Komló- en helt anderledes moderne industriby, som gav mange løbere problemer- også Inge og Janne. Nogle få bum på Sprintens korte distance betyder, at man hurtigt rykker en del pladser ned af

resultatlisten!



*Ole klar til finalen på lang!*

Inge, Ole og Janne kvalificerede sig alle til A-finalen på langdistancen, som fandt sted i 35 graders varme. I vejrudsigten blev der sagt: "Extreme heat can be dangerous for outdoor activities"! Heden og de lange baner med meget kraftige stigninger i et ellers fantastisk terræn satte sit præg på løbet. For

mange blev det meget lange tider og mange bum. Flere løb uden for kortet, og flere tidligere verdensmestre løb sig helt væk. Inge fik en flot 7. plads i D65, mindre end 4 min. fra bronze. Ole og Janne endte længere nede på listen!



*Janne sprinter til WMOC.*

## JWOC og Szébe O-Cup i flotte kuperede skove i Polen

Årets Junior VM fandt i år sted i Polen i flotte skove ved Gdansk med virkelig kraftige stigninger. Andreas Hougaard Boesen deltog i sit sidste Junior VM. Der deltog i alt 163 unge mænd og 133 unge kvinder.

Konkurrencerne bar præg af mere tæt løb end tidligere år. Især på herresiden lå placeringerne som perler på en snor med sekunder imellem. Det var især tydeligt i mellemdistancefinalen, hvor de tre første løbere opnåede nøjagtigt samme tid, og dermed fik alle guld. De 20 første løbere fordelte sig på mindre end 3 minutter. Andreas blev nr. 11 mindre end 2 minutter efter vinderne.

Første konkurrence var den korte Sprintdistance i by, hvor Andreas stillede op med både et dansk og et svensk mesterskab i 2011 på CV-et. Hans foretrukne Sprintkort har masser af fælder indlagt til hurtige beslutninger om det rette vejvalg mellem rækker af huse og baggårde. Det var ikke tilfældet i Polen, hvor det mere handlede om at løbe hurtigt. Her blev han over-

halet af flere hurtigløbere og endte som nr. 14, 56 sekunder efter vinderen fra Frankrig, som Andreas slog, da han blev svensk mester!

Andreas' stafethold endte på en flot femte plads på sidste dagen, kun 8 sekunder fra bronze. Værtslandet Polen vandt på herresiden, og Sverige tog guld hos pigerne, hvor de danske piger løb sig til bronze.

På alle de andre distancer satte danske Ida Bobach, OK Silkeborg, sig suverænt på guld og Emma Klingenberg, OK Fåborg, på en række sølvmedaljer. Det blev ikke til medaljer til drengene i denne omgang.

### Szébe O-Cup

Forældre og søskende til de danske landholdsløbere var også draget til Polen. For at støtte de unge, bide negle sammen og selv deltage i publikumsløbet over 4 dage (Szébe O-cup - opkaldt efter området). Her var det muligt selv at prøve det ret kuperede terræn i de meget flotte løvskove, hvor der ikke

var fældede træer og brændenælder i skovbunden. I løbene deltog også mange unge entusiastiske polakker, som sikkert alle aspirerede til det polske landshold!

Banerne svingede noget i kvalitet. De udfordrede også i varierende grad forældrene, som besidder o-løbererfaring på meget forskelligt niveau. Også her tog familien Bobach en del medaljer med hjem!

*Jytte Hougaard*



*Andreas til JWOC*

## Med Pikku Hukat til JUKOLA- verdens største o-stafet

For andet år deltog jeg med mine finske venner i Jukola, verdens største O-løb med mere end 10.000 løbere, som løber syvmands stafet. Stafetten begynder kl. 22 og fortsætter til næste morgen med baner på 8-15 km. Deltagerne hører til verdens bedste, og andre løber o-løb den ene gang om året. Mit hold, Pikku Hukat, ("de unge/små ulve") har deltaget med succes i otte år.

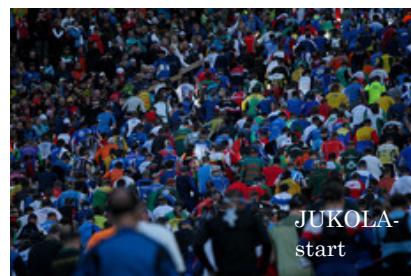
Efter start løber flere tusinde lamper ud i mørket, og løbet følges på skærm. Pikku Hukats løb gik bedre end forventet den nat, så kl. 5 hastede jeg ud i våde o-sko. Jeg

ved, at det er vigtigt at løbe hen til 1. post med høj koncentration, men desværre løb jeg lige forbi posten, og derefter vidste jeg ikke, hvor jeg var! Det tog tid at blive rolig, og 40 minutter for en 700 m strækning er ikke imponerende. Derefter gik det bedre, og jeg fandt en rytme igennem den meget detaljerede skov med masser af bakker, store sten, klipper og fjelde.

På Jukola møder man en del løbere, der spørger om vej (hvorfor gjorde jeg ikke det til post 1?) og mange, der vil hjælpe. Det gik roligt uden fejl og endelig nåede jeg mål. Det eneste gode ved mit løb var, at jeg ikke havde fejlklip-

pet. Med lidt over to timer for 8.5 km tabte jeg 200 pladser for Pikku Hukat! De sidste 2 løbere løftede dog teamet igen, og placeringen blev nr. 652 efter 12:55 timer. 120 pladser bedre end i 2010!! Jukola er o-løb i meget fint terræn, med gode kort, baner i verdensklasse, og alle kan være med!

*Volker*



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



Redaktion:  
Kommunikations-  
udvalget

Formand: Anders Laage Kragh  
anders@laagekragh.dk

## Sensommerens medalje-galleri

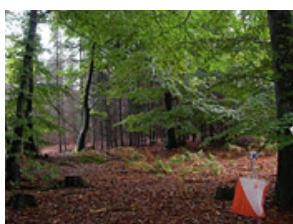


DM Mellem: Inge Jørgensen, D65 guld, Janne Brunstedt, H60 sølv.



DM Lang: Andreas Hougaard Boesen, H20, guld og Junior European Cup (JEC) H20 Lang, bronze.

Sjællandsmesterskab H21, bronze: Kim Baunehøj - og vinder af Roskilde tre-dags alle 3 etaper på den længste bane.



## Uddrag af OKRs historie

I 2009 arrangerer OK Roskilde SMUK Kvindeløb for første gang.  
I 2010 endte OKR på en 13. plads på DOFs rangliste takket være 12 DM medaljer  
Træningsløbene Roskilde tre-dags har været afholdt hvert år siden 1986



Sjællandsmesterskab: Janne Brunstedt H60, Runa Ulsøe D45, Katrine Fonager Ulsøe D10, Inge Jørgensen D65- alle guld. Jonas Fonager Ulsøe H10, sølv og Amalie Tripax D16, bronze.



DM Stafet: Asger Jensen, Per Tripax, Aksel Andersen, sølv H55



John Tripax vandt i juli det uofficielle grønlandske mesterskab i Ilulissat i H60. Her løber han DM Stafet.



Sparekassen Sjælland

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

**ELITEsport**  
ROSKILDE

**ROSKILDE**  
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE

**O-Butik.dk**  
Både og butik på nettet