

Snitzlingen

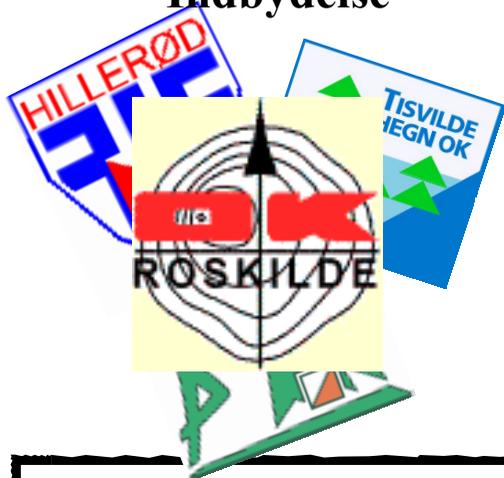
Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



Februar 2008 Nr. 1

Referater fra generalforsamlinger,
og opfølgning på mål for 2007.

1. runde i 1. division Indbydelse



WWW.OKR.DK

**Orienteringsklubben Roskilde**

Bjældevej 20
 4000 Roskilde
 e-mail : okroskilde@okr.dk
 Bankkonto: 6160-1821004
Hjemmeside : www.okr.dk

Kontingent

Senior 550 kr./år
 Junior 400 kr./år
 Familie 1.100 kr./år
 Passiv 250 kr./år

Snitzlingen:	Deadline	Udkommer
Nr. 2	30. marts	6. april 2008

Forretningsudvalg :

Formand :	Anders Kragh	Søtoften 8, 4000 Roskilde	4638 3751
Næstformand	Eva Grønberg	Højbyvej 23, 4320 Lejre	4648 1383
Kasserer	Søren Borberg	Lundemarken 10, 4000 Roskilde	2093 2887
Sekretær	Henrik Boesen	Hedemøllevej 8, 4000 Roskilde	4635 1421

Løbstilmelding

Morten Jensen	Østergade 137, 4340 Tølløse	59 19 40 87
	E-mail: ravnholt@dlgpost.dk	

Indmeldelse

Søren Borberg	Lundemarken 10, 4000 Roskilde	2093 2887
	E-mail: s.borberg@get2net.dk	

Træningsudvalg :

Claus Rasmussen	
Mogens Hald Kristensen	4632 6212
Asger Jensen	4638 3944
Claus Mikkelsen Sihm	5918 2333
Martin Østberg	4613 7877

Kursus og kommunikation

Trine Midtgaard	4632 7732
-----------------	-----------

Cup & Stævner

Kent Pihl	4352 7238
Morten Jensen	5919 4087
Hanne Pedersen	4649 8185

Medlemspleje, fest og kultur

Hanne Pedersen	4649 8185
Ane Veirskov	4648 1230
Ib Mortensen	4636 8996

Eliteudvalg

John Tripax	5944 4487
Lars Vindegaard	4648 1383
Sofie Sørensen	4638 3944

Ungdomsudvalg

Jan Frederiksen	2757 0691
Claus Pedersen	4635 1890
John Blaase Pedersen	4640 1248
Lars Vindegaard	4648 1383
Jette Kreiberg	4636 3731
Janne Brunstedt	4636 3731

Redaktion af Snitzlingen

Henrik Skovmark	4619 3380
E-mail: snitzling@okr.dk	

Lokale og materialer

Per Tripax	4636 6060
Preben Kristensen	4466 4113

Webgruppen

Janne Brunstedt	4636 3731
Finn T. Petersen	4632 2937
Birthe Nielsen	3819 9413

Formanden har ordet

Generalforsamling

Generalforsamlingen 2008 er afholdt og det var en velbesøgt generalforsamlingen med en god, lang og konstruktiv debat. To emner var til debat: 1) skal vi udvide klubhuset? og 2) skal vi have en aflønnet træner evt en af klubbens egne medlemmer? Klubhusudvidelsen var som sådan ikke et beslutningsforslag men et ønske om et mandat til at arbejde videre med planerne for klubhusudvidelsen som de foreligger. Mandatet blev givet, men der var kritiske ryster om prisen og i denne sammenhæng om nødvendigheden af at udvide omklædningsfaciliteterne. Behovet for mere depotplads fik opbakning, men dette kunne måske realiseret på andre og billigere måder. Jeg vil tage indvendingerne med i det videre arbejde, det øvrige "byggeudvalg" var også tilstede og har derfor også hørt debatten.

Aflønning af en træner affødte heldigvis også debat, ikke hvorvidt vi skal have træning eller ej, men om det principielle om aflønning af klubmedlemmer for at gøre et stykke foreningsarbejde. I den sammenhæng er det vigtig at fastslå, at alle har ret til at sige nej hvis man bliver spurgt om at gøre et stykke arbejde for klubben som sådan også uden at begrunde det. Omvendt er det også vigtigt at fastslå, at vi er en idrætsklub, der er funderet på og eksisterer i kraft af, at medlemmerne gør en ulønnet indsats for fællesskabet. Derfor er der også en uudtalt forventning om, at alle medlemmer bidrager til fællesskabet, stort eller småt. Når vi derfor vil betale en træner for at gennemføre orienteringstræning skyldes det, at vi gerne vil have dette genneført, men ikke har kunne finde tilstrækkelige med menneskelige ressourcer til at gennemføre dette og så må vi ty til de økonomiske ressourcer, som vi heldigvis har.

Hvad så hvis penge så lokke et et klubmedlem til at stå for træningen når de frivillige argumenter ikke kunne? Her er det vigtigt at erindre, i at med træningen bliver aflønnet følger også forpligtigelser som vil fremgå af den aftale der vil blive lavet. Forpligtigelser, der vil kunne betyde at træneren (klubmedlemmet) må vælge andet fra, for at kunne passe sit job som træner.

Jeg håber at alle, trods det, at vi nu gået på kompromis med en af vores værdier (fællesskab og engagement) stadig vil gøre en frivillig indsats for klubben og forbundet og at det, når alt kommer til alt, stadig er mere sjovt end det er surt.

Polimik med kommunen

Så man TV2 Lorry lørdag den 9 februar kunne man få det indtryk, at der er opstået en dårlig stemning mellem OK Roskilde og Roskilde kommune. Det håber jeg bestemt ikke, kommunen er en vigtig samarbejdspartner for os. Baggrunden er, at Roskilde kommune har besluttet at støtte fodbolden, håndbolden og bordtennis i Roskilde kommune ekstraordinært. Dette har affødt en kommentar fra EliteSport Roskilde om, at de gerne ville være taget med på råd om dette. TV2 Lorry får nys om denne sag om vil i forbindelse med et indslag med borgsmesteren og formanden for EliteSport Roskilde gerne have en kommentar fra en af de berørte klubber, som så blev os. Sagen om de ekstra penge til fodbolden, håndbolden og bordtennis har ikke været drøftet i OK Roskildes bestyrelse og jeg udtalte mig derfor som jeg personlig vurderer sagen, selvom det i indslaget blev kogt ned til en sætning. Jeg kan se perspektiver i at satse på bordtennis, det er lykkedes at samle Danmarks bedste spillere i

Roskilde og det vil kunne give Roskilde omtale. Vil Roskilde markere sig sportsligt i fodbold og håndbold, så tror jeg ikke de økonomiske rammer der er afsat i projekterne hjælper ret meget. Der skal langt større midler til. Derimod ville disse midler kunne give et stort skub fremad for mindre idrætsgrene, som os, men også for roklubben, sejlklubben og andre klubber, der bakker op bag kommunens satsning på at blive en Team Danmark kommune. Vi er ikke sure som borgmesteren blev citeret for at sige, vi er bare engagerede.

Anders Laage Kragh

Fredag den 1. februar blev der holdt idrætsfest i Roskilde Hallerne.

Roskilde Idræts Union havde indbudt alle DM-, EM- og VM vindere i Roskilde til fest for at fejre de mange flotte sportsresultater, og Roskilde kommune hædrede alle vinderne med en lille erkendtlighed.

OK Roskildes DM guldvindere, Isabella Sihm, Andre Boesen og Inge Jørgensen fik alle overrakt Roskilde kommunes erkendtlighed af borgmester Poul Lindor Nielsen.



as

Ud over at hædre alle guldvinderne, blev der også overrakt en hel del priser, bl. a. Roskilde Banks Ungdomspokal, der gik til Andreas Boesen for hans mange flotte resultater i 2007. bl. a. 3 guld-, 1 sølv- og 1 bronzemedalje samt en 4. plads ved årets danske mesterskaber. Med prisen fulgte en vandrepokal samt 5.000 kr.



Sidste nyt om Spring Cup

Hej OKR'er!

I skrivende stund er der kun 1 måned til vores allesammens fælles arrangement, Spring Cup. Mere præcist finder det sted ved Hillerød den 28.-30. marts.

Vi er i stævneledelsen er kommet rigtig langt i planlægningen. Kort og baner er færdige, manilamærkerne til markering af postplaceringer er i skoven og godkendte af banekontrollanterne. Indretning af stævnepladserne er på plads. De første tilmeldinger er løbet ind og vi håber, at rigtig mange fra ind- og udland finder vej til Nordsjælland også i år. Jeg har selv haft fornøjelsen af at prøveløbe en stafetbane og en natbane og det var to rigtig gode oplevelser.

Vi får brug for alle mand i weekenden som hjælpere. Jeg håber derfor, at I alle for længst har sat et stort kryds i kalenderen og melder jer til jeres mandskabsrekrutteringskvinde Trine Midtgaard på tlf. 4632 7732 / trine.midtgaard@gmail.com.

En af de største styrker ved vores stævne er organisationen. I alt er der 50 funktioner dækkende så forskellige områder som væske, overtrækstøj, el, kiosk, overnatning, presse og førstehjælp samt de mere hardcore orienteringsfunktioner som banelægning, etapechefer, start, mål og beregning. Alle funktioner er bemanded af 1-3 funktionsledere.

At så mange mennesker tidligt i planlægningen er involveret og ansvarlige for mindre dele af det samlede stævne gør, at arbejdsbyrden er overkommelig for de fleste. At der er to på de fleste funktioner betyder samtidig, at vi hele tiden får oplært nye og står stærkt i tilfælde af afbud.

Næste skridt i planlægningen er først og fremmest at rekruttere mandskab i de tre arrangørklubber. Derudover er der instruktionen/programmet, som beskriver stævnet ned i mindste detalje på tre sprog. Vi er desuden i gang med at planlægge fælles indkøb til kiosk og forplejning, de trykte kort og baner skal kontrolleres og hele it-delen samkøres i netværk.

Fra OK Øst deltager Tage V. Andersen og jeg i stævneledelsen. Fra FIF Hillerød deltager Aage Damsgaard og Erling Skov Nielsen. Fra OK Roskilde deltager Ane Veierskov og Gert Pedersen.

Vi ses til Spring Cup!

Hilsener fra Mette Steffensen (stævneleder)

www.springcup.dk

Billedtekst:

Fra venstre: Tage V. Andersen, Erling Skov Nielsen, Mette Steffensen, Gert Pedersen, Ane Veierskov og Aage Damsgaard.



Spring Cup job børs er åben

Spring Cups job børs er åben! Hvis du ikke allerede har gjort det, så er det nu, du skal finde din drømme-tjans til Spring Cup 2008 og yde dit til endnu et fantastisk stævne! I år finder stævnet sted den 28.-30. marts. Fredag aften er der natsprint i Gadevang, lørdag klassisk og søndag stafet begge i Gribskov Syd (samme stævneplads). Overnatning finder sted i Hillerød.

For at få mere information, så klik ind på <http://www.springcup.dk/springcup/> I nederste højre hjørne finder du feltet "Arrangør Web". Klik her og brug kodeordet "ONAKIT8M" (Oles nye autobil kør i timen 8 mil). Øverst er feltet "Mandskab". Det giver dig adgang til en liste over alle de mange opgaver, der skal løses op til og under stævnet. Lader du musen glide ned over overskrifterne på funktionerne, får du nærmere oplysninger om, hvad der skal laves, hvornår opgaven skal løses og hvor mange personer, der er om det. Klikker du på feltet "mandskabl" i højre side kan du endvidere se, hvem der er sat på opgaven og hvilke opgaver, der er ledige.

Jo før du melder dig - des større er chancen for at få dit højeste ønske opfyldt. Det er dejligt at møde nye mennesker, men det er også sjovt at løse opgaver med sin ægtefælle eller sine træningskammerater. Hvis du er en del af et par eller en gruppe, der gerne vil løse en opgave sammen, så kan det også lade sig gøre, bare I siger til hurtigt.

Mens vi opfordre all vore ungdomsløbere til at deltage i stævnet, så opfordre vi alle 21+ medlemmer til at deltage aktivt som hjælpere, også i funktioner der forhindrer løbsdeltagelse (start, mål, kortpakning mv). Betingelsen for løbsdeltagelse for ungdomsløbere mellem 12 og 20 er imidlertid, at de har mindst to opgaver, af de opgaver man godt kan løse, selvom man løber (postindsamling, parkering, væske mv). Løbere under 12 år må meget gerne hjælpe til på dagen, men vil ikke blive en del af mandskabsplanen.

Sidste år var vi omkring 85 klubmedlemmer, der hjalp til med Spring Cup 2007. OK Øst og FIF Hillerød mønstrede godt 180 hjælpere. Stævnet havde over 1600 løbere, og ca. 500 personer overnattede på skoler. Spring Cup er et stort stævne, og vi fik meget positiv respons fra de mange deltagere. Vi var alle rigtig stolte af, hvor fint det gik. - Og nu skal vi på den igen!

Ring/mail/fortæl mig næste gang vi mødes, hvordan du vil bidrage. Jeg vil tillade mig at ringe de medlemmer op, som jeg ikke hører fra.

Trine Midtgaard, mandskabsrekrutteringen
46327732/trine.midtgaard@gmail.com



Hvem af klubbens løbere må løbe Spring Cup?

De tre arrangørklubber er enige om retningslinjerne for, hvem der må løbe Spring Cup. Dette skyldes, at vi på den ene side ønsker at støtte ungdomsløberne og de bedste seniorer i deres sportslige satsning, og på den anden side har brug for rigtig mange hjælpere under stævnet.

Her kommer de vigtigste retningslinjer. Nærmere detaljer kan fås hos undertegnede eller hos klubbens trænere.

Generelt:

Alle ungdomsløbere må deltage i alle tre løb

Seniorløbere (H/D21) må ikke løbe natløbet fredag

Ingen løbere i klasser ældre end H/D21 må stille op

Alle, der får lov at løbe Spring Cup, forventes at hjælpe med stævnet i løbet af weekenden. Hvis man ikke har tid til at hjælpe, har man heller ikke tid til at løbe!

Klassisk lørdag:

Dameseniorer (D21) må deltage, hvis man er blandt top-20 på den nationale rangliste, har fået et wild card af landstræneren eller er i U25

Herreseniorer (H21) må deltage, hvis man er blandt top-25 på den nationale rangliste, har fået et wild card af landstræneren eller er i U25

Førsteårsseniorer må deltage, hvis man er blandt top-10 på sidste års juniorrangliste

Stafet søndag:

Ungdomsløbere må deltage i relevante klasser på hold opstillet af klubbens ungdomsudvalg

Ved rene klubhold må hver klub maksimalt stille med ét herrehold og ét damehold

Ved Spring Cup OK hold må der kun være FIF'ere og Øst'ere på to hold i hver klasse (herre åben og dame åben).

Hilsener fra Mette Steffensen

Kan jeg få kørselstilskud til Spring Cup?

Der bliver kørt rigtig mange kilometer i bil i forbindelse med Spring Cup. For at begrænse udgiften på et i forvejen lille budget har de tre arrangørklubber vedtaget, at alle hjælpere i selve Spring Cup weekenden kører uden at få godtgørelse.

Ganske få funktioner kan søge om refusion for kørsel i planlægningsperioden. Disse funktioner er banelæggere, etapechefer, materiel, skiltning, kontrollanter og stævneledelsen.

På den måde sikrer vi os størst muligt overskud til fordeling mellem de tre klubber.

Hilsener fra Mette Steffensen

DIVISIONSTURNERINGEN

Orienteringsløb er normalt en meget individuel idræt. Men tre gange om året deltager vi en holdturnering - også kaldet divisionsturneringen. Her er det - lidt forenklet - summen af mange medlemmers indsats, der er afgørende.

Et hold består **ikke** af en flok udvalgte løbere, men af alle de klubmedlemmer, som ønsker at deltage. Et resultat mellem to klubber beregnes så efter nogle indviklede, men ganske retfærdige, regler.

Turneringen på Sjælland består af seks divisioner med fire klubber i hver. OK Roskilde befinder sig for tredje gang i 1. division. Modstanderne er Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød og OK Øst Birkerød.

Vi skal møde disse tre klubber to gange i år. Første gang den 13. april i Hydeskov på Lolland og 18. maj i Krogenberg Hegn (mellem Fredensborg og Helsingør).

De to bedste klubber fortsætter til DM-finalen, som også har deltagelse af fire hold fra Vest-Danmark. DM-finalen afvikles den 5. oktober i Grund Skov ved Vejle Fjord. OK Roskilde har aldrig været i en DM-finale.

Bliver vi nummer tre eller fire efter de to indledende runder, skal vi kæmpe om retten til at løbe i 1. division igen til næste år. Det sker den 7. september i Annebjerg Skov (Odsherred).

I OK Roskilde har vi altid vægtet divisionsturneringen meget højt. I de senere år har vi været 80 til 100 løbere hver gang.

Og husk - nye medlemmer er også velkommen !
Tilmelding er påkrævet - se andetsteds i dette nummer.

Morten Jensen



Indbydelse til 1. divisionsmatch - 1. runde

søndag den 13. april 2008

Skov:	Hydeskov og Flintinge byskov ved Sakskebøbing
Kort:	Hydeskov og Flintinge byskov, 1 : 10.000; ækvivalens afstand 2 m; revideret 2008 Der benyttes digitalt printede kort.
Terræn:	Skoven er flad med mange små moser/lavninger og fugtige områder og mange grøfter. Gennemløb- beligheden er hovedsagelig let, men der er også langsomt gennemløbelige områder med lav bølge- bevoksning og undervegetation.
Stævneplads:	100 m inde i skoven fra landevejen syd for skoven
Parkering:	Kantparkering på landevejen syd for skoven.
Afstande:	P - Stævneplads: fra 400 m til 2000 m Stævneplads - start: 300 m Mål er på stævnepladsen
Omklædning og bad:	På Radsted skole (Østerbyvej 8 i Radsted) 4 km fra stævnepladsen.
Postbeskrivelser:	IOF-symboler trykt på kortet. Der er løse postdefinitioner ved start.
Instruktion og starttider:	Kan ses på løbets hjemmeside www.maribook.dk/ div.htm fra den 9. april. Første start for 1. div er kl. 10.30.
Kontrolsystem:	Sport Ident
Tilmelding:	Via O-service eller e-mail til Morten Jensen <a href="mailto:raavn-
holt@dlgpost.dk">raavn- holt@dlgpost.dk senest fredag den 4. april 2008 kl. 18. Der er ingen eftertilmelding. Der henvises til åbne baner.
Startafgift:	Betales af OK Roskilde
Børneparkering:	Ingen
Kiosk:	Der vil være kiosk på stævnepladsen.

Samkørsel fra Roskilde. Vi forsøger at skaffe bustransport fra Roskilde til løbet på Lolland.
Oplysninger herom vil komme på vores hjemmeside www.okr.dk.

Morten Jensen, holdleder.

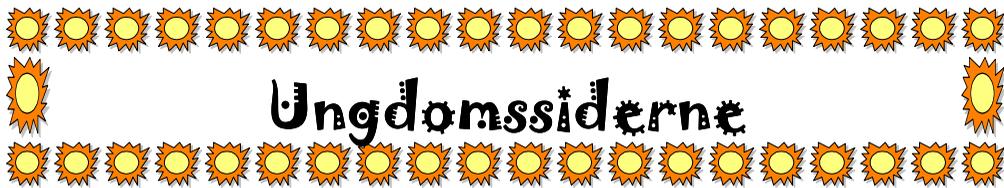


Ungdomssiderne



HuuuuRaah!

- 
- | | |
|---|-------|
| * <u>5/2</u> : Bente Meidahl Münsberg | 11 år |
| * <u>8/2</u> : Mette Fangel Juda | 16 år |
| * <u>10/2</u> : Magnus Langhoff Rasmussen | 8 år |
| * <u>21/2</u> : Linnea Møller Jess | 2 år |
| * <u>25/2</u> : Magnus Mørup Jansen | 8 år |
| * <u>27/2</u> : Frede Vinther Rasmussen | 7 år |
| * <u>4/3</u> : Andreas Boesen | 17 år |
| * <u>4/3</u> : Alexander Ulsøe Jessen | 10 år |
| * <u>4/3</u> : Jeppe Kolbach Hansen | 14 år |
| * <u>7/3</u> : Rolf Pihl | 14 år |
| * <u>13/3</u> : Jacob Laage Kragh | 15 år |



UNGDOMSTRÆNING!

TORSDAGE: KL. 17.30 - 19.00

MØDESTED: ALTID KLUBHUSET

LØBE- ELLER O-TRÆNING FOR ALLE U-LØBERE

(HUSK LOMMELYGTE HVER GANG)

SIDSTE TORSDAG I HVER MÅNED:

SVØMNING I ROSKILDE BADET

TIRSDAGE: KL. 18.00

(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)

MØDESTED: ALTID KLUBHUSET

INTERVALTRÆNING – ELLER BY-O-LØB



Ungdomssiderne

Forår-O-sæson 2008

- 1.3.: VTR-løb - Eriksholm (FINALEN)**
- 1.-2.3.: U1-kursus - Sjælsøhallen**
 - 2.3.: I Troldens Fodspor - Hedeland**
 - 4.3.: By-O-løb**
 - 5.3.: Natløb - Rude Skov**
- 7.-9.3.: U3-/Juniorkursus - Vestsjælland**
- 8.-9.3.: Nordjysk 2-dages - Bulbjerg/Vester Thorup**
 - 9.3.: Put and run - Kårup Skov**
 - 12.3.: Natløb - Lystrup Skov**
 - 16.3.: KUM-Udtagelsesløb - Tokkekøb Hegn**
- 20.-22.3.: Påskeløb - Jylland (Fanø)**
- 20.-24.3.: Påskeløb - Nordsjælland**
- 28.-30.3.: Spring Cup - Nordsjælland**
 - 2.4.: SM Nat - Geelskov**
 - 5.4.: DM Nat - Stendal-Ulvedal (Jylland)**
 - 6.4.: DM Sprint - Risskov (Jylland)**
- 13.4.: Divisions match - Hyrdeskov (Lolland)**

Alle ovenstående "løbstilbud" er hentet enten fra vores egen hjemmeside eller fra O-service - Husk at tjekke dem for at finde lige de løb du syntes kunne være spændende. Tal med en af de øvrige u-løbere eller en af os i UU og hør nærmere om kørselsmuligheder osv.



Ungdomssiderne

U-KURSER & SOMMERLEJR 2008

Mini: (8) 9 – 10 år = Født (00) 99–98

U1: 11 – 12 år = Født 97–96 U2: 13 – 14 år = Født 95–94

U3/Junior: 15 – 20 år = Født 93–88

HUSK!! I er altid velkommen til at kontakte en i u-udvalget og høre nærmere om, hvad kurser og sommerlejr er for noget, eller spørg en af de andre u-løbere i klubben (**de** ved jo).

PRIORITER AT TAGE PÅ DISSE KURSER OG SOMMERLEJR'N, HVOR DU MØDER/TALER/LEGER/O-HYGGER DIG MED LØBERE - OGSÅ FRA DE ANDRE KLUBBER!

Gruppe Kursusweekender Sommerlejr

U3/Junior	7. - 9. marts + 3. - 5. oktober	U3: Uge 32 Junior: uge 27
U2	15. - 17. august + 21. - 23. november	Uge 27
U1	1. - 2. marts + 16. - 17. au- gust + 15. - 16. november	Uge 27
Mini	23. februar + 26. april + 24. maj + 28. juni + 23. august + 27. september + 25. oktober	Afholdes ikke



Ungdomssiderne

KUM-udtagelsesløb:

KredsUngdomsMatchen er et arrangement, hvor de 3 kredse (Nord, Syd og Øst) konkurrerer indbyrdes med hold bestående af kredsenes 6 bedste løbere i hver dame- og herreklasse fra 11-12 til 19-20. Det vil sige at et fuldt kredshold består af 60 løbere og - med lidt hovedregning - at stævnet derfor har deltagelse af 180 løbere i alt!. Vi **plejer** at være godt repræsenteret mellem de 60 U-løbere fra "Øst" og **plejer** at opnå fine resultater og Østkredsen **plejer** at vinde (det er blevet til en del år i træk efterhånden). Held og lykke med udtagelsesløbene kære U-løbere!

Regler: 2 ud af 3 løb er tællende i alle aldersklasser fra H/D 11-12A til H/D-20A. Der bliver udtaget på point, men der kan også udtages op til 2 på skøn. Junioreliten er forhåndsudtaget.

Man skal mindst være årgang 97 for at blive udtaget.

For at blive udtaget, skal løberen have deltaget i mindst 1 af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten).

For H/D-17-20 gælder udtagelsesløbet den 29. marts (Spring Cup), at deltagelse skal foregå i eliteklasserne. Ved udtagelse på skøn ses på alle løb i foråret.

Dato

Skov

16. marts	Tokkekøb Hegn
29. marts	Gribskov Syd
20. april	Stenholt Vang



Ungdomspokalløb 2008

Ungdomspokalløbene, som er de samme løb som Sjællands cuppen afvikles **til efteråret** i følgende ungdomsklasser:
H/D-10, H/D11-12, H/D13-14, H/D15-16.

Løbere tildeles point som følger:

Nr. 1 får 50 point, nr. 2 får 47 point, nr. 3 får 45 point, nr. 4 får 43 point, nr. 5 får 41 point og herefter reduceres pointsummen med 1 point pr. lavere placering.

3 ud af 4 løb tæller

Dato

Skov

24. august	Burresø skovene
12. oktober	Jonstrup Vang+Lille Hareskov
19. oktober	Rørvig Sandflugtsplantage
26. oktober	Rude Skov

Løbstilmelding

På 11. år er jeg løbstilmelder i OK Roskilde. Det at være løbstilmelder betyder:

- Jeg skal modtage din tilmelding til det orienteringsløb (eller stævne) som du har valgt at deltage i. Tilmeldingen kan jeg modtage pr e-post, telefonisk eller (ikke så gerne) mundtligt. Men langt de fleste tilmeldinger registreres af den enkelte direkte i O-service. Endvidere er der også mulighed for tilmelding fra vor hjemmeside.
- Jeg skal kontrollere at tilmeldingen er foretaget korrekt i O-service. Så en herre ikke tilmelder sig en damebane (eller omvendt) - eller at der er anført en forkert startafgift.
- Jeg skal lukke for tilmeldinger når tidsfristen udløber.
- Jeg skal sørge for, at der til stafetløb bliver sat nogle hold. Indimellem må jeg også skuffe en løber, hvis antal tilmeldinger ikke passer med antal hele hold.
- Jeg sender tilmeldingerne til løbsarrangøren - det sker elektronisk - samt til vor kasserer, som herefter afregner med arrangørklubben og trækker beløbet fra din løbskonto i klubben.

Din løbskonto administreres af kassereren. Der bør altid være overskud på kontoen, så klubben ikke skal lægge ud for dig. Du kan på side 2 se det kontonummer, du skal indbetale på.

Når du er medlem af OK Roskilde, har du ret til at anvende O-service. O-service er et internet-baseret program, som blandt andet anvendes til løbstilmelding. Fra listen med alle orienteringsløb, kan du vælge, hvilke du ønsker at deltage i. Og hvilken bane du ønsker at løbe på. Har du ikke modtaget adgangskoder - eller har glemt dem - kan du kontakte mig.

Husk - kun rettidige tilmeldinger ekspederes. Det sker stort set til hvert løb - at nogle har glemt at tilmelde sig - og man forsøger sig ved at kontakte arrangørklubben direkte. Dette er selvfølgelig ikke forbudt - men er dog til stor gene for arrangørerne, der er i den sidste hektiske fase op til løbets afvikling. Det giver også den gene, at afregningen mellem klubberne ikke stemmer - og der skal så overføres penge en ekstra gang.

Det er heller ikke et godt ry for OK Roskilde, at være kendt for altid at komme med et par ekstra tilmeldinger efter tidsfristens udløb.

Så - husk tilmelding i god tid. Du kan jo altid (inden sidste tilmeldingsfrist) slette din tilmelding igen.

Hovedreglen er at tilmelding skal være registreret i O-service senest fredag klokken 19:00 - ugen før løbet. Men der er ofte undtagelser.

Hvis jeg er bortrejst, på ferie eller lignende kan min substitut altid kontaktes. Det er Janne Brunstedt.

Morten Jensen, Løbstilmelder

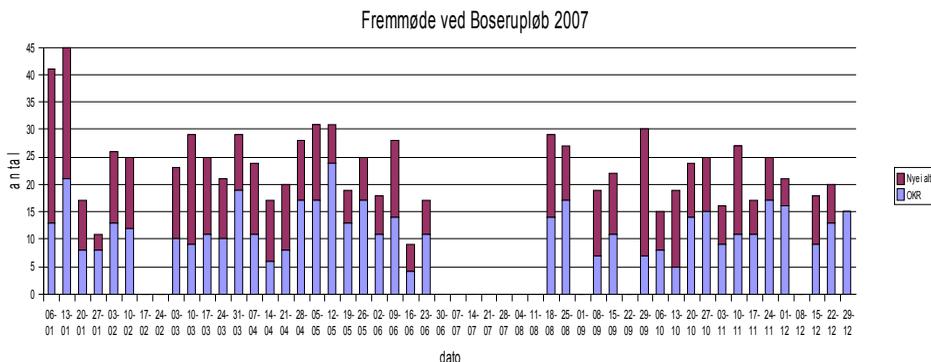
ravnholt@dlgpost.dk

tlf.: 59 19 40 87

Fremmøde ved Boserup løbene 2007



Fremmødet ved Boserupløbene for 2007 er opgjort og fremgår af nedenstående graf. I gennemsnit har der i perioden været 23,2 startende ved løbene i 2007, heraf 11,0 ikke medlemmer af OK Roskilde. I denne opgørelse er de løb, hvor der mangler indbretning ikke medtaget. I alt er der startet 928 ved løbene i 2007.



Påskeløb Fanø 2008

lufturen til Fanø står for døren. Ca. 50 løbere fra KR vil sætte deres præg på påskeløbene.

æs spændende reportager i næste nummer.



Generalforsamling
Mandag den 4. februar 2008 kl. 19.00 i Nordpilen

Referat

1. Valg af dirigent

Povl Frich blev valgt og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indvarslet, og at Gert Pedersen refererer.

2. Formanden aflægger beretning, gennemgår og kommenterer beretninger fra interesseudvalgene.

Anders Kragh nævnte indledningsvis at beretningerne denne gang ikke havde været bragt i Snitzlingen men via andre kanaler udsendt til de fleste medlemmer. Som uddybning/supplement til de skriftlige beretninger anførte Anders i hovedtræk følgende om resultaterne i 2007:

- Sportslige resultater
- Arrangementer
- Lørdagsløb i Boserup
- Faste poster i Boserup
- Medlemstal, totalt og aldersfordelt
- Samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen
- Samarbejde med øvrige skovejere (private)
- Elite Sport Roskilde
- Samarbejde med Roskilde Kommune
- Klubbens økonomi
- Udfordringer i 2007

Endelig causerede Anders på baggrund af artikel i Berlingske Tidende om problemet med at specielt cykelryttere ”brænder for tidligt ud”. Det kunne have været orienteringsløbere.

På baggrund af denne beretning og de skriftlige beretninger medførte den efterfølgende debat i hovedtræk følgende:

- Der er udført et flot og stort arbejde i 2007.
- Overskud fra Spring Cup er meget følsom over for deltagerantal, vejrlig m.m.
- Kontingentnedsættelse det første år, især for de unge.
- Unge under uddannelse føler at kontingentet er højt.
- Ungdomsløbere får i OK Roskilde meget stor økonomisk støtte
- Tilskud fra kommunen afhænger blandt andet af kontingentet.
- Kontingentforøgelse.
- Når vi modtager udmeldelser bør vi spørge til årsagen
- 3 hovedemner: Rekruttering, synliggørelse og arbejdsdeling
- Regler for diverse tilskud kan løbende i årets løb revideres af Hovedbestyrelsen
- De nuværende målsætninger udløb i 2007. Nye forsøges skabt, og der holdes klubaf-ten herom d. 26.2.2008.
- Ros til løberne i vor elitegruppe. Selv om Elite Sport Roskilde ikke mere støtter gruppen økonomisk ændrer det ikke ved klubbens støtte.

- Støtte til ideen om at OK Roskilde skal have sit eget tilbagevendende arrangement med vort eget særpræg.
- Der mangler sprint arrangementer på terminslisten. Det kan måske gennemføres efter Nat Cup konceptet..
- O-festival samtidig med Roskilde festival.
- De tidligere Borrevejle-dage gennemføres ikke mere. I stedet for arrangeres et arrangement i Roskilde by. OK Roskilde overvejer et tiltag i samarbejde med skytterne

Beretningerne blev godkendt.

3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab til godkendelse.

Søren Borberg Jensen forelagde regnskabet.

Søren fremhævede følgende:

- Pænt overskud mod budgetteret underskud.
- Løbsindtægter og kommunale tilskud større end budgetteret
- Fællesudgifter samt udgifter til elite og ungdom mindre end budgetteret
- Likviditeten meget fornuftig. Den likvide formue har en passende størrelse.
- Tilgodehavende hos medlemmer og gæld til samme er nu opgjort her for sig.
- Aktier er overført til støtteforeningen

Der fremkom følgende bemærkninger:

- En af årsagerne til færre udgifter til ungdommen er aflyste kurser.
- Overførsel af aktier til støtteforeningen burde nok have været forelagt en generalforsamling

Regnskabet blev godkendt, herunder overførslen af aktier.

4. Behandling af indkomne forslag.

Hovedbestyrelsen havde fremsat følgende forslag:

1. Forslag vedrørende klubhusudvidelse

Bestyrelsen for Orienteringsklubben Roskilde bemyndiges til at arbejde videre med planerne for udvidelse af klubhuset som beskrevet i december 2007 nummeret af Snitzlingen med en økonomisk ramme på kr. 500.000. Bestyrelsen skal afsøge mulighederne for eksternt medfinansiering.

Når de endelige planer for klubhusudvidelsen foreligger, skal bestyrelsen indkalde til en ekstraordinær generalforsamling (eller ordinær, hvis dette skønnes mere passende), hvor beslutning om udvidelse af klubhuset sættes til afstemning.

Bestyrelsen skal stræbe efter, at have et beslutningsgrundlag klar inden 1maj 2008 og afholde

Anders Kragh uddybede forslaget og den efterfølgende meget indholdsrigge debat indeholdt i hoved-

træk følgende:

- De 500.000 kr. er p.t. et rimeligt realistisk skøn.
- Der er i støtteforeningen til rådighed ca. 800.000 kr.
- Det påregnes at betale udvidelsen kontant
- Medvirker udvidelsen til at vi når et eller flere mål?
- Er det nødvendigt at udvide herreomklædningen fordi der er problemer 1-2 gange om ugen?
- Huset er jo næsten altid tomt.
- Så er der bare mere at gøre rent
- Måske kan der bare bygges billigere bare til et større depot.
- Mere depotplads er helt OK
- Det vil være rat at vide hvad de 2 dele koster hver for sig.
- Det er ikke umiddelbart muligt at bygge i 2 etaper.
- Det har gevinst for vore medlemmer at udvide omklædningen.
- Det har gevinst for vore medlemmer ved arrangement at få et større depot.
- Det er udvikling at udvide såvel omklædning som depot.
- Et fritstående udhus/garage kan ikke på grund af manglende opvarmning bruges til opbevaring af alt materiel
- Depot ved køkken kan bruges til grovkøkken
- Brug hellere pengene til noget andet.
- Det er vigtigt med god kørende adgang til et nyt depot.
- Indkørsel skal nok forbedres.
- Overnatning i omklædningsrum?
- Overnatning som i dag er OK.
- Bestyrelsen vil hvis forslaget vedtages undersøge andre løsningsmuligheder.

Forslaget blev sat til afstemning:

25 stemte for, 4 stemte imod og 3 undlod at stemme.

Forslaget vedtaget.

2. Forslag vedrørende betaling for orienteringstræning

Bestyrelsen bemyndiges til at undersøge mulighederne for at etablere regelmæssig orienterings- træning (orienteringsteknik, ej fysisk træning) mod betaling til den ansvarlige for denne træning.

Såfremt det viser sig muligt at etablere betalt orienteringstræning skal der foreligge en skriftlig kontrakt mellem OK Roskilde og den ansvarlige for træningen. Kontrakten skal som minimum beskrive hvilken form for træning, der skal tilrettelægges, hyppigheden heraf, honore- ringen herfor og gensidige opsigelsesvarsler.

Træningen kan eventuelt deles op i en ungdomstræning og voksentræning på forskellige dage og kan varetages af flere personer.

Den samlede honoreringen må maksimalt udgøre kr. 24.000 på årsbasis.

Bestyrelsen bemyndiges endvidere til at etablere en sådan træning, såfremt det viser sig muligt.

De(n) ansvarlige må gerne være aktivt medlem af OK Roskilde.

Kontrakten gælder for max et år og skal senest da vurderes og genforhandles. Bestyrelsen kan forlænge kontrakten efter en genforhandling.

Anders Kragh uddybede forslaget og den efterfølgende meget indholdsrigt debat indeholdt i hoved- træk følgende:

- Alt der medfører mere træning er godt.
- Undersøg først om arbejdet kan udføres uden betaling
- Træningen er ikke for de nuværende rutinerede løbere, men mere for nyere med- lemmer, så det kan udmærket ske i Boserup.
- Problem med betaling, da mange andre opgaver i klubben er ubetalte.
- Vi bliver ved betaling arbejdsgiver med deraf følgende nye opgavetyper.
- O-teknisk træning savnes. Forslaget giver mere stabil medlemskare.
- OK at betale egne trænere hvis de er de bedste
- Hvis vi ikke bruger egne velegnede som trænere risikerer vi at de "falder fra"
- Ved betaling kan der bedst stilles krav
- Betaling for rengøring
- Flere gør gerne rent uden betaling
- Træning er vigtig, men motivation til frivillig indsats må ikke ødelægges
- Ordningen bør evalueres ved næste generalforsamling

Forslaget blev sat til afstemning:

26 stemte for, 3 stemte imod og 3 undlod at stemme.

Forslaget vedtaget (med evaluering på ordinær generalforsamling i 2009)

:

5. Kassereren forelægger budget med forslag til kontingent.

Søren Borberg Jensen forelagde budgetforslaget, og fremhævede følgende:

- Underskud på ca. 30.000 kr.
- Færre løbsindtægter end i 2007
- Mindre kommunalt tilskud end i 2007
- Større udgifter til trykning af klubblad på grund af nyt trykkeri
- 20.000 kr. afsat til træningsweekend i Sverige
- 40.000 kr. overføres fra støtteforeningen
- Der er ikke indregnet kontingentændringer

Der fremkom følgende bemærkninger:

- Arranger bustransport til divisionsmatch på Lolland med kun delvis brugerbetaling
- Der må gerne være brugerbetaling ved træningsweekend
- Hæv kontingent

Budgetforslaget blev godkendt.

6. Valg af forretningsudvalg, udvalgsformænd og revisorer:**a. Valg af formand og sekretær.**

Anders Kragh blev genvalgt som formand.

Henrik Boesen blev valgt som sekretær.

b. Valg af suppleant til forretningsudvalget.

Lars Nøhr-Nielsen blev valgt.

c. Valg af formænd for interesseudvalg.

Udvalg for klublokaler og materiel: Per Tripax blev genvalgt..

Udvalg for stævner: Kent Pihl blev genvalgt

Udvalg for ungdomsarbejde: Jan Frederiksen blev genvalgt.

Udvalg for kort og skov: Der blev ikke valgt formand. Løses indtil videre i andre udvalg

Udvalg for medlemsrekruttering og -pleje: Hanne Pedersen blev genvalgt.

Udvalg for klubblad: Henrik Skovmark blev genvalgt

Udvalg for kommunikation og kursus: Trine Midtgaard blev genvalgt

Udvalg for træning: Claus Rasmussen blev valgt.

Udvalg for elitearbejde: John Tripax blev genvalgt

d. Valg af 2 revisorer.

Mogens Bruun og Finn Olsen blev genvalgt.

7. Eventuelt.

O-butikken kommer på besøg i Nordpilen d. 11. marts

Jan takkede Eigil Sørensen for mange års indsats vedr. skoleorientering. Eigil var ikke til stede, så den materielle tak får han en anden gang.

Anders takkede Gert for flere års virke i Hovedbestyrelse og Forretningsudvalg, og her blev den materielle tak afleveret.

Dirigenten takkede de 32 deltagere for god ro og orden.

Generalforsamling Mandag den 4. februar 2008 i Nordpilen

Referat

1. Valg af dirigent og referent

Povl Frich blev valgt som dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indvarslet. Gert Pedersen blev valgt som referent.

2. Bestyrelsens beretning

Anders Kragh anførte:

- Telefonbogsuddeling igen gennemført uden klager
- Honoraret nedsat
- Det kneb lidt med uddelere
- Annette og Erich styrede igen uddelingen fint

Beretningen godkendt.

3. Forelæggelse af årets reviderede regnskab til godkendelse samt forslag til budget.

Regnskabet viser et overskud på ca. 66.000 kr.

Aktier solgt sidst på året

Aktieværditab på ca. 200.000 kr. i 2007, men siden køb af disse en gevinst på ca. 220.000 kr.

Flere uddelergavekort fra 2006 er ikke indløst endnu.

Budgetforslag viser et overskud på ca. 15.000 kr. efter overførsel af 40.000 kr. til hovedforeningen.

Regnskab og budget godkendt

4. Behandling af indkomne forslag.

Der var ikke indkommet forslag.

5. Eventuelt.

Dirigenten takkede de 32 deltagere for god ro og orden.

Ildrætsskader – emne: Genoptræning af ankel

Af Jette Dina Kreiberg

Hvor mange af os har ikke prøvet at få en skade i forbindelse med løb....? Og hvor er det da irriterende, nu gik det lige så godt.....ikke ?.

Heldigvis går de fleste knubs jo over ret hurtigt. Tit er det kun en flænge eller et blå mærke, der med lidt rengøring, plaster eller lidt medlidenhed kan klares hurtigt.

Anderledes er det med de større akutte skader, såsom en grundig forvridding af ankel, knæ eller andet, som sætter os ud af spillet i kortere eller længere tid.

Jeg er i den "heldige" situation at jeg har forvredet min højre ankel 4 gange. Første gang da jeg gik postbud i træsko, ikke særlig smart, men en tur på skadestue, elastikbind og krykker en uges tid, så var det overstået. Det var før jeg kendte til RICEM (R: stop aktivitet hold i Ro, I: Is på, C: Compression, E: Elevation/løftet, M: Mobiliser igen, princippet).

Næste gang (mange år efter) var til fem-dages løb i Italien ved afgang fra sidsteposten (der stod på en lille tue) og med blikket fuldstændig fokuseret mod mål. Der var en pragtfuld udsigt fra sidsteposten mod mål, hvor jeg kunne se målbannerne, og ryggen af alle de andre løbere i målet. Det skrånede hele vejen ned mod stævnepladsen så de fleste havde travlt, med fart over feltet.

En typisk situation med forvridding af ankler... ifølge min fysioterapeut. Mentalt og med blikket fokuseret alle andre steder end hvor min fod træder, så et øjebliks uopmærksomhed på terrænet og nupperne sidder fast i græsset, mens bevægelsen fortsætter. Jeg når lige at afbøde forvriddingen så den ikke kommer helt i bund. Humper i mål over til samaritter teltet (de andres kommentar efterfølgende, hvor blev du af...????) og beder med det samme om hjælp. Hjælpen bestod i at få sprøjtet lidt kølende væske på anklen efterfulgt af et elastikbind. Det skal bemærkes at de kølende væske ikke hjælper spor men derimod kan skade hvis de køler huden for godt ! Så selvom det var det officielle samaritter telt er alt ikke nødvendigvis godt, men jeg fik da et elastikbind ☺

Heldigvis havde vi selv læge med (John T. ☺) så han tjekkede efter og forklarede mht. RICE princippet (M'et kom først til senere). Så i 25-30 graders varme var det muligt at holde anklen løftet og kølig. Vandet vi tappede fra campingpladsens haner var iskoldt, så et opvredet viskestykke rundt om anklen, med jævnlig udskiftning, et par løbedages pause og den sædvanlige hviledag, et lånt fodelastikbind (af Annette og Finn, som også var med), så kunne jeg løbe rundt de sidste dage.

De sidste to gange skete i august/september 07. Til et Roskilde træningsløb hvor Michael sammen med Tobias stod for banerne. Post 1 placeret langt oppe på en langhåret græsbakke i Hedeland. Igen fokus, efter klip af posten, på vejen nedenfor bakken (næste opfang) og lidt uopmærksomhed på den stejle bakkens lange lidt våde græs. Uheldet er ude, foden fanges med nupperne i græsset men bevægelsen fortsætter og sikkert på grund af den ret stejle bakke, lykkes det af forvide anklen helt med et lille smæld til følge. Mand hvor gjorde det ondt, kunne næsten ikke få vejret ! var tæt på at komme helt ned og ligge men så klarede det

lidt op. Kom ned af bakken og overvejede hvordan jeg nu kom videre, kunne kun støtte lidt, hinkede lidt. Så hvor tilgroede lavningerne var med de næste poster og fik så mig selv overtalt til at stoppe, ville ikke ødelægge muligheden for at løbe jysk-fynsk i weekenden. Humpe- de tilbage til stol og telt, desværre havde vi ingen isposer med, men anklen kunne da komme op at ligge på stolen. Så hjem og få ispose på, skift med 20 min. pose på (viskestykke imellem så huden ikke tager skade) 20 min. uden is osv. hele aftenen. Hele tiden holde anklen højere end hjertet (på ryglæn af sofaen, virker fint).

Jeg fik tapet foden og tog støttebind udenpå, og løb jysk-fynsk, udenom via stierne, meget forsigtigt, holdt hele tiden øje med hvor foden trådte, så fladt som muligt. Det gik faktisk fint, ugen efter O-løb i Gribskov nåede post 8 (ud af 10 poster på banen) med optapening og støttebind, faktisk godt løbende stadig forsigtig men ikke primært på stierne. Så gik det galt, vrikkede åbenbart lidt og foden sad "fast" kunne næsten ikke gå. Fandt en kæp og støttede med den tilbage til mål, nej hvor det gjorde ondt igen. Denne gang fik jeg en ispose på med det samme og vi kørte hurtigt hjem. Desværre blev det kun værre, så en tur på skadestuen med røntgen. Ikke noget brækket, men denne gang kom jeg ikke på arbejde næste dag, ispose af og på (kan udføres i op til 48 timer) og efter ca 24 timer faldt hævelse ned, måtte dog støtte med Michaels krykker for at komme rundt.

Howdan kunne det gå så galt ??? at forstuve samme fod igen ? Jeg havde jo gjort som før med RICEM princippet og hævelse mm. forsvandt jo ? passet på osv. Nu turde jeg ikke tage flere "chancer" så jeg kom til læge og fik en henvisning til fysioterapeut (med god forstand på ankler, ben mv.

Her kom forklaringen allerede ved første besøg, som fyssen' sagde: "Ja Jette, du har jo gjort det rigtige med at stoppe, holde det skadede koldt og løftet, og forsigtigt mobilisere igen, du har bare glemt én lille ting mellem den første forvridning og den næste.....
Jette svarede : "Hvad er det ?"

Fyssen: "Det kaldes GENOPTRÆNING.."

så det har jeg lært nu, efter 4 måneder hvor jeg stadig ikke kan løbe inde i terrænet. Det synes jeg så også andre skal lære, særligt hvis de er så uheldige at få en mere alvorlig skade, som denne jo er. Jeg har derfor sakset følgende fra et svar givet af en Idrætsfysioterapeut (Svend B. Carstensen) på et spørgsmål om genoptræning af en forvredet ankel (fra DGIs hjemmeside).

Her kommer et forslag til fremgangsmåde, nemlig en såkaldt "genoptræningsstige":

"...

Princippet er, at du skal kunne klare aktiviteterne uden smerter og gener på hvert trin, før du træder op på det næste. Og du starter selvfølgelig nedefra:

- 15) Fuldt niveau/konkurrencetræning
- 14) Almindelig træning + ekstra balancetræning
- 13) Spurter med skarpe retningskift og vendinger
- 12) Løb med skarpe retningskift
- 11) Hurtigere løb

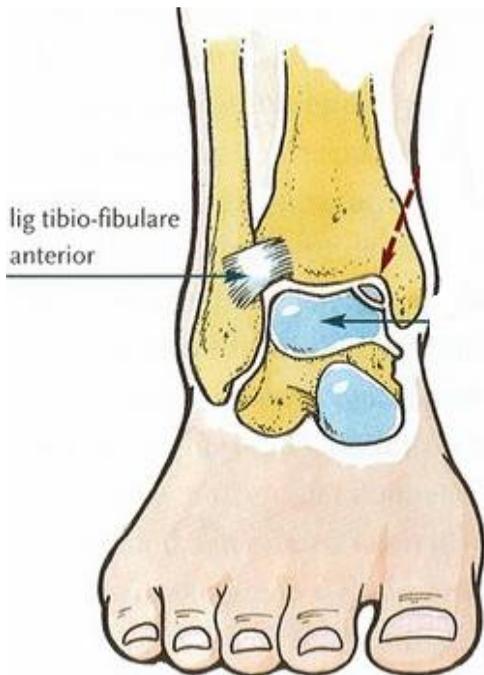
- 10) Almindeligt løb med bløde retningskift
- 09) Almindeligt løb lige ud
- 08) Balancetræning på balanceskive og / eller på ét ben med lukkede øjne
- 07) Jogging
- 06) Almindelig gang
- 05) Simpel balancetræning, eks. Stå på ét ben
- 04) Kortvarig gang
- 03) Kortvarig vægt på foden
- 02) Små rokke- og cirkelbevægelser med foden
- 01) Førstehjælp: RICE = Ro, Is, Compression (tryk), Elevation

Og måske kan det være en god idé at køle anklen ned, når du har brugt eller trænet det, for at undgå hævelse.

Din genoptræning kræver tid. Tre til seks måneder, eller endog endnu længere tid, er ikke usædvanligt. Så en vis tålmodighed er også påkrævet...

Hvis det slet ikke går, kan en fysioterapeut være en god hjælp og ellers søg læge.”

Ja, jeg er nu kommet til trin 09 og er lige startet på trin 10 og som min fys også fortæller, når det er ledbånd mv. så tager det ofte 6-8.....**måneder** for at læges, derfor tager det lang tid.



De første to forvridninger har været helt almindelige forstuvninger, det vil sige mest skade på vævet, der heler hurtigst op igen. De sidste stykker skyldes helt klart skade på ledbånd så selvom foden ser normal ud og er fuldt bevægelig kan den ikke holde rigtigt alligevel. Så det er med ispose på, når jeg har løbet mine små 3 km på flad og fast bund og jævnlig besøg hos fyssen for at få laserbehandling og manipulation af leddet. Det er for at undgå evt. arvæv sætter sig fast og gør leddet mindre bevægeligt, så skaden ikke bliver kronisk.

Hvor er vi og hvor skal vi hen?

Åf Anders Laage Kragh

OK Roskilde har haft en række mål for hvert år i perioden 2003-2007. Helt konkret har vi haft 14 mål fordelt på områderne: Sportslige resultater, medlemspleje, klubmiljø, træning og sociale aktiviteter og endelig organisation. Disse mål er nu udløbet og vi skal derfor formulere nogle nye mål. Kirsten Juda, Claus Pedersen og jeg har mødtes i par gange i det sene efterår for at formulere disse mål, men er kommet frem til, at det i virkeligheden måske var bedst med en klubaften hvor alle kunne komme med ideer til mål. Derefter kunne alle disse ideer danne grundlag for nogle mål for den kommende 3 årige periode. Forslag til mål kunne være:

Sportslige mål: forblive i første division, antal DM medaljer, landsholdsdeltagelse etc

Træning: ugentligt tekniktræning med xx deltagere, motionsrum i klubben om 3 år, 2 træningsture

Klubudvikling: 5 % vækst i antal medlemmer, frafald mindre end x %

Sociale mål: 4 klubture til større stævner i Danmark / Sverige, 6 klubaftener med foredrag

Hvor er vi?

Resultaterne for 2007 er gjort op og resultaterne fremgår af nedenstående opgørelse:

Sportslige resultater

1) I perioden 2003-7 skal OKR's medlemmer vinde et antal medaljer, der er stigende fra 16 til 18 medaljer, heraf mindst 4 henholdsvis 6 guldmedaljer. Medaljerne skal i 2007 være fordelt på mindst 16 forskellige løbere. På DOF's medaljeliste skal OKR i 2007 ligge som mindst nr. 8.

	2001 R	2002 R	2003 R	2004 R	2005 R	2006 R	2007 M	2007 realiseret
Antal DM-medaljer	9	15	10	14	12	18	17	14
Heraf antal guldmedaljer	2	4	1	5	2	2	6	6
Antal medaljetagere	8	12	10	12	10	12	16	11
Placering på medaljelisten	17	10	15	10	13	11	8	10

Note: Alle løbere på et stafehold tæller med i opgørelsen.

Målet om antal DM guldmedaljer blev indfriet, men det samlede antal medaljer blev ikke opnået. Positivt er det, at vi rykkede frem på DOF's medaljeliste og tangerer den hidtidige bedste placering, målet om en 8. plads blev dog ikke nået. Endvidere er det positivt at der blandt medaljetagere er to nye ansigter ellers må vi erkende, at DM medaljetagerene er at finde blandt nogle lille skare af klubbens medlemmer.

2) OKR rykker op i 1. division senest i 2004 og bliver liggende i divisionen i de følgende år.

Det lykkedes at rykke op i første division igen. De to indledende runder blev vundet i sikker stil og Farum blev vundet i et spændende og tæt oprykning opgør. At forblive i 1. division er ikke umuligt men langt fra sikkert, der skal såldes kæmpes hårdt og vi skulle alle gerne blive en smule bedre for at sikre vores forbliven i første division.

3) Fra år 2005 skal OKR stille med både et herrehold og et damehold til stafetligaen, og begge hold skal i hvert af de følgende år slutte i TOP 15.

OKR har heller ikke i 2007 og som de foregående år prioriteret deltagelse i stafetligaen, hverken på herre- eller damesiden. Vi har for nuværende ikke løbere til at deltage i stafetliga klasserne og må indstille os på, at der går yderligere nogle år, før end vi har løbere i disse klasser med mindre vi får tilgang af løbere ude fra til H21 og D21 klasserne.

Medlemspleje

4) I perioden 2003-7 skal OKR have følgende (netto-)tilgang af nye medlemmer:

	Antal medlemmer pr. 1/1 2002	2002 R	2003 R	2004 R	2005 R	2006 R	2007 Realiseret	2007 M
Yngre end 17	39	1	-1	-1	29	-7	-3	1
18 – 25	9	3	-4	-1	-1	3	2	2
Ældre end 25	108	0	-3	5	26	-4	3	2
Passive	9	6	0	-2	1	2	-2	0
Samlet netto-tilgang		10	-8	1	55	-6	0	5
Antal medlemmer i OKR	165	175	167	168	223	217	217	220

Brutto tilgangen af medlemmer var i 2007 29 nye medlemmer men lige så mange har forladt klubben, hvilket især er sket blandt medlemmer indmeldt i 2005 (se opgørelse for mål 10). Dette viser endnu en

gang hvor svært det er at fastholde specielt nye medlemmer og hvor vigtigt det er at sikre en stabil tilgang af nye medlemmer. DOF har et mål om 1500 nye medlemmer på landsplan og har også svært ved at realisere dette mål, hvilket blot viser, at vi ikke er den eneste klub med disse udfordringer, ikke at det skal være en undskyldning. Bestyrelsen fremsætter forslag på generalforsamlingen 2008 om at styrke den o-tekniske træning i klubben, hvilket burde øge tilknytningen til klubben.

Nedenfor er medlemstallet fordelt på køn:

Medlemmer	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Drenge og herrer										
Til og med 17 år	8	12	14	19	22	22	23	37	34	31
18-25 år	8	3	2	3	5	3	3	3	5	8
Fra og med 26 år	74	72	72	71	70	68	72	89	88	88
I alt	90	87	88	93	97	93	98	129	127	127
Piger og damer										
Til og med 17 år	11	14	18	20	18	17	15	30	26	26
18-25 år	9	8	7	6	7	5	4	3	4	3
Fra og med 26 år	30	32	36	37	38	37	38	47	44	47
I alt	50	54	61	63	63	59	57	80	74	76
Aktive i alt										
Til og med 17 år	19	26	32	39	40	39	38	67	60	57
18-25 år	17	11	9	9	12	8	7	6	9	11
Fra og med 26 år	104	104	108	108	108	105	110	136	132	135
I alt	140	141	149	156	160	152	155	209	201	203
Passive	14	13	13	9	15	15	13	14	16	14
Samlet antal medlemmer	154	154	162	165	175	167	168	223	217	217

Igen må vi konstatere, at aldersfordelingen blandt medlemmerne udviser to pukler; en stor gruppe børn / unge og en stor gruppe seniorer, over 26 år men i virkeligheden er grænsen tæt på de 40 år.

5) Sammen med en eller flere andre idrætsforeninger i Roskilde skal OKR senest med udgangen af 2003 have etableret et struktureret samarbejde med skoler og SFO'er om idræstilbud for børn og unge.

Dette indsatsområde har ikke været prioriteret i 2007.

Klubmiljø

6) Antallet af deltagere ved de to årlige divisionsmatcher skal hver gang udgøre mindst 50 pct. af klubbens aktive medlemmer.

Dato for divisionsmatch	Antal løbere	Antal aktive medlemmer i OKR	Procent
13/4 2007 Slagelse skovene	91	203	44,8 %
22/9 2007 Hornbæk Plantage	84	203	41,4 %
13/10 2007 Kongsøre	78	203	38,4 %

Målet om mindst 50 % deltagelse af klubbens aktive medlemmer til divisionsløbene blev ikke indfriet i de løb vi deltog i. Ved årets to første matcher havde vi en rimelig deltagelse lige under målet. Den sidste match, som var den afgørende for oprykningen burde egentlig have haft flere deltagere, men den mindre deltagelse kan måske tilskrives, at dette løb fandt sted i efterårsferien. Igen ros til Morten og Hanne for det store arbejde, som de udfører omkring klubbens deltagelse i divisionsmatchen, som er en meget vigtig samlende aktivitet i OKR.

7) OKR skal hvert forår og efterår arrangere mindst en fælles klubtur til større løbsarrangementer i Danmark, eksempelvis påskeløbene, DM weekenden, JFM og Høst Open på Bornholm.

OK Roskilde arrangerede klubtur til påskeløbene på Rold Skov og Nordisk Mesterskab på Bornholm i maj. Der var arrangeret en slags klubtur til DM mellem og Midgårdssormen i midtjylland, da der blev satses på på at stille mange hold til Midgårdssormen, hvilket også lykkedes. Da øvrige DM arrangementer fandt sted på Sjælland var der ikke oplagte muligheder for klubture i efteråret.

8) OKR skal arbejde aktivt for en styrkelse af en miljørigtig profil for dansk orienteringssport.

I 2007 har dette ikke været et indsatsområde for OK Roskilde. De indarbejde vaner med fælleskørsel til løb og omtanke med hensyn til forbrug af ressourcer ved vores aktiviteter er fortsat i 2007.

Træning og sociale aktiviteter**9) Der skal i resultatperioden være et voksende antal deltagere i den fysiske træning.**

	2002 R	2003 R	2004 R	2005 Realiseret	2005 M	2006 M	2007 M
Antal deltagere i den ugentlige træning	<10	Tirsdag 14,3 Torsdag 5,1	11,9	13,3	<u>17</u>	<u>20</u>	<u>22</u>

Der har ikke været foretaget nogen systematisk registrering af fremmødet til klubtræningerne. Det subjektive indtryk er, at vintergymnastikken om torsdagen er velbesøgt men med færre deltagere end de tidligere år. Den fælles løbetræning har været dårlig besøgt i 2007. Dog har deltagelesen i december, hvor der har været et program for træningen og en ansvarlig for at gennemføre dette, været ganske høj, mere end 20 deltagere. Denne tendens er fortsat i 2008.

10) Frafaldet blandt nye voksne medlemmer i OKR må maks. være 25%.

I 2006 har 29 medlemmer udmeldt sig af klubben, heraf 20 seniorer. Af de 20 udmeldte seniorer havde 9 indmeldt sig før år 2002 og 11 i år 2002 eller senere. I nedenstående tabel er de udmeldte medlemmer fordelt efter tidspunktet for deres indmeldelse i klubben.

Indmeldelsesår	Indtil 1989	1990-94	1995-99	00-01	2002	2003	2004	2005	2006	2007	I alt
Antal udmeldte medlemmer	2	4	3	0	0	2	2	12	2	2	29
Heraf seniorer	2	4	3	0	0	0	2	8	1	0	20

Som det ses af tabellen, er langt de fleste udmeldte medlemmer, medlemmer, der meldte sig ind i klubben i 2005. Det år kom der 55 nye medlemmer til klubben. I 2006 meldte 20 af disse sig ud igen og i 2007 igen 20 udmeldinger fra denne årgang, altså 40 ud af 55. Det understreger blot endnu en gang vigtigheden af fastholdelses arbejdet.

11) Der skal i resultatperioden være et stigende antal sociale arrangementer i klubben:

	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Antal sociale arrangementer		25	28	28	27	28

I 2007 har der været 20 fællesspisninger efter træning (herunder en overdådig julemiddag), 1 klubmesterskabsfest, 2 gange spisning efter divisionsløb 2 besøg af O-butikken, klubaften om sommerens orienteringsstævner i europa, Alovera til løbere samt om klubhus udvidelse.

Organisation

12) Den samlede gennemsnitsalder for medlemmerne i HB og interesseudvalgene skal senest med udgangen af 2004 ligge på under 50 år. Antallet af medlemmer i de nævnte organer, der har en alder på 30 år eller derunder, skal være voksende igennem perioden.

	2002 R	2003 R	2004 R	2005 R	2006 Realiseret	2007 R	2007 M
Gennemsnitsalder		46,8 år	49,0 år	47,5	47,6	48,3	<50 år
Antal HB- og udvalgsmedlemmer under 30 år	3	1	0	0	1	1	6

Som det ses er det lykkedes at fastholde gennemsnitsalderen samt have et enkelt medlem på under 30 år til et interesseudvalgunder. På grund af klubbens aldersmæssige sammensætning er det ganske svært at leve op til målet om 6 HB / interesseudvalgsmedlemmer, der er under 30 år. Taget udfordringerne med i det hele taget at finde HB medlemmer vil aldersmålet ikke blive forfulgt yderligere.

13) Udover medlemskontingenter og indtægter fra almindelige løbsaktiviteter skal OKR have stigende indtægter fra telefonbogsuddeling og andre aktiviteter samt sponsorbidrag. Disse ekstra indtægter skal i 2007 være på ikke under netto 125.000 kr. Pengene skal anvendes som tilskud til klubbens løbende drift og til enkeltprojekter, der kan medvirke til at fremme OKR's målsætninger.

Kr.	2002 R	2003 R	2004 R	2005 R	2006 R	2007 Realiseret	2007 M
Ekstra indtægter	75.000	78.000	79.000	91.000	88.297	79.166	125.000

I 2007 har OK Roskilde haft indtægter fra telefonbogsuddeling på i alt kr: 64.166 samt støtte fra Elitesport Roskilde på kr 15.000. De faldende indtægter fra telefonbogsuddelingen skyldes en lavere afregning per bog fra forlaget, en tendens vi kan frygte vil fortsætte. Løbsindtægterne udgjorde kr. 99.531, hvilket især skyldes SpringCup (kr 58.977) samt et stort divisionsløb (22.888). Målet om andre indtægter end kontingent og løbsindtægter på kr 125.000 er således ikke indfriet, men da målene i sin tid blev formuleret havde ingen tænkt på, at vi ville blive medarrangør af SpringCup, som udover at være hårdt arbejde og en oplevelse at arrangere også er en givtig forretning.

14) Der skal i resultatperioden være et stigende antal besøgende på OKR's hjemmeside:

	2002 R	2003 R	2004 R	2005 R	2006 R	2007 Realiseret	2007 M
Antal besøgende pr. år på OKR's hjemmeside	35.000	48.500	79.000	101.800	127.629	211.179	45.000

Antallet af besøgende har igen i år har oversteget alle forventninger med en vækst på 65% i forhold til 2006. Hjemmesiden er meget benyttet og udgør fundamentet i den løbende informationsstrøm til klubbens medlemmer, andre orienteringsløbere og interessede i klubben og dens virke.

1. DIVISION - DE FIRE KLUBBER

Her følger lidt statistik om de fire klubber, der deltager i dette års 1. division.

Tisvilde Hegn OK, Helsingø

1992 3. division
 1993 - 1995 2. division
 1996 1. division
 1997 - 1998 2. division
 1999 1. division
 2000 2. division
 2001 1. division
 2002 2. division
 2003 1. division
 2004 - 2005 2. division
 2006 - 2008 1. division



Nr 1: 2007 (1)
 Nr 2: 2006 (1)
 Nr 3: (0)
 Nr 4: 1996, 1999, 2001, 2003 (4)

mod FIF Hillerød 12 kampe - 3 sejre
 mod OK Øst 12 kampe - 6 sejre (+ 1 uafg.)
 mod OK Roskilde 12 kampe - 7 sejre (+ 1 uafg.)

FIF Hillerød

1988 - 1989 1. division
 1990 2. division
 1992 2. division
 1993 - 2008 1. division

Nr 1: 2001, 2002, 2004, 2005, 2006 (5)
 Nr 2: 1988, 1996, 2000, 2003, 2007 (5)
 Nr 3: 1993, 1994, 1995, 1997, 1998, 1999 (6)
 Nr 4: 1989, 1991 (2)



mod Tisvilde Hegn OK	12 kampe - 9 sejre
mod OK Øst	32 kampe - 18 sejre (+ 1 uafg.)
mod OK Roskilde	6 kampe - 6 sejre

OK Øst Birkerød

1988 1. division
 1989 2. division
 1990 - 2008 1. division

Nr 1: 1990, 1994, 2000 (3)
 Nr 2: 1991, 1993, 1995, 1997, 1998, 1999, 2005 (7)
 Nr 3: 1992, 1996, 2001, 2002, 2003, 2004, 2006, 2007 (8)
 Nr 4: 1988 (1)

mod Tisvilde Hegn OK	12 kampe - 5 sejre (+ 1 uafg.)
mod FIF Hillerød	32 kampe - 13 sejre (+ 1 uafg.)
mod OK Roskilde	6 kampe - 5 sejre



OK Roskilde

1988 - 1990 4. division
 1991 3. division
 1992 - 1995 2. division
 1996 - 2001 3. division
 2002 - 2004 2. division
 2005 - 2006 1. division
 2007 2. division
 2008 1. division

Nr 1: (0)
 Nr 2: (0)
 Nr 3: 2005 (1)
 Nr 4: 2006 (1)

mod Tisvilde Hegn OK	12 kampe - 4 sejre (+ 1 uafg.)
mod FIF Hillerød	6 kampe - 0 sejre
mod OK Øst	6 kampe - 1 sejr



Morten Jensen

O-butikken kommer til Nordpilen!

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik
ved åbne løb,
mandag fra 17-19
samt efter aftale og postordre.
Vi sender gerne en prisliste.

Salg og leje af SPORT  Ident

CASIO

TRIMTEX

ST

CRAFT



Der er mulighed for at handle hos O-butikken den 11. marts 2008

Der kan handles i klubhuset både før og efter fællesspisningen.

For de der endnu ikke har fået brugt telefonbog uddelergaven fra 2006 er der mulighed for at bruge de 200,-

Her er mulighed for i ro og mag, samt til en god pris, at få handlet inden sæsonstart.

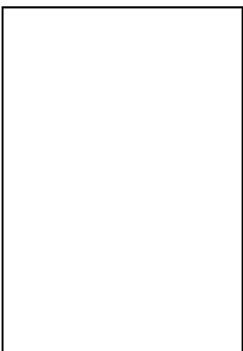
Vi ses

O-hilsen Eva Grønberg



PP

DANMARK



OK Roskilde
Bjældevej 20
4000 Roskilde