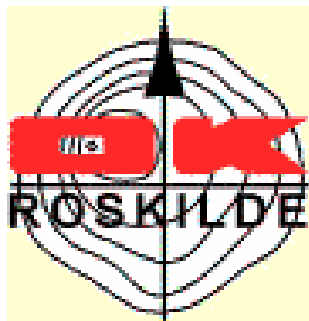


# *Snitzlingen*

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



**Januar 2009 Nr. 1**

**HUSK generalforsamling 4/2-09**

**Udvalgenes beretninger**



**Påskeløb  
2009**



**WWW.OKR.DK**

## Snitzlingen



## Orienteringsklubben Roskilde

Bjældevej 20  
4000 Roskilde  
e-mail : okroskilde@okr.dk  
Bankkonto: 6160-1821004  
Hjemmeside : [www.okr.dk](http://www.okr.dk)

### Kontingent

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

|                     |             |                  |
|---------------------|-------------|------------------|
| <b>Snitzlingen:</b> | Deadline    | Udkommer         |
| Nr. 2               | 15. februar | 23. februar 2009 |

### 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: <a href="mailto:ravnholt@dlgpost.dk">ravnholt@dlgpost.dk</a> |             |

### Indmeldelse

|               |                                                                        |           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Søren Borberg | Lundemarken 10, 4000 Roskilde                                          | 2093 2887 |
|               | E-mail: <a href="mailto:s.borberg@get2net.dk">s.borberg@get2net.dk</a> |           |

### Træningsudvalg :

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Claus Rasmussen        | 4636 2905 |
| Mogens Hald Kristensen | 4632 6212 |
| Claus Mikkelsen Sihm   | 5918 2333 |
| Martin Østberg         | 4613 7877 |
| Sofie Sørensen         | 4638 3944 |

### Kursus og kommunikation

|               |           |
|---------------|-----------|
| Henrik Boesen | 4635 1421 |
|---------------|-----------|

### 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 Tripx | 5944 4487 |
|------------|-----------|

### Ungdomsudvalg

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Trine Midtgaard      | 4632 7732 |
| Birgitte Tripx       | 4636 6060 |
| Runa Ulsøe           |           |
| Jan Frederiksen      | 2757 0691 |
| John Blaase Pedersen | 4640 1248 |
| Jette Kreiberg       | 4636 3731 |
| Janne Brunstedt      | 4636 3731 |

### Redaktion af Snitzlingen

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Henrik Skovmark                                                | 4619 3380 |
| E-mail: <a href="mailto:snitzling@okr.dk">snitzling@okr.dk</a> |           |

### Webgruppen

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Janne Brunstedt  | 4636 3731 |
| Finn Petersen    | 4632 2937 |
| Birthe Nielsen   | 3819 9413 |
| Asger Jensen     | 4638 3944 |
| Erling Mouritzen | 3226 1505 |

### Lokale og materialer

|           |           |
|-----------|-----------|
| Per Tripx | 4636 6060 |
|-----------|-----------|

## Formanden har ordet

Generalforsamlingen er nært forestående. Sidste år havde vi en god og lang debat om klubhusudvidelsen og det principielle spørgsmål om lønnede trænere.

I år tror jeg også vi kan få nogle gode diskussioner. Bestyrelsen har i det budget vi fremlægger, valgt at ændre i de gældende tilskudsregler. En række tilskud til seniorer foreslås fjernet, f. eks tilskud DM og gratis deltagelse i divisionsturneringen. For ungdomsløberne gælder, at det ikke længere bliver gratis start i alle konkurrenceløb, men dog stadig til rigtig mange. Dette bortfald af tilskud sker selvfølgelig fordi vi skal have balance i vores budget. Det første budgetudkast viste et underskud på kr. 80.000 og det var selvfølgelig uacceptabelt, dernæst, at en del af tilskuddene ikke betød om den enkelte deltog i den pågældende aktivitet. Hvor mange har eksempelvis ladet sig lokke af, at månedens løb var gratis at deltage i og ville man have deltaget selvom man skulle betale?

Endelig skal vi også drøfte vedtægter og med dem, vores organisation, se mere herom i forrige nummer af Snitzlingen.

Dette nummer af Snitzlingen er måske det sidste nummer af Snitzlingen i den nuværende form – måske bliver den elektronisk fremover. Også en beslutning vi skal tage på generalforsamlingen.

Så der er mange gode grunde til at møde op på generalforsamlingen – vi ses

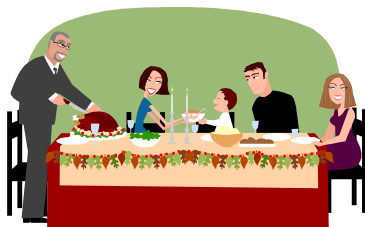
Anders Laage Kragh



**Klubhusudvidelsen  
er så småt i gang.**

**Der er ryddet træer på  
grunden, så håndvær-  
kerne kan komme til.**

Sammenlign med billedet  
på side 8.



## Fællesspisning i Første del af 2009

| DATO | TILMELDING<br>SENEST | DAGENS KOK<br>Du kan melde dig!! |
|------|----------------------|----------------------------------|
| 13/1 | 9/1                  | Britta og John Tri-<br>pax       |
| 27/1 | 25/1                 | ?                                |
| 24/2 | 22/2                 | ?                                |
| 10/3 | 8/3                  | ?                                |
| 31/3 | 29/3                 | ?                                |
| 21/4 | 19/4                 | ?                                |
| 5/5  | 3/5                  | ?                                |
| 19/5 | 17/5                 | ?                                |
| 2/6  | 31/5                 | ?                                |
| 16/6 | 14/6                 | ?                                |

Her er datoerne for forårets fællesspisninger. Hvis der er der nogle der kunne tænke sig at være med til at lave mad, eller til at stå for et måltid, så meld tilbage til mig hvilken dag der passe dig/jer.

Du kan se hvem der skal have tilmelding de forskellige dage på vores hjemmeside, ellers du kan ringe eller sende en mail til mig.

Hanne Pedersen

Tlf. 4649 8185

Mail [himp@familie.tele.dk](mailto:himp@familie.tele.dk)



## Nytårsstafet 2009

- så er vi i gang

Traditionen tro blev årets løbesæson sat i gang ved den hyggelige og lige så traditionelle Nytårsstafet, som Holbæk Orienteringsklub i år havde henlagt til Sandflugtsplantagen i Rørvig.

OK Roskilde stillede med 18 hold og en håndfuld løbere til de åbne klasser og blev i antal hold kun overgået af Tisvilde Hegn OK, som stillede med 20 hold.

I en temperatur omkring frysepunktet skærmede fyrretræerne i den til tider tætte og kurverige skovbund for den kraftige vind. Men ved posterne i klitrækken nær havet åbenbarede solen sig vintersmukt bag en let dis - med andre ord et pragtfuldt vejr for årets første O-løb.

De mange tilmeldte hold fordelte sig på i alt 7 forskellige klasser, og det lykkedes for to OKR-hold at hjembringe placeringspræmie: Aksel Andersen, Per Tripax og Janne Brunstedt hentede en 2.-plads i klassen Min145 (holdets samlede alder skal være min. 145 år, og ingen deltager må være under 45 år), mens Isabella Sihm, Mathilde Boesen og Line Kreiberg sikrede sig 3.-pladsen i Ungdomsrækken (for løbere til og med 18 år. Dog skal en af turene besættes med en løber på 14 år eller derunder).

*Henrik Boesen*



3.-hurtigst i Ungdomsrækken: Mathilde Hougaard Boesen, Line Kreiberg og Isabella Sihm



Aksel - Kickstarter? Tyvstarter? Hurtigere end sin egen skygge?

# 1. DIVISIONSMATCH

**Søndag den 15. marts i Buresøskovene.**

1. start: kl 10:00

Modstandere: Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Øst Birkerød

Samkørsel: Fra klubhuset kl 08:30.

Parkering: På metalskolen i Jørlunde.

Stævneplads: Tæt på hjørnet af Skovvej og Gulbjergvej.

Seneste tilmelding: fredag 6. marts kl 19:00.

*Morten Jensen*



For nye og gamle, unge og ældre, store som små:

**Husk at vi skal til påskeløb i det vestjyske!**

Nærmere betegnet skal der løbes 1 dag i Stråsø og 2 dage i Husby plantager vest for Holstebro. Vi har reserveret en hytte til 100 mand, så vi håber rigtig mange vil deltage, og tage hele familien med ☺ Hytten hedder Holmsborg og ligger i yderste klitrække ved Søndervig, med kort afstand til begge løbsområder. Det er 4-sengs rum, så der skulle være god plads. I kan se nærmere på <http://www.hyttefortegnelsen.dk/hytte/319>

For dem der ikke har været med før vil jeg bare sige: PRØV DET! Det er rigtig hyggeligt og for ALLE. Inspiration til de spændende løbsområder findes på [www.pl2009.dk](http://www.pl2009.dk)

Mere information i næste nummer!  
Ane



# **HUSK Generalforsamling**

## **onsdag den 4. februar 2009 kl. 19.00**

**Indkaldelsen blev offentliggjort i Snitzlingen nr. 7 i december 2008. Her følger beretningerne fra udvalgene:**

## **Formandens beretning for 2008**

2008 blev endnu et hektisk år i OK Roskilde. Mange af de projekter og ideer, der var i støbeskeen i 2007, er nu realiseret eller er ved at blive realiseret. I 2009 kommer det derfor til at dreje sig om at holde fast i, hvad som er igangsat og få tilendebragt de igangværende projekter. Det lyder kryptisk, men jeg skal uddybe det senere i denne beretning.

### **Sportslige resultater**

I 2007 satte vi klubrekord i antal guldmedaljer ved DM. Denne rekord tangerede vi i 2008 ved igen at vinde 6 guldmedaljer, men samtidig satte vi en ny klubrekord, i det vi i 2008 ligger på en delt 6. plads i DOF's medaljestatistik takket være mange sølvmedaljer. Der er mange gengangere blandt medaljetagerne - her skal nævnes Janne Brunstedts 4 guldmedaljer af 6 mulige medaljer – meget flot! 3 OK Roskilde løbere vandt deres første DM-medalje i 2008, og det var: Alexander U Jessen, sølv i H10 DM klassisk, Amalie Tripax sølv i D13-14 DM klassisk og Bjarne Pedersen sølv i H65 DM sprint – et stort tillykke til jer alle tre!

I divisionsturneringen fastholdt vi vores plads i 1. division efter en spændende afsluttende finale mod OK Øst og Farum OK. Det kan med rette diskuteres, om den nuværende form divisionsturneringen afvikles efter, er den rette, da de to første matcher meget let bliver uden den store betydning, men den foregående turneringsform med 2 matcher gav mange "elevator"-klubber, som heller ikke er ønskværdigt. At finde den rette form er ikke let, der er fordele og ulemper ved hver form - og husk, dem, som forsøger at fastlægge turneringen, gør det med de bedste hensigter.

På landsholdplan og internationalt gør vi det også godt. Inge Jørgensen og Ole Svendsen deltog ved veteran-VM i Portugal og leverede meget flotte resultater med Inge's 4.-plads på den klassiske distance som det bedste.



Bronze ved Junior-EM i H18.

Andreas Boesen fortsætter sin flotte fremgang og indfrie sine personlige mål om at blive udtaget til Junior-VM. Senere på året blev dette fulgt op med en udtagelse til Junior-EM, hvor det blev til en meget flot 3.-plads i H18 stafet. Disse præstationer blev belønnet med en optagelse i DOF's juniorelite-gruppe. Et meget stort tillykke med disse fornemme resultater.

## Nye tiltag

Som det blev nævnt i indledningen, lagde vi i 2007 op til en række store forandringer i 2008. Disse er:

- ◆ Udvidelse af klubhuset
- ◆ Ansættelse af en klubtræner
- ◆ Nye vedtægter med en ny organisation af klubben.

## Udvidelse af klubhuset

På generalforsamlingen i 2008 fik bestyrelsen bemyndigelse til at arbejde videre med udvidelse af klubhuset, idet den endelige beslutning dog skulle vedtages på ekstra ordinær generalforsamling, når de endelige planer forelå. I løbet af foråret blev der arbejdet videre med planerne, og der var dialog med kommunen om projektet. I juni blev det besluttet på en ekstra ordinær generalforsamling at ansøge kommunen om støtte til en udvidelse af klubhuset omfattende en udvidelse af herreomklædningen, etablering af et styrketræningsrum samt en væsentlig udvidelse af vores depotplads. Udvidelser og ombygninger for i alt ca. 1.mio. kr., hvoraf vi selv skulle finansiere lidt over halvdelen.



*En række træer må fældes for at gøre plads til udvidelsen af klubhuset.*

I efteråret var vi så heldige, at kommunen besluttede at imødekomme vores ansøgning og bevilligede i alt kr. 462.500,- til projektet. Projektet er nu så langt, at de håndværkerfirmaer, der skal forestå de store opgaver (jord, beton og tømmer), er udvalgt. For en del af de mindre arbejder ved byggeriet er vi

så heldige, at nogle klubmedlemmer har sagt ja til at udføre disse arbejder. Oprindeligt var det planlagt, at vi ikke selv skulle bygge, men i det omfang vi selv kan udføre mindre dele af byggeriet, sparer vi selvfølgelig penge her - penge, der kan anvendes til andre formål.

## Klubtræner

På generalforsamlingen 2008 brød vi med princippet om, at arbejde for klubben var ulønnet, idet vi besluttede at ansætte en lønnet træner, og at træneren måtte komme fra egne rækker. Et stillingsopslag blev formuleret og annonceret i diverse orienteringsmedier, og enkeltpersoner uden for klubben, men med tilknytning til Roskilde, blev opfordret til at søge stillingen, dog uden at dette førte til konkrete ansøgninger.

Fra egne rækker søgte Tobias Midtgaard Frich og Michael Kreiberg stillingen, og klubtræningen startede i august. Der har været en pæn tilslutning til denne træning, der har været besøgt af nyligt indmeldte medlemmer og medlemmer in spe. Tobias, Michael og klubben har gjort sig gode erfaringer med denne træning om, hvordan den kan og bør afvikles - erfaringer, der viser, at det er svært at gennemføre orienteringstræning i den mørke periode af året, selvom der har været afviklet nat orientering, og at vi skal være langt bedre til at formidle dette gode tilbud om træning, så flere slutter op bag det og får nytte af det.

## Ny struktur for klubben

Strukturkommissioner har det med at arbejde over lang tid, og visse lider den skæbne, at deres arbejde aldrig bliver det mere, end den anbefaling de kommer med. For vores vedkommende gælder det første, det har taget lang tid at arbejde med de nye vedtægter, men jeg håber ikke, at arbejdet ender med at blive en anbefaling, der ikke bliver gennemført.

Bestyrelsen har i løbet af 2008 diskuteret vores organisation, og hvorvidt den var passende. Jeg synes, vi er kommet frem til en enklere struktur, hvor forretningsudvalget og hovedbestyrelse nedlægges og erstattes af en bestyrelse. Det burde give færre møder og undgå gentagelse af en del arbejde. Herudover vil der sker andre små tilpasninger af vedtægterne, hvor de har været uhensigtsmæssige/upræcise. Forslaget til nye vedtægter er præsenteret i detaljer i december 2008-nummeret af Snitzlingen.

## Arrangementer

I 2008 arrangerede vi 2 store løb: SpringCup i marts ved Hillerød og i september DM Ultralang i Skjoldenæsholm ved Jystrup. Det var anden gang, vi var



*Kiosken ved natsprinten.*

medarrangører af SpringCup, og det betød, at mange nu var bekendte med opgaven og den måde, opgaver og stævner arrangeres i SpringCup-regi. Der har været og er stadig en del diskussion om, hvordan det faldende deltagerantal kan vendes til en fremgang.

Imidlertid er det ikke kun SpringCup, der oplever et faldende antal deltagere, det gør mange af de an-

dre store (svenske) stævner også - og vores egne kredsløb har vigende søgning. Modsat dette er søgningen til mindre formelle løb som Vintercup og vores eget Roskilde 3 dages stigende. Samme tendens ses ifølge DOF også i Sverige. Den bestående løbsstruktur er derfor under pres. Hvordan dette skal løses, er under diskussion på kredsplan og i DOF-regi. Heldigvis slog det faldende antal deltagere ikke voldsomt igennem på årets overskud. En særlig tak til søjlecheferne Ane Veirskov og Gert Pedersen, banelæggerne Claus Rasmussen og Kent Pihl.

Vi var vært ved årets DM Ultralang i Skjoldenæsholm, der blev afviklet med centrum i Jystrup. Det var et meget vellykket arrangement, som har fået stor ros fra mange deltagere. Mange medlemmer var i aktion ved dette stævne men særligt bør nævnes stævneleder Michael Leth Jess, banelægger Henrik Skovmark Hansen og korttegning ved Asger Jensen.

## Bredden

Fællesspisninger, festligholdelse af divisionsløbene, klubture, klubfester ... Der er mange arrangementer i klubben, som er med til at gøre det noget særligt at være medlem i OK Roskilde. I 2008 var der to store fælles ture til store stævner; den traditionelle tur til Påskeløbene, hvor vi var flot indkvarteret på Fanø Feriecenter med indendørs badeland – rigtig godt, da det var hudekoldt udenfor, og om sommeren til O-Ringen i Sälen med flot indkvartering i skihytter, selvom der vist var gået koks i reservationen.

Begge arrangementer bød på udfordrende og svær orientering. Også klubturen til Åhus skal nævnes – dejlig indkvartering i et kæmpe klubhus og meget varierende terræn i kort afstand fra klubhuset.

Dertil kommer fællesspisning nærmest hver anden tirsdag året rundt, et stort



tilløbsstykke hver gang og med næsten den samme besætning i køkkenet; en stor tak til Hanne Pedersen, Ib Mortensen og John B Pedersen for jeres indsats.

## Eliten

Vi har gennem et par år haft særligt fokus på de ældste teenagere og har etableret en elitegruppe for disse, da de alle er talentfulde og satser på deres orientering. I maj 2008 besluttede vi at styrke dette arbejde ved at knytte Anne Konring Olesen som træner/vejleder for denne gruppe i erkendelse af, at ingen i klubben har løbet orientering på eliteniveau og derfor ved, hvad der kræves som udøver på dette niveau.

I samtalerne med løberne og Anne blev det imidlertid gjort meget klart, at denne satsning ikke var bundet op på opnåelse af resultater, men af en seriøs tilgang til sporten og ønsket om at blive bedre. Anne's opgave er at vejlede i, hvad der kan gøres for at blive bedre (og hvad der skal til) og samtidig være den støtte, der skal være der, når det ikke altid lykkes. For klubben er målet, at denne gruppe løbere fastholdes i sporten og ikke dropper ud, som det ses i mange andre klubber og sportsgrene.

Bestyrelsen har evalueret forløbet i efteråret og er indstillet på at forlænge forsøget ind i 2009, men vi vil dog løbende følge satsningen og revurdere den midt på året 2009.



*Anne Konring Olesen med en del af vores talenter.*

I denne sammenhæng skal også nævnes, at Roskilde Kommune er blevet udpeget som Team Danmark Kommune, der betyder, at kommunen forpligter sig tilbyde idrætten gunstige rammer i form af faciliteter og samspil med uddannelsesinstitutioner. I sin ansøgningsproces for at blive udpeget som Team Danmark Kommune har kommunen blandt andet udpeget orientering som en af de idrætsgrene, hvor der er lokale talenter, og vi har været i dialog med kommunen om dette. Hvilke idrætsgrene kommunen endelig beslutter sig for at gå videre med, er ikke besluttet endnu.

## Økonomi

2007 bød på stærkt faldende kurser for Roskilde Bank, der resulterede i, at vi solgte vores aktier. I sommeren 2008 gik Roskilde Bank så desværre konkurs, og set i det lys var vores beslutning om at sælge aktierne året forinden rigtig god. Lukningen af banken betød imidlertid også, at vi en overgang frygtede for vores indestående i banken, en garantiordning gjorde imidlertid, at vores indestående var sikret. Vi er med salget af Roskilde Banks filialer blevet tilknyttet Nordea.

Normalt plejer vi at budgettere med mindre underskud, der lige så normalt viser sig at blive til et mindre overskud. Dette sker ikke i 2008. Vi har haft færre løbsindtægter, end vi forventede, DM ultralang løb kun lige rundt økonomisk, og vi har igangsat projektet med Anne Konring, som vi ikke havde budgetteret med, men som vi mente, var et projekt, vi gerne ville starte på trods af dette. Derfor får vi et større underskud i 2008 end forventet ved årets start. Dette kan vi tillade os ét år, men det kan ikke gentages i flere år. Derfor har vi i bestyrelsen i udarbejdelsen af budgettet for 2009 været opmærksomme på dette og lægger i budgettet op til en større omlægning af økonomien i klubben, således at en række tilskud til løb falder bort, Snitzlingen bliver elektronisk, og kontingentet forhøjes (det har været uændret i 5 år).

Søren Borberg Jensen, vores kasserer gennem 4 år, har valgt at stoppe som kasserer ved generalforsamlingen. Jeg vil gerne takke Søren for det meget store arbejde, du har udført i disse 4 år. I de økonomisk turbulente tider vi har været igennem, har det været dejligt at have en økonomisk kompetent person til at varetage klubbens økonomi. Jeg håber, du får mere tid til at løbe nu :-).

I forbindelse med kassererskiftet omlægger vi også vores økonomisystem, og vi satser på at kunne udsende kontoudtog elektronisk, evt. via betalingsservice for på den måde at styrke klubbens likviditet og mindske risikoen for tab.

Vores økonomi er stadig solid, og vi har stadig to gode aktiviteter, der supplerer vores kontingentindtægter; SpringCup og uddelingen af telefonbøger. For det sidste vil jeg gerne takke Annette Petersen og Erich Petersen for deres store indsats for at få dette organiseret og afviklet.

## 2009

I 2009 fylder klubben rundt – 40 år. Dette jubilæum vil blive markeret med et særnummer af Snitzlingen, men derudover er der ikke planlagt særlige arrangementer.

Af store aktiviteter i 2009 skal først og fremmest nævnes udvidelsen af klub-

huset, papirarbejdet er næsten fuldendt, og byggeriet kan snart starte. Jeg ved, byggeprojekter tager længere tid, end man tror, når man starter, men mon ikke vi kan være færdige til sommer?

Og så skal vi blive bedre til at formidle udad til, at vi har verdens bedste sport og et rigtig godt tilbud til alle dem, som gerne vil dyrke en hård fysisk sport, som også stiller krav om overblik og beslutsomhed, og som vil dyrke en individuel idræt i fællesskab med andre.

På gensyn til træning, i klubhuset og på stævnepladserne.

**Anders Laage**

## **Medlemsplejeudvalget**

### **Årsberetning 2008**

Året 2008 er nu gået, og det er tid til at set lidt tilbage på, hvad der er sket. Igen var det fællesspisningen, som har været det gennemgåede. Der har været 17 fællesspisninger i alt fordelt med 10 forår og 7 efterår med deltagerantal på ca. 30 pr. gang. Datoerne for 2009 er lagt på vores hjemmeside. Måske kunne vi være lidt flere kokke ...

Påsketur til Fanø. Ane Veirskov havde fundet overnatning til klubben. Det var dog ikke helt det samme, da vi denne gang boede i små lejligheder, men gode lejligheder. Og vi fandt dog frem til hinanden, og samlingspunktet blev så bare storskærmen i fællesrummet, svømmebadet og ude på stævnepladsen. Der er bestilt hytte til påsken 2009 og til DM weekend i september - det bliver på den gode gammeldags måde med fælles mad og hygge.

En fælles tur til Svensk 5 dages/O-Ringen blev det også til, hvor John Tripax var den, der havde sørget for feriehuse og fordelt beboerne. Selv om der var lidt startvanskeligheder med et hus og manglede strøm, så havde vi alle en god tur, vejret og terrænet var der ikke noget at klage over.

Anders Kragh tog initiativ til at genoptage de gode gamle klubaftener i 2008, hvor der blive taget et tema op, og det er blevet godt modtaget. Der er planlagt flere aftener her i foråret 2009.

Året har givet nye lidt nye medlemmer. ”Velkommen” Der er stadig løb i Boserup hver lørdag, men udvalget har ikke været så meget på i år. Jeg håber, at vi kan lave lidt mere PR her i 2009, så vores træner kan få et stort hold at arbejdet med.

**Hanne Pedersen**

## Kommunikationsudvalget

### Årsberetning 2008

Udvalget, som er et enmandsudvalg, har koncentreret kræfterne om at forsyne lokalpressen med informationer om først og fremmest de sportslige resultater opnået ved DM og SM i 2008 samt andre historier.

Og det kan straks slås fast, at OK Roskilde står sig godt i forhold til de tre lokale medier: Dagbladet, Roskilde Avis og Fjordbyerne.

På nær én enkelt sportslig begivenhed – Andreas Boesens bronzemedalje i stafet ved Junior-EM i efteråret – så er samtlige begivenheder, som der er fremsendt pressemeddelelser på, blevet omtalt i alle tre medier. Endvidere er der også bragt et eller flere af de medsendte billeder næsten hver gang.

Det kan ganske enkelt kun betegnes som *særdeles tilfredsstillende*!

Det er vigtigt at have for øje, at en afsender (her OK Roskilde) ikke kan forvente, at alt fremsendt tekst samt billeder bliver gengivet uforkortet/ubearbejdet. Således har der også efter hver eneste sportslige begivenhed været stor forskel på, hvor meget omtale, der er blevet plads til i hvert af de tre medier – men omtalen har været der - hver gang! Og stor tak for det!

Alle artikler fra de tre aviser er klippet ud og samlet i udklipsmappen.

Udvalget skiftede i øvrigt formand midtvejs i perioden, idet Trine overtog ansvaret for ungdomsudvalget. Ny formand blev undertegnede.

I 2009 venter helt nye opgaver. Som led i ændringerne i måden, klubben organiserer sit arbejde på, vil flere aktiviteter - og dermed også flere medlemmer - blive samlet i Kommunikationsudvalget: Snitzlingen bliver nedlagt som blad og skal genopstå i ny form på [www.okr.dk](http://www.okr.dk), og aktiviteterne omkring hjemmesiden, både de tekniske/ praktiske og det indholdsmæssige, skal samles/koordineres i udvalget.

**Henrik Boesen**

## Træningsudvalget Årsberetning 2008

Nu er endnu et træningsår gået  
Det er ikke småting vi har nået  
Det er i hvert fald min klare mening  
Mulighed er der for at dyrke orientering

Traditionerne står næsten i kø  
Ingen løb er villige til at 'dø'  
Det giver ikke meget plads til nye ting  
Det hele kører bare rundt i ring

Derfor kan det pludselig være slut  
Noget må forsvinde - som lugten fra en prut!  
Ellers kan vi ikke prøve noget nyt  
Og vort hold vil med tiden være yt

Mogens Hald er super cool  
Styrer Boserupløb fra januar til jul  
Mange kommer gerne og hjælper  
Både når solen skinner og sneen smelter

Blade på træerne og sol foroven  
Får mange løbere en tur i skoven  
Flere tager bussen til dens stop  
For at få motion til den slappe krop

Og så er der ham der Asger  
Han har altså fantasi så det basker  
Teknisk træning og finurligheder  
Han er snild og kan se muligheder

Året bød også på en 'verdenspremiere'  
I august var varmen knap til at bære  
Om Himmelev Skov må vi nok indrømme  
Den var svær og mange kom ud at svømme

Tirsdag er løbedag for de seje  
Claus Sihm tramper foran på stier og veje  
Der er interval – man bliver hurtig og kæk !  
Det er hårdt og ikke det bare skæg

Byløb en vinteraften er populært  
Det er forståeligt og slet ikke sært  
Stolt når refleksen ses i det fjerne  
Dét er motion for hjerte og hjerne

Vinter står også i gymnastikkens tegn  
Mod vinduerne trommer slud og regn  
Når Gitte Tripax træder i karakter  
Gisper mange efter deres vejr

Træner Tobias og Michael brillierer  
Med o-teknisk træning og andre lækkerier  
Der bliver budt på lidt af hvert  
Måltrettet de som skal ha' o-løb lært

Et ønske for året der kommer  
Gælder for både vinter og sommer  
Meld jer som hjælper – både kvinder og mænd  
Husk på at det hele kommer 10-fold igen

Tak til de mange flittige hænder  
Godt vi kan hjælpes ad som venner  
Nu er det tid til at sige stop  
Må OKR i 09 nå til top! (igen ... ☺)

**Claus Rasmussen**

## Ungdomsudvalget Årsberetning 2008

Udvalget har i år flyttet ungdomstræningen fra de vanlige tirsdage til torsdage, da Janne ellers ikke har mulighed for at varetage trænerjobbet. Der er fokuseret på at have tæt kontakt til forældrene til børn og unge op til 16, da erfaringen siger, at forældrestøtte er essentiel for, at de deltager regelmæssigt i træningen. Det er i stor udstrækning lykkedes, og ca. 10 løbere deltager i træningerne. Der er momenttræninger og i vintersæsonen også en månedlig natbanetræning i Boserup. Endvidere har der været arrangeret fællest træning med Sorø OK i enten Sorø eller Roskilde. Der er altid saft, frugt og hygge i klubben efter træning. Siden efterårsferien er der arrangeret ”ungdoms-fællesspisning” efter træning en gang månedligt, hvilket også har trukket de ældre ungdomsløbere til.

### Ture

Syv ungdomsløbere og Trine Midtgaard deltog i juni i Sprintheugen i Sverige sammen med 53 andre unge og 8 andre ledere fra Østkredsen. Turen var arrangeret af TKC-træner Gert Nielsen og forventes gentaget i 2009.

Ni af de ældste ungdomsløbere deltog i November-samling for de 15-20-årige arrangeret af DOF's børne og unge udvalg. Jette Kreiberg deltog som leder.

Desuden har en række børn og unge deltaget i U-kurser og sommerlejr.

- ♦ U1-kurser/sommerlejr: Alexander Ulsøe Jessen, Mads Midtgaard Frich, Ma thilde Boesen, Melissa Ulsøe Jessen, Rasmus Møller Jess og Signe Østberg.
- ♦ U2-kurser/sommerlejr: Amalie Tripax, Ida Sander, Isabella Sihm og Jeppe Kolbach Hansen.
- ♦ U3-kurser/sommerlejr: Casper Meyer, Line Kreiberg, Jacob Laage Kragh og Martin Midtgaard Frich. Jan Frederiksen deltog som leder for U3.
- ♦ Juniorsommerlejr: Christian Grønber, Martin Laage Kragh, Michael Andersen, Michael Kreiberg og Tobias Midtgaard Frich.

### Landshold

Andreas Hougaard Boesen deltog i JWOC i Göteborg i juli, EYOC i oktober og er nu en del af DOF's juniorelite. Ved stafetten til EYOC i Schweiz vandt Andreas en bronzemedalje sammen med Søren Sørensen (FIF Hillerød) og Rasmus Thrane (Søllerød OK/OK Pan Kristiansstad) i H18. Andres modtog i starten af 2008 Roskilde Banks Ungdomspokal på baggrund af de mange flotte resultater i 2007. Som det fremgår nedenfor, så har Andreas' 2008 været mindst lige så flot som 2007.

Martin Laage Kragh fik sammen med Andreas et wild card til Juniorlandsholdssamling i marts.

Martin Midtgaard Frich blev udtaget til U16-landsholdssamling i august.

### **Ungdomspokal**

Amalie Tripax fik tildelt klubbens Ungdomspokal på baggrund af sine fine sportslige resultater i 2008 og sit store engagement i klubbens ungdomstræning.

### **KUM**

12 ungdomsløbere deltog i årets KUM, og 2 var reserver.

### **Udvalgte sportslige resultater**

- *Nytårsstafet*: Rasmus Mørup, Mads Midtgaard Frich og Emil Østberg vinder børneklassen, Lærke Sørensen og Ida Sander nr. 2 i dameklassen sammen med Sofie Sørensen og Martin Laage Kragh, Michael Kreiberg og Kim Baunehøj nr. 4 i herreklassen.
- *Påskeløb*: Line Kreiberg nr. 2 i D16B, Melissa Ulsøe Jessen nr. 3 i D12, Alexander Ulsøe Jessen nr. 4 i H10 og Amalie Tripax nr. 5 i D14.
- *DM nat*: Andreas Boesen sølv i H18.
- *DM sprint*: Andreas Boesen bronze i H20E og Martin Laage Kragh nr. 4 i H20E.
- *SM stafet*: Andreas Boesen, Kim Baunehøj og Martin Laage Kragh sølv i H20, Martin Midtgaard Frich, Casper Meyer og Jacob Laage Kragh sølv i H16, Tobias Midtgaard Frich, Michael Andersen og Michael Kreiberg nr. 4 H20 og Melissa Ulsøe Jessen, Alexander Ulsøe Jessen og Mathilde Boesen nr. 4 i D/H12.
- *SM lang*: Andreas Boesen guld i H18, Amalie Tripax guld i D14, Alexander Ulsøe Jessen guld i H10, Lærke Sørensen bronze i D20, Michael Andersen bronze i H20, Martin Midtgaard Frich bronze i H16 og Melissa Ulsøe Jessen bronze i D12.
- *DM mellem*: Andreas Boesen bronze i H20.
- *DM stafet*: Tobias Midtgaard Frich, Kim Baunehøj og Andreas Boesen bronze i H20
- ♦ *DM lang*: Andreas Boesen sølv i H18, Amalie Tripax sølv i D14 og Alexander Ulsøe Jessen sølv i H10.
- ♦ *DM ultralang*: Andreas Boesen guld i H18 og Kim Baunehøj bronze i H20.

### **Ungdomsudvalget**

Der skete en række ændringer i udvalgets sammensætning lige inden sommerferien. Jan Frederiksen fratrådte som formand, og Trine Midtgaard overtog hvervet. Lars Vindegaard og Claus Pedersen udtrådte, og Birgitte Tripax og Runa Ulsøe indtrådte i udvalget. Janne Brunstedt, Jette Kreiberg og John Blaase Pedersen fortsatte deres deltagelse i udvalgets arbejde.

*Trine Midtgaard*

## Stævneudvalget

### Årsberetning 2008

I det forgangne år har stævneudvalget ikke været særligt aktivt. Flere arrangementer har været udliciteret. Roskilde 3-dages har træningsudvalget håndteret, og SpringCup har kørt i sit eget regi.

Tilbage står to arrangementer.

| Løb          | Skov           | Dato          | Antal deltagere |
|--------------|----------------|---------------|-----------------|
| NatCup       | Boserup        | 9. januar     | 101             |
| DM Ultralang | Skjoldenæsholm | 21. september | 351             |

Der skal lyde en stor tak til alle, der har hjulpet med til at gennemføre arrangementerne. Specielt til DM Ultralang fik vi stor ros for både baner og service omkring løbet.

Jeg vil gerne gengive en mail, som vi modtog fra René Rokkjær (nr. 2 i H21 ved DM Ultralang):

*Hej Roskilde OK*

*Jeg vil gerne benytte lejligheden til at rose jeres arrangement. Der var  
hvad der skulle være, og der var styr på det. Dejligt når det skinner  
igennem, at der er brugt meget energi for at få tingene til at fungerer.  
Men uanset hvor meget energi man lægger i et stævne, får man aldrig  
kredit  
for det, hvis ikke det vigtigste, nemlig banerne og kortet er i orden.  
Her skal i også have stor ros. Som jeg også sagde til Henrik på da-  
gen, var  
banen hård, fair og så krævende som den kan blive i sjællandske sko-  
ve;-)*

*Rigtig godt arbejde som altid, når Roskilde OK laver løb.*

*Tak:-)*

*Med venlig hilsen / Kind regards  
René Rokkjær*

Rosende ord, som vi kan være stolte af. Ordene står ikke alene. Vi fik mange roser på dagen for både baner og gennemførelse af arrangementet. Det gælder også vores Nat-Cup.

Så mange roser forpligter også ved kommende arrangementer. Så til sidst vil jeg opfordre alle til at bidrage ved de kommende arrangementer. Der er altid mange forskellige opgaver, der skal løses, så alle kan være med og bidrage positivt til en god oplevelse for alle løbere.

Det kommende år står på følgende arrangementer.

| Løb              | Skov         | Dato          |
|------------------|--------------|---------------|
| NatCup           | Boserup      | 14. januar    |
| SpringCup        | Nordsjælland | 27.-29. marts |
| SprintCup        | Roskilde by  | 14. maj       |
| Roskilde 3-dages |              | Ultimo august |

SprintCup er et nyt tiltag i år. Det består af fire Sprint arrangeret af hhv. Tisvilde Hegn OK, OK Roskilde, Farum OK, Allerød OK.

*Kent Pihl*



**OK Roskildes**

**KUM-hold**

**2008**

## Eliteudvalget

### Årsberetning 2008

Jeg vil indlede med at nævne den største sportslige præstation i klubbens næsten 40 årige historie: Andreas vandt bronze i stafet ved årets junior-EM i Schweiz blandt 34 hold. Sammen med sine to gode kammerater og - i almindelige konkurrencer hårde konkurrenter - var holdet kun 10 sek. fra sølv, som værtslandets tog sig af. På den lange distance fik han en flot 20.-plads blandt 106 løbere, og i sprinten en endnu flottere 14.-plads. Derefter tog han på træningslejr i Schweiz og Italien sammen med resten af de danske juniorlandsholdsløbere. Junior-VM i 2009 afholdes i Dolomitterne, Andreas er udtaget til den 13 personer (6 H-løbere) store juniorelite i 2009, og vi krydser alle fingre for, han bliver udtaget.

OKR har i øvrigt markeret sig flot ved årets store arrangementer. Bl.a. ved test/udtagelsesløbene til Junior-VM i Sverige, der foregik ved Göteborg, leverede Lærke, Andreas, Chr. V, Martin K, Michael A, Michael K og Tobias alle nogle flotte resultater. Andreas blev udtaget til sit første VM og klarede sig også her meget flot. På mellemdistancen blev Tobias nr. 13, og i sprint blev Martin K nr. 4.

Ved DM-stafet fik vi bronze ved Tobias, Kim og Andreas. Andreas fik tillige guld i Ultralang, sølv i Lang og Nat samt bronze i Sprint og en delt bronze i Mellem. Kim fik tillige bronze i Ultralang.

Martin Frick var i august udtaget til U-16 landsholdets træning på Møn. Michael A deltog på et blandet dansk hold i verdens største stafet, Jukola i Finland. Michael K og Tobias var blandt de 7 unge løbere, som DOF i sommer sendte til Ungdomslederlejren i Sverige. Lærke og Martin Frick har på opfordring repræsenteret OKR ved indvielsen af - vist nok - landets første fritidsklub specielt interesseret i sport, i Roskilde.

Vedr. TKC har det fortsat været lidt svært at møde så hyppigt frem pga. afstanden og tidspunktet, da træningen som regel foregår i Nordsjælland. TKC har ellers i 2008 fået en af landets bedste trænere, Gert Nielsen fra Allerød, som tidl. har trænet både Kraft-Center Sjælland og været junior-landstræner, så når de møder frem, er der garanteret topkvalitetstræning og supervision.

Vi har i år - som den første klub i DK - engageret en coach, og i Anne Konring, indtil for nylig med i verdenseliten, har vi vist fået en af de allerbedste kandidater som vejleder omkring træning, forebyggelse af skader og skadebehandling samt evt. psykiske problemer, bl.a. omkring helt naturligt forekommende nedture. Engagementer skal primært måles på løbernes engagement og motivation til at blive bedre samt mhp. fastholdelse i O-sporten, så vi måske kan undgå den afgang, som de fleste andre O-

klubber og andre sportsgrene oplever, når de unge nærmer sig senioralderen. Et par af løberne har meldt fra, da de ikke synes, de kan gå helhjertet ind i engagementet i forhold til den pris, som klubben betaler pr. løber. Vi vil foretage første evaluering til sommer, dvs. efter et helt år.

Roskilde Kommune er pr. 1. jan. 2009, efter ansøgning, blevet udpeget til Elitesportskommune under TeamDK. Dette forpligter kommunen vedr. regulære sportsfaciliteter og anden hjælp til klubberne samt omkring etablering af samarbejde mellem uddannelserne/uddannelsesstederne i Roskilde og idrætsfolkene/klubberne. Under de indledende forhandlinger med TeamDK har OKR, efter forespørgsel fra kommunen været fremhævet som en af de sportsgrene, der har potentiale til at levere flotte sportspræstationer på nationalt og internationalt niveau. I skrivende stund ved vi ikke, hvilke klubber kommunen vil satse endeligt på.

Også i 2008 har OKR været støttet af Elitesport Roskilde. Andreas har fået 10.000 kr., og han har til fulde ”leveret varen” i form af flotte resultater til deres hjemmeside. Han modtog også Roskilde Banks ungdomspokal på 5.000 kr.

Eliteudvalget har et stort budget. Specielt når man tager de relativt få løbere i gruppen i betragtning, men udvalget mener, pengene er givet godt ud. Ikke bare når vi ser på de aktuelle resultater, men også hvis man ser fremad og ser dem som rollemodeller for alle i klubben - men naturligvis især for alle de unge og ikke kun dem, som er eller bliver rigtig gode. Vi håber således fortsat på klubbens støtte og vil gøre alt for at levere gode ”varer.”

Som et lille særligt punktum skal det nævnes, at Kim ved årets svenske O-Ringen ofrede sin egen mulighed for en god placering ved på 1. etape at hjælpe en løber hjem, der havde brækket en arm. Tak skal du have Kim! Vi er meget stolte af dig.

***John Tripax***

## **Bladudvalget**

### **Årsberetning 2008**

Snitzlingen er udkommet 7 gange i løbet af 2008 med varierende mængde indhold. Der lægges vægt på indlæg af interesse for så bred en del af klubbens medlemmer som muligt. Derfor har informationer fra formand og bestyrelse, beretninger fra stævner, ture og lignende topprioritet.

Snitzlingen bliver trykt i ca. 140 eksemplarer. Ca. 100 stk. udsendes med posten, og ca. 30 stk. lægges i bakkerne i klubhuset. Snitzlingen er i 2008 også blevet udgivet på [www.okr.dk](http://www.okr.dk) i PDF-format.

Tiden er inde til at gå nye (elektroniske) veje, og tiden er inde til at spare på omkostningerne til trykning og forsendelse. Vi har i 2008 fået trykt Snitzlingen hos KJ Grafisk. Det er dyrere, end da vi fik trykt på kontorværkstedet på Sct. Hans hospital (Det lukkede desværre). I forbindelse med budgettet for 2009 har jeg derfor stillet forslag om, at Snitzlingen fremover udkommer som elektronisk blad via [www.okr.dk](http://www.okr.dk). Der budgetteres med, at der udgives to trykte numre om året, som skal fungere som ”præsentationsnumre”, der fortæller, hvad der foregår i OK Roskilde. De skal sikre kontakt til de medlemmer, vi ikke ser så ofte til klubarrangementer, og de skal bruges om handouts til kommende medlemmer og andre interesserede.

***Henrik Skovmark***

# 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**



**CRAFT**

**SILVA**



**SPORT** ident

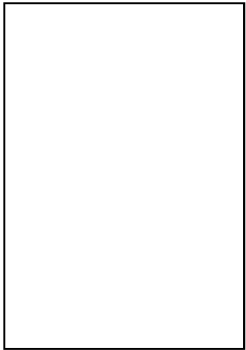


Kampala Sport



DANMARK

PP



OK Roskilde  
Bjældevej 20  
4000 Roskilde