

Snitzlingen

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde

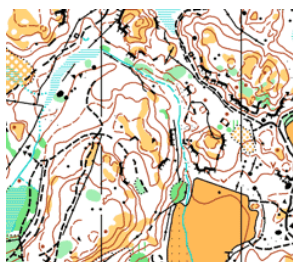


Marts 2009 Nr.



Divisionsturnering. Beretning og indbydelse

Klubtur til Sverige



Skåne 2009

**Klubhuset vokser
støt og roligt**



Orienteringsklubben Roskilde

Bjældevej 20

4000 Roskilde

e-mail : okroskilde@okr.dk

Bankkonto: 6160-1821004

Hjemmeside : www.okr.dk**Kontingent**

Senior	650 kr./år
Junior	480 kr./år
Familie	1.300 kr./år
Passiv	300 kr./år

Formand :	Anders Kragh	Søtoften 8, 4000 Roskilde	4638 3751
Næstformand:	Eva Grønberg	Ahornlunden 1, 1.th. 4000 Roskilde	4648 1383
Kasserer	Claus Sihm	Æblehaven 41, 4390 Vipperød	2714 8113
Sekretær	Henrik Boesen	Hedemøllevej 8, 4000 Roskilde	4635 1421

Løbstilmelding	Morten Jensen	Østergade 137, 4340 Tølløse	5919 4087
	E-mail: ravnholt@dlgpost.dk		

Indmeldelse

Claus Sihm	Æblehaven 41, 4390 Vipperød	2714 8113
E-mail: clausmikkelsen@get2net.dk		

Træningsudvalg :

Claus Rasmussen	4636 2905
Mogens Hald Kristensen	4632 6212
Claus Mikkelsen Sihm	5918 2333
Martin Østberg	4613 7877

Breddeudvalg

Lars Nøhr-Nielsen	5687 0037
Hanne Pedersen	4649 8185
Ane Veirskov	4648 1230
Ib Mortensen	4636 8996

Ungdomsudvalg

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

Lokale og materialer

Per Tripax	4636 6060
Preben Kristensen	4466 4113

Kommunikationsudvalg

Hanne Møller Jensen	4640 7612
Henrik Boesen	4635 1421
Henrik Skovmark	4619 3380
Janne Brunstedt	4636 3731
Finn Petersen	4632 2937
Birthe Nielsen	3819 9413
Asger Jensen	4638 3944
Erling Mouritzen	3226 1505

Cup & Stævner

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

Eliteudvalg

John Tripax	5944 4487
Lars Vindegaard	4648 1383

Redaktør af Snitzlingen

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

Snitzlingen:	Deadline	Udkommer
Nr. 4	7. juni	13. juni 2009

Formanden har ordet

Vi er midt i foråret og det har indtil nu vist sig fra sin smukkeste side. Det har vi nydt rigtig godt af. Årets SpringCup blev således afviklet i det flotteste vejr længe og natstafetten var en rigtig god nyskabelse afviklet på en intim stævneplads med gode baner, der fik ros. Også lørdag – søndag var gode dage med mange mennesker på stævnepladsen. Arrangementet var således en succes – en stor tak til alle der medvirkede ved dette års arrangement. Nu venter vi spændt på hvad regnskabet viser.

Den 16 april evaluerede funktionslederne stævnet, hvad gik godt, hvad skal der rettes op på og hvordan kan vi videreudvikle stævnet. Der blev brainstormet og der skal efterfølgende konkluderes. Mange var inde på problemet med overnatningen; det er en be-mandingsmæssig tung opgave og de skærpede krav fra brandmyndighederne gør det snart umuligt at tilbyde denne service. Ligeledes blev det også debatteret, hvorledes vi kan tiltrække bredden til stævnet – eliten var godt repræsenteret i år, men bredden svigter. Er det for dyrt? Er stafetten om søndagen uinteressant, hvis du ikke er eliteløber var noget af det der blev diskuteret.

På det kommende styregruppe-møde skal rammerne for næste års SpringCup lægges og det ser ud til, at brikkerne er ved at falde på plads. Lokalt her i Roskilde er jeg med bistand fra Asger gået i gang med at se hvorledes vi kan afvikle SpringCup 2011 i Hvalsøskovene.

Foråret indledte vi dog med et divisionsløb den 15 marts i Slagslunde. Det blev til 3 nederlag, men også hvis vi sammenligner hos med Farum OK, der løb samme dag i 2. division ville det have været meget tæt på nederlag her. Ikke opmuntrende resultater. Skal vi klare os bedre skal vi løbe hurtig-

gere orientere bedre, det er let at skrive, svært at gennemføre. I klubregi arrangerer vi løbetræning og på kredsplan er der mange forskellige træningsløb at tage til, se disse link: <http://www.orientering.dk/farum-ok/dk/karussel/ostliste.asp> og http://www.okr.dk/nyheder09/hh_traeningsloeb.htm.

Udvidelsen af klubhuset er i fuld-gang nu. Enkelte har spurgt om der ikke skal holdes rejsegilde – og det havde vi oprindeligt tænkt, men da denne vil blive holdt i arbejdstiden a.h.t. håndværkerne og næppe mange fra klubben ville kunne deltage her, har Henning og jeg besluttet, at vi bruger "festkrudtet" på indvielsen – se i øvrigt mere om klubhusudvidelsen i særlig artikel herom.

Roskilde kommune blev Team Danmark kommune, som der er fortalt om tidligere og John og Eva har været til første møde med kommunen herom og vi afventer nu de næste skridt. Kommunen vil ansætte en medarbejder med særlig fokus på dette område og indtil dette er sket må vi nok afvente situationen. Kommunen kommer i øvrigt på besøg i klubben i maj måned. Det sker i forbindelse med den årlige idrætsvandring, hvor fritidsforvaltningen sammen med kommunalpolitikkerne i fritidsudvalget besøger udvalgte klubber. I år har de besluttet at besøge de klubber, der indgår i Team Danmark satsningen. Vi har ikke tidligere haft besøg, det bliver spændende at vise vores klubhus frem.

I forbindelse med vores samarbejde med Løberen har vi sagt ja til at medvirke som løbsarrangør af et motionsløb for kvinder i Roskilde – SMUK – kvindeløb den 27 august. Claus og Eva er torvholdere på dette og gør et kæmpe arbejde. Meget er ved at falde på plads, ruten er udpeget og kom-

munen er taget i ed – de er glade for initiativet. Vi gør dette for at tjene penge til vores klubkasse og fordi vi ikke ved hvorlænge telefonbøgerne fortsætter med at udkomme og om SpringCup fortsætter med at bestå. Bliver motionsløbet en succes skal vi beslutte om vi fortsat skal dele telefonbøger ud eller arrangere SpringCup, men måske bliver beslutningen taget for os.

Den nye bestyrelse i OK Roskilde er kommet i gang og i løbet af de kommende måneder skal vi have gennemført de beslutninger vi traf på generalforsamlingen, noget er dog allerede sket, da du nu sidder og læser dette på din computer og ikke i et trykt blad. Der kommer til at ske forandringer, ligesom DOF også er under forandring. Der har været gennemført en strategiproces, der er endt med en hvidbog til DOF's bestyrelse. Mange konkrete forslag er fremkommet, men hvordan vi bliver flere orienteringsløbere i Danmark og hvorledes DOF skal finansieres fremover synes jeg udestår.

DOF gennemfører lige nu en medlemsundersøgelse, gå ind på DOF hjemmeside og giv din mening til kende: <https://www.defgo.net/s.asp?id=1204983&c=Z9VLD2V&s=1&l=da>

Vi ses i den grønne skov !

Anders

Status på Klubhusbyggeriet

Det trak ud med at komme i gang med udvidelsen, men dette skyldes, at udvidelsen også berører vores forsyning af vand og fjernvarme. Det er ikke nogen hemmelighed, at badevandet temperatur er meget svingende og der har været lavet flere undersøgelser om hvorfor det forholder sig således. Alt tyder dog på, at vores



forsyning af fjernvarmevand er i underkanten af hvad den bør være og vi derfor i forbindelse med udbygningen ikke skulle genanvende vores nuværende fjernvarmerør, men have lagt nye rør. Dette tog lidt tid at få afklaret – dernæst skulle vi ind i frostfri period, så der kunne støbes. Men nu er vi altså i fuld gang. Den store udvidelse er rejst og der er kommet tag på. Arbejdet på udvidelsen af omklædningen starter nu og i begyndelsen af maj skulle vi kunne holde rejsegilde.

Fra starten har vi meldt ud, at vi ikke skulle lave noget selv, men købe os til alt. Dette holder ikke helt, således har John B sagt, at han gerne vil lave

el-arbejdet og Ib er i gang med at male (senere kan han godt bruge 2 lærlinge :-)) og Steen har sagt, at han gerne vil gulvklínker. Ligeledes synes jeg vi skal lægge fliserne rundt om huset selv, planere og så græs samt genetablere det lille hegn ud mod stien. Det er selvfølgelig et tungt arbejde, men er vi en god flok, kan dette gøres hurtigt og der er ganske meget at spare her.

Om alt går vel skulle vi kunne invie de nye lokaler lige efter sommerferien.

Anders



Snitzlingen i nyt format

Dette nummer af Snitzlingen udkommer i et nyt format. Det er et forsøg på at tilpasse Snitzlingen til den nye elektroniske udgivelse.

Formatet er A4, hvilket gør det mere enkelt at

printe det ud. Enten hele bladet, eller udvalgte sider. Jeg hører gerne kommentarer til ændringen.

Henrik SKovmark



Klubtur til Karlshamn, Sverige 5-7. juni

Tag med på tur til Karlshamn og tag på o-safari i de lokale skove.

Vi har lånt en hytte af Stigmannen, som er den lokale klub i Karlshamn. Dem kan du læse mere om på www.Stigmannen.se. Her står der også lidt om både hytte og o-kort.

Udover o-løb byder Karlshamn på en række andre seværdigheder, som sagtens tåler besøg. Læs mere om Karlshamn her: www.karlshamn.se/DK/Karlshamn.

Der er overnatning på hårdt underlag. Medbring derfor sovepose og underlag.

Alle tilmeldte vil i mindre omfang blive pålagt opgaver i forbindelse med turen - eks. madlavning, postud-sætning, indkøb mm.

Foreløbigt (løbs)program:

Fredag:

Ankomst, indkvartering - løb for de ivrige. Egen forplejning.
(Der er mulighed for o-løb næsten uden for døren)

Lørdag:

Formiddag: O-løb

Eftermiddag: Mere o-løb for de som vil.

Andre kan for eksempel tage i Kreativum: www.kreativum.se

Søndag:

Formiddag: O-løb

Efter frokost: Måske en lille lynstafet

Efter oprydning kører vi hjem til Danmark igen.

Pris for deltagelse: kr. 290,- som dækker transport, overnatning, løb og forplejning fra lørdag morgen.

Særligt til de yngre (< 21 år):

Vær opmærksom på at der samme weekend arrangeres ungdomstur til Sprint Helgen - også i sydsverige. Læs mere her: Sprinthelgen

TILMELDING:

Ved tilmelding skal du oplyse:

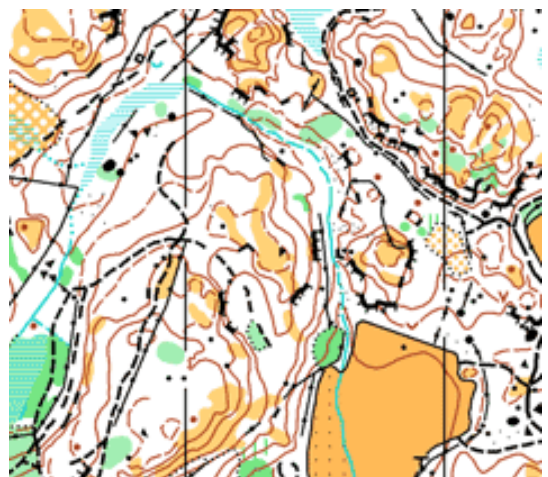
- Har du bil samt antal pladser, eller har du behov for transport.

Tilmeld dig straks -

dog senest 15. maj pr mail til TRU tefos@sol.dk

(Send også spørgsmål hertil)

Claus Rasmussen



Indbydelse til 1. divisionsmatch - 2. runde

søndag den 24. maj 2009

Arrangørklub: OK 73

Deltagende klubber: Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Øst Birkerød, OK Roskilde

Skov / Kort: Gribskov Vest

Terræn: Overvejende åben løvskov med enkelte granplantninger. Veludviklet vej- og stinet med moderat kupering. Generelt god gennemløbelighed

Stævneplads: Den gamle asfaltfabrik på Helsingevej

Parkering: Ved stævneplads

1. start: 9.30
Bane 8 har valgfri start mellem 9.30 og 11.30

Børnebane: Gratis fra stævnepladsen mellem 10:00 og 13:30.

Tilmelding: Via O-service senest fredag den 15. maj kl. 19.00

Kiosk: Der vil være kiosk på stævnepladsen.



1. DIVISION - 1. RUNDE

rapport fra Slagslunde

Noget uvant skulle en sæson skydes i gang med en divisionsmatch.

En divisionsmatch passer nu bedst til perioder med milde temperaturer - og ikke til kolde dage i marts. Nu var vi dog så heldige, at det blev en ganske flot dag - så der var ingen der gik rundt på stævnepladsen med forfrosne hænder og tæer. Sidst vi løb en match i marts måned var den 26. marts 1994 - så det sker heldigvis ikke så tit.

Starten på 2009-sæsonen blev resultatmæssigt dog ikke den bedste for OK Roskilde - og det så i 40 års jubilæumssæsonen. Det blev til nederlag mod alle tre modstanderklubber. De to var nok ventet - men vi (jegl!) havde et håb om en sejr over OK Øst.

Stævnet var lagt i hænderne på den lille firmaklub: FKBU. Man kunne have frygtet, at de ikke var i stand til at magte opgaven med at arrangere 1. 2. og 3. division i samme stævne; men der var ikke meget at udsætte på stævnet, der blev afviklet som det skulle. Og banelægger Frank Sandgren havde lavet gode baner i Slagslunde Skov.

Vort hold bestod af 73 løbere. Heraf deltog to for første gang. Det var **Knud Thorm** og **Henrik Grønvald**.

Hermed har 363 forskellige løbere startet for OK Roskilde siden 1988.

Fire løbere deltog for 10. gang: **Isabella Sihm**, **Kirsten Juda**, **Linnea Møller Jess** og **Michael Leth Jess**. Både Linnea og Michael har deres ti deltagelser i træk.

Tre løbere deltog for 25. gang: **Sofie Sørensen**, **Michael Kreiberg** og **Finn Petersen**. Hermed har 34 løbere repræsenteret OK Roskilde mindst 25 gange.

Aksel Andersen blev valgt som "dagens løber". At Aksel kunne udnævnes til den titel, var måske ikke helt retvisende, for han måtte netop udgå af dagens løb. Men Aksel er en humørspreder i OK Roskilde, og hans tilstedeværelse sætter vi pris på. Aksel har gennem de seneste sæsoner været blandt de flittigst scorende på holdet. Gennem hele vinteren har han kæmpet søndag efter søndag mod Janne Brunstedt - for at slå ham i VTR-finalen med et minut, og så alligevel kun blive nummer to. Og så var der noget med en fantastisk middag sidste år i december, hvor Aksel stod for hovedingrediensen.

"Firlingerne", der nu er blevet reduceret til "tvillinger", blev uddelt til **Birgitte Tripax**, som tak for vintergymnastikken, og til feltets yngste deltager **Astrid Østberg**.

I den efterfølgende gennemgang bane for bane nævnes alle løbere fra OK Roskilde, der tog point med hjem fra Slagslunde. Det var der denne gang 35 løbere, der gjorde.

Pointene efter løberen er angivet i rækkefølgen: FIF Hillerød, Tisvilde Hegn OK, OK Øst Birkerød

BANE 1 * * * H 17-39

Michael Kreiberg (4-6-9) blev klubbens bedste herreløber ved at blive nummer 13 i det meget skrappe selskab. Det er tre år siden, at Michael sidst havde status som bedste herreløber i OK Roskilde. Næstbedst blev **Lars Vindegaard** (3-3-4), der på dagen var forfremmet til bane 1. Da han gennem hele vinteren har trænet til at komme i klubben med "de hårde" - eller er det "de barske"? - ville det jo have været en fornærmelse, ikke at rykke ham op på bane 1. Han sluttede ganske flot som nr 17 - en plads bedre end **Kim Baunchøj Pedersen** (2-3-4), der ugen op til divisionsmatchen modtog hele to priser. Helt fortjent. Det var for sjette gang i træk, at der var point til Kim. Bare 44 sekunder efter kom **Tobias Midtgaard Frich** (1-1-2) og snuppede de sidste point.

Som sædvanlig store nederlag til FIF Hillerød og Tisvilde Hegn OK - men uafgjort mod OK Øst.

OK Roskilde - FIF Hillerød	10 - 29
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	13 - 23
OK Roskilde - OK Øst	19 - 19

banevinder: Jamie Stevenson, Tisvilde Hegn OK

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 37 sejre - 2 uafgjorte - 51 nederlag.

BANE 2A * * * H -16, H 40-54

Her er modstanden også barsk, så vi måtte kæmpe hårdt for pointene. **Anders Laage Kragh** (6-5-6) blev bedste roskildeløber på en 8. plads. Næstbedst blev **Kent Pihl** (5-4-3) på 11. pladsen. Det var første gang, at Anders slog Kent i en divisionsmatch. Herefter fulgte **Martin Østberg** (2-3-2) og **Martin Midtgaard Frich** (3-4-1) som nr 17 og 19. Endelig var der et bonuspoint til **Jacob Laage Kragh** (1-0-0).

Tre store nederlag blev resultatet på en bane, der vægter meget i regnskabet.

OK Roskilde - FIF Hillerød	17 - 22
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	16 - 23
OK Roskilde - OK Øst	12 - 27

banevinder: Thor Nørskov, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst Birkerød

1996-2009: 46 sejre - 6 uafgjorte - 38 nederlag.

BANE 2B * * * D 17-39

Atter havde vi god hjælp af københavneren **Sofie Sørensen** (3-5-3), der (vist nok) ikke havde løbet et orienteringsløb siden sidste divisionsmatch i september. Sofie blev nr 8 i sin 25. divisionsmatch - og hun er den fjerde bedst scorende gennem årene. *Sofie, vi håber du også vil hjælpe os i de to næste runder!* For ikke at smide en masse point væk, var tre løbere rykket op fra bane 3B til bane 2B. Heriblandt **Kirsten Juda** (2-3-2), der løb et flot løb i sin 10. deltagelse. De sidste point blev erobret af **Carina Meyer** (1-1-1).

Også her blev det til tre nederlag.

OK Roskilde - FIF Hillerød 5 - 15

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 9 - 12

OK Roskilde - OK Øst 6 - 17

banevinder: Rikke Kofoed, OK Øst

stærkeste klub: FIF Hillerød

1996-2009: 40 sejre - 4 uafgjorte - 46 nederlag.

BANE 3A * * * H 55-64

Den firedobbelte danske mester **Janne Brunstedt** (6-4-6) snupede en flot tredjeplads. Næstbedst blev **Finn Petersen** (3-2-5) som nummer otte, og endelig var der point til **Mogens Hald Kristensen** (1-1-4) på en 10. plads. Sidst Mogens tog point var i efteråret 1999. Her kom så dagens første sejr, da vi vandt over OK Øst. Vi har ellers været ubesejret her gennem de tre seneste sæsoner.

OK Roskilde - FIF Hillerød 10 - 11

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 7 - 14

OK Roskilde - OK Øst 15 - 6

banevinder: Gunnar Grue-Sørensen, Tisvilde Hegn OK

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 56 sejre - 16 uafgjorte - 18 nederlag.

BANE 3B * * * D -16, D 40-49

En af dagens flotteste præstationer stod **Amalie Tripax** (6-7-6) for. Trods hjemmehørende på bane 6 blev hun alligevel bedste roskildenser på bane 3B med en femteplads. Fra de voksnes rækker var det **Linda Østberg** (2-3-2) og **Inge Meidahl** (1-2-1), der tog point. De blev hhv nr 12 og 13. Totalt rakte det kun til en uafgjort mod Tisvilde Hegn OK.

OK Roskilde - FIF Hillerød 9 - 15

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 12 - 12

OK Roskilde - OK Øst 9 - 15

banevinder: Nicoline F. Khysner, FIF Hillerød

stærkeste klub: FIF Hillerød

1996-2009: 46 sejre - 5 uafgjorte - 39 nederlag.

BANE 4A * * * H 65-

For tredje divisionsmatch i træk vandt **Ole Svendsen** (4-4-4) denne bane - og ganske sikkert, da der var fire minutter ned til andenpladsen. **Finn Olsen** (1-1-1) endte på plads ni, og hermed blev det til tre uafgjorte resultater.

OK Roskilde - FIF Hillerød	5 - 5
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	5 - 5
OK Roskilde - OK Øst	5 - 5

banevinder: Ole Svendsen, OK Roskilde

stærkeste klub: FIF Hillerød

2007-2009: 11 sejre - 7 uafgjorte - 3 nederlag.

BANE 4B * * * D 50-

Bane 4B er **Inge Jørgensens** (3-3-3) hjemmebane. Altid mellem de fem bedste - denne gang nr 4. Den anden tællende løber blev **Ane Veierskov** (1-1-2) på en 8. plads. Ane Veierskov fortsætter hermed den gode statistik, hvor hun har taget point i samtlige sæsoner siden 1996. Men heller ikke her blev det til nogen sejre - kun et uafgjort resultat mod OK Øst.

OK Roskilde - FIF Hillerød	4 - 6
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	4 - 6
OK Roskilde - OK Øst	5 - 5

banevinder: Eva Konring Olesen, FIF Hillerød

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

2007-2009: 6 sejre - 7 uafgjorte - 8 nederlag.

BANE 5 * * * H -14, HB

Da jeg efterlyste en løber fra bane 2A, der gerne ville løbe bane 5 i stedet, var **Claus Rasmussen** (1-1-1) hurtig til at reagere - da han følte bentøjet ikke kunne klare en lang svær bane. Men bentøjet rakte til en et superhurtigt gennemløb af bane 5, så hurtigt at han vandt. Det giver vel lidt selvtillid!

Henrik Boesen (1-0-1) blev nr 17 og **Jeppe Kolbach Hansen** (1-0-1) snuppede også et par point. Resultatet blev dog tre nederlag!

OK Roskilde - FIF Hillerød	3 - 5
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	1 - 8
OK Roskilde - OK Øst	3 - 6

banevinder: Claus Rasmussen, OK Roskilde

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 52 sejre - 11 uafgjorte - 27 nederlag.

BANE 6 * * * D -14, DB

Bedste løber fra OK Roskilde blev **Isabella Sihm** (3-1-3) med en femteplads. Kun to pladser efter havde vi **Mathilde Hougaard Boesen** (2-1-2), der debuterede på bane 6. Hun kunne glæde sig over, at hun løb hurtigere end hendes mor, **Jytte Hougaard** (1-1-1), der blev nr 10. Det var sjette gang i træk, at Jytte fik point - og hun har kun deltaget disse seks gange.

Men der var flere point til OK Roskilde, for **Linnea Møller Jess** (1-0-1) snuppede to point fra en 14. plads.

Så bane 6 blev dagens bedste bane for OK Roskilde, da vi her vandt to matcher.

OK Roskilde - FIF Hillerød	7 - 2
OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK	3 - 6
OK Roskilde - OK Øst	7 - 2

banevinder: Amanda Falck Weber, Tisvilde Hegn OK

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 51 sejre - 6 uafgjorte - 33 nederlag.

BANE 7A * * * H -12, H let

Mads Midtgaard Frich (3-2-3) lavede sit hidtil bedste divisionsresultat med en 3. plads. Også **Rasmus Møller Jess** (2-0-2) leverede en flot præstation i sin første optræden på bane 7A. Han blev nr 6. De to knægtes præstationer gav to sejre til OK Roskilde.

OK Roskilde - FIF Hillerød 5 - 2

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 2 - 5

OK Roskilde - OK Øst 5 - 2

banevinder: Asger Skytte Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 49 sejre - 2 uafgjorte - 39 nederlag.

BANE 7B * * * D -12, D let

Åk - vi havde ingen D-12 til start (for første gang siden 2003), og så kan man ikke vinde sejre på bane 7B. Som eneste deltager havde vi **Jette Kreiberg** (1-1-1), der tog de point som det var muligt at få på banen. Jette blev nr 7.

OK Roskilde - FIF Hillerød 1 - 6

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 1 - 6

OK Roskilde - OK Øst 1 - 2

banevinder: Nikoline Tillingsøe, Tisvilde Hegn OK

stærkeste klub: Tisvilde Hegn OK

1996-2009: 50 sejre - 9 uafgjorte - 31 nederlag.

BANE 8 * * * D/H -10, D/H beg.

Emil Østberg (1-1-1) lavede sit bedste resultat til en divisionsmatch ved at blive nummer fem. **Bodil Lund** (1-1-1) var lokket i skoven af sin mand, så vi kunne være sikre på, at få tre gennemførende på denne bane. Endelig var der point til holdets yngste løber **Astrid Østberg** (1-1-1). Tre gange uafgjort.

OK Roskilde - FIF Hillerød 3 - 3

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 3 - 3

OK Roskilde - OK Øst 3 - 3

banevinder: Annika Simonsen, FIF Hillerød

1996-2009: 17 sejre - 73 uafgjorte - 0 nederlag.

ALLE BANER

Det gav følgende resultater:

OK Roskilde - FIF Hillerød 80 - 121

OK Roskilde - Tisvilde Hegn OK 76 - 126

OK Roskilde - OK Øst 90 - 109

De tre andre klubbers interne opgør endte:

Tisvilde Hegn - FIF Hillerød 115 - 87

Tisvilde Hegn - OK Øst 114 - 89

FIF Hillerød - OK Øst 115 - 83

stilling efter 1. runde:

1. Tisvilde Hegn OK 6 mp. 672,5 løbsp.

2. FIF Hillerød 4 mp. 678,5 løbsp.

3. OK Øst Birkerød 2 mp. 495,0 løbsp.

4. OK Roskilde 0 mp. 535,0 løbsp.

De samme fire klubber mødes igen den 24. maj i Gribskov Vest. Herefter kvalificerer nummer et og to sig til DM-finalen - medens de øvrige klubber skal løbe kvalifikationsmatch den 20. september.

BONUSPOINT

I reglementet for divisionsturneringen indgår nogle bonuspoint, som kan erobres af ungdomsløbere i otte klasser.

Der er 18 point at kæmpe om i hver klasse, hvor en klub maksimalt kan optjene 9 bonuspoint (3 i hver match), hvilket sker hvis man får placeret to løbere bedre end de andre klubbers ungdomsløbere. Pointene blev denne gang fordelt således:

	TH	OKR	FIF	ØST
H 17-20 A	3	6	9	-
D 17-20 A	-	-	-	6
H 15-16 A	4	5	-	9
D 15-16 A	2	5	8	3
H 13-14 A	7	-	3	7
D 13-14 A	9	6	-	-
H 11-12 A	8	7	2	1
D 11-12 A	8	-	7	-
i alt	41	29	29	26

Det er mange år siden, at vi ikke har haft ungdomsløbere til tre ungdomsklasser.

TISVILDE HEGN OK

Tisvilde Hegn OK er uden tvivl Danmarks førende klub i øjeblikket. Så at tabe til dem er ingen skam - men at gøre det med 50 point er nok lige i overkanten Ydermere lykkedes det ikke at besejre dem på bare en enkelt af de 12 baner.

I den tid jeg har løbet orienteringsløb har landet altid haft en klub, som har været førende i Danmark. Først var det Helsingør SOK der var suverænt stærkest gennem 80'erne, inden Farum OK tog over. Efter Farum-æraen var det FIF Hillerød, der var stærkeste klub først i det nye århundrede. Og nu er det så Tisvilde Hegn OK. Hvem kunne blive de næste?

FIF HILLERØD

Det var 9. gang vi mødte vore Spring Cup-venner fra Hillerød - og det var 9. gang vi tabte.

Vi var kun bedre end dem på bane 6 og bane 7A - uafgjort på bane 4A og bane 8 - ellers var de stærkest på otte baner.

OK ØST BIRKERØD

Jeg havde nok været lige lovlig optimistisk, da jeg spæde en sejr over OK Øst. Men især bane 2A snød mig. Der var ikke lige taget højde for et par unge fyre ved navn Thor Nørskov og Joakim Sehested Sie. Førstnævnte vandt banen og vandt 14 dage efter også Spring Cup!

Så OK Øst er stærkere end os i tiden - men jeg synes da, vi skal arbejde hen mod at blive bedre end dem!

OK ROSKILDE

Vi kom desværre ud af 1. runde uden sejre - men det er altså også meget stærk modstand vi er oppe imod. Det, der er mere bekymrende, er, at have vi løbet i den efterfølgende 2. divisionsmatch, ville vi have tabt til Søllerød OK med 100 - 105 og kun slået Farum OK 100 - 98.

Vi er jo en klub med mange gode løbere, vi vinder mange medaljer ved DM-erne, og vi gør os positivt bemærket i mange sammenhænge. Men i divisionsammenhæng er bredden i klubben ikke så god som tidligere. Vore "esser" er klumpet sammen i de samme klasser. Det kan ses i ungdomsrækkerne, hvor vi er f.eks. er stærke i H19-20, D13-14 og H11-12 - men hvor der også er klasser, hvor vi ingen løbere har. Tilsvarende er vi også meget tyndt besatte i mange af kvinde-årgangene. Så til alle drenge - kan I ikke skaffe nogen piger til klubben?

Morten Jensen

PS: Denne gennemgang af divisionsmatchen blev den sidste i denne form. Jeg har nu gennem 22 år troligt beskrevet (næsten) samtlige divisionsmatcher - også dem, jeg ikke selv har deltaget i. Men kommunikationsformen i OK Roskilde er i forandring og "snitzlingen" kommer ikke længere i papirformat. Efter sigende har disse divisionsrapporter været yndet læsning, hvis man har ligget i sengen og ikke har kunnet falde i søvn. Det bliver mere besværligt med en pc.

Men fortvivl ikke - divisionsmatcherne vil også blive kommenteret fremover - blot på en anden måde.



Påskeløbene er årets største stævne og brillerede også i år med fantastiske baner i alle klasser afviklet i udsøgte klitterræner under blå himmel og høj sol. Stråsø Plantage og Husby Klitplantager var de geografiske lokaliteter, og Herning OK de kompetente værter for arrangementet. OKR stillede med over 60 løbere til start i et væld af forskellige klasser. De sportslige resultater var lige så brogede - gående fra den helt præcise knivskarpe orientering i højt tempo til de mest spektakulære bom.

Indlogeringen foregik i en helt nyrenoveret KFUK-hytte til 100, der lå placeret få minutters gang fra det brusende Vesterhav. Her var plads til gemmeleg, fodboldspil, computerspil og almindeligt kort-nørderi alt efter temperament. **Ane Veierskov** fik velfortjent klubbens Påskepokal første dag for igen at sørge for god indkvartering og som anerkendelse for hendes særlige indsats under Spring

Cup, hvor hun frivilligt overnattede alene på stævnepladsen for at holde eventuelle ubudne gæster på afstand. **Hanne Pedersen** fik Påskepokalen efter anden dags anstrengelser for sin utrættelige indsats med at lave indkøbslister og sørge for mad og drikke til alle både under Påskeløb, Spring Cup og året rundt i almindelighed. **Janne Brunstedt** fik dog Påskepokalen ([Billeder](#)) til udstilling indtil næste år for sit imponerende sportslige resultat med en sejr i H60A. Det er femte gang Janne vinder Påskeløbet. Sidst var det i 2008, hvor han vandt H60A på Fanø.



Lidt om de 3 etaper:

1. etape i Stråsø Plantage, gav en forsmag på hvad der var i vente. Kortet var ligesom delt i to afsnit, et vestligt parti med rigtig mange stier i parallelle mønstre, og et østligt parti som var et "gult område", d.v.s. lyngbakker kombineret med uoverskuelige spredte bevoksninger.

Det viste sig, at begge halvdele af skoven gav udfordringer til alle. Det gjaldt om at følge med på kortet hele tiden, og

være rigtig skarp med kompasskurserne. Der var rigtig mange, der lagde sikkert ud med post 1 (nu gjaldt de om at komme sikkert fra start i påskeløbene) for så at komme gevaldigt på post 2 i et detaljeret kurvebillede. Vi var flere, der kunne blive enige om at der vist var en kortfejl; men det er nok mere for at retfærdiggøre vores tidstab.



2. etape i Husby Klitplantage havde ingen lyngbakker; MEN har kom klitterne helt ude ved Vesterhavet, og gav udfordringer. Dels skulle der finorienteres, og dels tæres det på kræfterne at løbe i marehalmen. Dertil kommer, at der inde i selve klitplantagen var nogle giftige langstræk på tværs af temmelig grønne og våde områder. Nogle oplevede at navigere efter lydsignaler, fordi det var muligt at høre andre løbere diskutere hvor man var på kortet, uden at det var muligt at se løberne!

3. etape, som også var i Husby Klitplantage var finalen med jagtstart. Her blev vi forskånet for klitterne, og også for de værste af de "grønne områder". Men der var masser af udfordringer i en særdeles detaljerig del af skoven, hvor der hele tiden skulle veksles mellem finorientering, og vejvalg. Selve jagtstartmomentet gav også den ekstra stressfaktor for mange. Kan jeg nu holde min placering? Eller kan jeg avancere nogle pladser. Janne, der startede som 1. mand i H60 prøvede med et "forsvindingsnummer": Kort tid inden starten skiftede han sin karakteristiske OK Roskilde trøje ud med en helt anden trøje. Om det var det der skulle til vides ikke, men Janne holdt føringen og vandt sin klasse.

Der var mange andre gode præstationer og alle havde gyldne øjeblikke, hvor kort og landskab gik op i en højere enhed og posten dukkede op, og orienteringen "sad lige i skabet". Nedenstående er der fokuseret på de samlede bedste sportslige resultater.

Janne Brunstedt vandt klassen H60A efter tre virkelig gode gennemløb. De individuelle placeringer var 2-2-1, hvilket er imponerende i en klasse med 106 startende herrer. Janne har startet sæsonen på bedst mulig måde!

Inge Jørgensen fik en dårlig start i Stråsø Plantage (den dér post 2 !!). Inge endte uvant langt nede i rækkerne. Hendes tæft og udholdenhed fik dog rettet op på sagerne, så hun endte som nr. 3 i D60 efter individuelle resultater som 14-2-2.

Casper Meyer var blevet lokket tilbage på orienteringsbanerne af sine kammerater. Han viste, at han stadig ved, hvad det drejer sig om og fik en tur på podiet i H20B med en flot 3. plads. Hans individuelle placeringer var 5-3-2.

Ole Svendsen faldt tilbage på andendagen, men viste dog jernvilje ved at kæmpe sig tilbage. Individuelle resultater som 4-19-3 rakte til en samlet 4. plads i H65A.



Morten Jensen er tilbage med skarphed og tempo. Det blev til en flot samlet 4. plads i H45AK med næsten 50 startende. Individuelt blev det til 6-6-7.

Amalie Tripax var ikke selv tilfreds, men ser man på resultaterne i den tæt besatte D14A med godt 30 startende, så er en samlet 5. plads nu meget flot. Amalie fik skarpere konkurrence de sidste dage og fik individuelle resultater som 4-8-10.

Jeppe Kolbach Hansen var med til sit første Påskeløb og fik virkelig udfordret både fysikken og orienteringsevnerne i klitterne. Han kvitterede med en flot 5. plads i H16B. Individuelle resultater var 8-7-5.

Steen Baunehøj Pedersen havde fundet formen og "det store lokomotiv" løb sig til en 5. plads i H55AK med individuelle resultater på 4-6-12.

Mads Midtgaard Frich stillede op i H12, hvor 40 jævnaldrende drenge dystede. Det blev til en solid 6. plads med individuelle resultater på 15-8-7.

Der er ikke noget at sige til, at han løber med et smil på læben!

Emil Østberg trådte trods sin unge alder tydeligt i karakter med en fin samlet 8. plads i H10A efter gode resultater som 9-7-8. Mon det giver mod på ugentlig træning, så det kan blive endnu bedre til næste år?

Rasmus Mørup Jansen gjorde en solid og koncentreret indsats, der gav en samlet 8. plads i H12B. De individuelle resultater på 7-9-8 var rigtigt gode, selvom man også her kunne håbe på, at de kunne give mod på at deltage i klubbens ugentlige træning.

Martin Midtgaard Frich havde fuldt fokus på restitution og løb sig i bedre og bedre form gennem Påsken. Med placeringer som 11-9-3 kan man jo godt ærgre sig over, at stævnet ikke varer længere. Det blev dog til en flot samlet 8. plads i H16A.

Kent Pihl er en af vore virkelig dygtige løbere. I den særdeles stærke H45A klasse med 90 deltagere blev han samlet nr. 9 efter individuelle resultater på 17-10-15.



Til slut skal det nævnes at **Andreas Hougaard Boesen** blev nr. 11 i H20 Elite. Han fik løbet sig op efter en lidt svag start på stævnet. De individuelle resultater blev 15-20-7. Det er dog stadig tidligt på sæsonen, men godt at få trænet i det særlige Vestjyske terræn også for klubbens bedste. Der var 62 til start i denne eliteklasse.

Tak til alle for endnu en uforglemmelig Påske. På gensyn i klitterne på Randbøl Hede og Frederikshåb Plantage i 2010!

Trine Midtgaard med supplement af Henrik Skovmark



Påskepokalen for det sportslige resultat gik til Janne Brunstedt for hans overbevisende sejr i H60A.

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 **SPORTident**

CASIO

SILVA

CRAFT

TRIMTEX

SPORTident



Ungdomssiderne

HUUUU — RAAAH!

- | | |
|--|-------|
| * 13/3: JACOB LAAGE KRAGH | 16 ÅR |
| * 17/3: LISE MEIDAHL MÛNSBERG | 10 ÅR |
| * 22/3: MARTIN MIDTGAARD FRICH | 16 ÅR |
| * 24/3: ALBERTE SIHM | 11 ÅR |
| * 30/3: TOBIAS MIDTGAARD FRICH | 20 ÅR |
| * 5/4: PAULO ULSØE MERRILD | 13 ÅR |
| * 19/4: AMALIE TRIPAX | 14 ÅR |
| * 25/4: EMIL MALIK ALBRECHTSEN | 9 ÅR |
| * 2/5: SIGNE ØSTBERG | 13 ÅR |
| * 9/5: NINA VINDEGAARD GRØNBERG | 20 ÅR |
| * 12/5: RASMUS MØRUP JANSEN | 11 ÅR |
| * 19/5: SOFIE TRIPAX | 11 ÅR |
| * 19/5: CASPER SKYTTE SØNDERUP | 14 ÅR |
| * 31/5: ASTRID ØSTBERG | 7 ÅR |
| * 4/6: OLIVER KORFITSSEN | 20 ÅR |
| * 5/6: AGNES HJORTH | 10 ÅR |
| * 16/6: KAROLINE & JONAS FONAGER
ULSØE JOHANSEN | 7 ÅR |
| * 25/6: EMIL ØSTBERG | 10 ÅR |



UNGDOMSTRÆNING!

TORSDAGE: KL. 17.30 - 19.00

MØDESTED: ALTID KLUBHUSET

O-TRÆNING FOR ALLE U-LØBERE

VÆR KLAR (OMKLÆDT) KL. 17.30!

SE INDBYDELSE/INSTRUKSER/AKTIVITETS-PLAN PÅ HJEMMESIDEN:

"UNGDOMSSIDERNE" AKTIVITESTPLAN: SE ANDET STED I BLADET!!

TIRSDAGE: KL. 18.00

(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)

***ENTEN ORIENTERINGSTEKNISK TRÆNING I DIVERSE SKOVE ELLER ALM.
LØBETRÆNING***

MØDESTED: I SKOVENE ELLER KLUBHUSET

SE INDBYDELSE/INSTRUKSER O.S.V. PÅ VORES HJEMMESIDE:

WWW.OKR.DK

Ungdomssiderne

Ungdomstræning indtil Sommerferien!

- Uerne er stillet til sommertid og det betyder O-træningen i skoven Ju-huuu!
- Vi startede lige efter Påske torsdag den 16. april med O-teknisk træning i Boserup. Træningen vil som sidste år blive en blanding imellem moment-træning og almindelige O-løb med baner af flere sværhedsgrader.
- Ungdomstræningen er fortsat hver torsdag hvor **vi mødes i klubhuset kl. 17.30**, før vi kører i skoven. Vi samles i klubhuset igen efter træningen til hygge, frugt og saft inden vi slutter ca. kl. 19.00.
- Enkelte gange vil træningen blive i andre skove end Boserup (se aktivitetsplanen) og så afslutter vi i skoven, men der vil være "vand og brød" der.
- Som sidste år har vi også i år et par gange træning sammen med ungdomsløberne fra OK Sorø.
- Som noget nyt skal vi også prøve MTB-O, orienteringsløb på cykel og vi skal have en CFLive event, hvor vi skal kombinere O-løb i virkeligheden og på computeren.
- Igen i år deltager vi Ballerups Sommer Cup 3 torsdage i juni; samlet transport fra Nordpilen hver gang!

Bemærk venligst at:

- ★ **Onsdag den 29. april** er træningen, sammen med OK Sorø, henlagt til Sorø Sønderskov. Samlet afgang fra Nordpilen er - som altid - kl. 17.30.
- ★ **Torsdag den 7. maj** står der MTB-O-træning i Boserup på programmet - HUSK cykel & **hjelm**!
- ★ **Torsdag den 28. maj** er der CFL - Catching Features Live - arrangement i Boserup sammen med OK Sorø. Alle med bærbar pc bedes medbringe denne!
- ★ **Den 4. + 11. + 18. juni** deltager vi i SommerCup'en arrangeret af Ballerup OK. Husk at tilmelde jer via O-Service! Samlet transport fra Nordpilen hver gang!



Ungdomssiderne

Aktivitetsplan for Ungdomstræning forår/Sommer 2009

Uge	Torsdage	Aktivitet
17	23-apr	O-løb (Boserup)
18	29-apr	Sorø Sønderkov (NB! Onsdag)
19	07-maj	MTB-O-træning (Boserup)
20	14-maj	SprintCup Roskilde
21	21-maj	Kristi himmelfartsdag Fri træning
22	28-maj	CFLive og minitræning
23	04-jun	1. afd. SommerCup
24	11-jun	2. afd. SommerCup
25	18-jun	3. afd. SommerCup
26	25-jun	Afslutning evt. Sankt.Hansløb
27-32	juli-aug	Sommerferie GOD SOMMER
33	13-aug	Vi starter torsdagstræning igen,



Ungdomssiderne

KUM-udtagelsesløb:

KredsUngdomsMatch den 9.-10. maj i Palsgaard (Jylland), hvor de 3 kredse (Nord, Syd og Øst) konkurrerer indbyrdes med hold bestående af hver enkelt kreds' 6 bedste løbere i hver dame- og herreklasse fra 11-12 til 19-20 = et stævne med de 180 bedste u-løbere!.

Et enkelt udtagelsesløb resterer (SM-Lang den 3. maj) og stillingen, pr. 19. april, er følgende for vores håbefulde u-løbere:

H11-12

Mads Midtgaard Frich (4)
Alexander Ulsøe Jessen (5)
Rasmus Møller Jess (14)

H15-16

Martin Midtgaard Frich (4)
Jacob Laage Kragh (6)

H17-18

Christian V. Grønberg (2)
Andreas Boesen (forhånds-udtaget)

H19-20

Tobias Midtgaard Frich (2)
Kim Baunehøj Pedersen (3)
Michael Andersen (4)
Michael Kreiberg (9)

D13-14

Amalie Tripax (3)
Mathilde Boesen (7)
Isabella Sihm (8)
Melissa Ulsøe Jessen (11)



U-KURSER & SOMMERLEJR 2009

Mini: (8) 9 – 10 år = Født (01) 00 - 99

U1: 11 - 12 år = Født 98 - 97, U2: 13 - 14 år = Født 96 - 95

U3/Junior: 15 - 16 / 17 - 20 år = Født 94 - 93 / 92 - 89

Igen i 2009 bliver der mulighed for at tage på u-kurser og sommerlejr! Det kniber lidt med at skaffe ledere til mini & junior, hvorfor disse 2 grupper ikke får "fuldt program".

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

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
Junior	13.-15.11: Novembersamling for U15-20 løbere fra hele DK.	Uge 29
U3	30.10.—1.11 13.-15.11: Novembersamling sammen m. Juniorerne.	Uge 27 27.6.—3.7
U2	21.—23.8.. + 27.—29.11	Uge 27
U1	21.-22.11.	Uge 27 27.—30.6.
Mini	7.3 - flere følger senere	Afholdes ikke



Skåne 2009

OK Roskilde stillede for første gang i mange år hold til tio-mila.

4 seje juniorer : Amalie Tripax, Isabella Sihm , Rolf Pihl og Martin Midtgaard Frich tog udfordringen op mod ca. 250 andre hold—primært svenske, norske og finske. De gjorde det alle fantastisk, og med en kampvilje som er en dansk vikingeby værdig erobrede de en flot 53. plads !!

Tillykke med resultatet.

Juniorerne løb lørdag eftermiddag, og lørdag aften var det herrenes tur til at komme i skoven. Læs her Tobias' beretning om oplevelsen:

10 drenge tager af sted – 10 mænd kommer hjem

I år var den legendariske, traditionsrige og storslåede stafet, Tiomila, henlagt til Perstorp i Skåne. Første start var kl. 21:30 og det var det anatomiske vidunderbarn Michael "Køge" Andersen der skulle løbe første tur, en badboy på 13 km. Han startede ud sammen med 347 andre begejstrede løbere. Han klarede det udmærket og hans umiddelbare kommentar efter løbet var: "Jeg kiggede overhovedet ikke på kortet før post 15". Tiden på 1:37:14 rakte til en plads som nr. 272.

Klubbens andentur, atleten og idolet Tobias Midtgaard Frich i skoven. Han havde også et 13 km langt møgsvin af en natbane. Han klarede det også fint og første kommentar i mål var: "Stik mig nogle piller, jeg er i krise." Han indtog derefter logi i militærteltet, og dukkede først op mange, mange timer senere. Tobias hentede i skoven 3 pladser, så vi nu lå som nr. 269.

Klokken var nu omkring 1 om natten, og formand Anders Kragh kom i skoven. Han havde et godt løb, og vi var stadig godt med i stafetten (nr. 271). De her 7 km var hurtigt overstået og Kent skulle i skoven på en 18 km lang natbane, den episke "långanatten".

Kent udtalte før løbet: "Okay drenge, så naker vi den her son of a bitch". Kent var i skoven og jernede den lange bane rundt på 2 timer og 52 minutter. Kent holdt placeringen, godt klarer. Godt ristet, sendte han Lars "I decide justice" Vindegaard i skoven. 7 km nat ondulerede Lars på fremragende vis, ved at hente 7 pladser. Han kom ind og skulle sendte Michael "The Hulk" Kreiberg ud på 10 km. Det var nu efterhånden blevet dagslys og pandelampen kunne smides. De 10 km klarede han hurtigt og holdt placeringen. Imens Michael var i skoven, kom det vindende holds sidstetur (Daniel Hubmann) ind, og Kristiansand OK kunne fejre sejren. Claus "Ready to show in no time" Sihm blev sendt i skoven med 10 km at glæde sig til. Imens Claus var i skoven, blev det tid til efterstart:

Mod alt forventning endte det kun med at tre Roskideløbere kom i efterstarten. John "Legend" Tripax, Henrik Skovmark og kraftmonsteret af en mudderfræser Kim Baunehøj skulle starte sammen med en masse andre løbere i denne ekstreme massestart. Der var naturligvis en del kaos da alle disse (rigtig mange) løbere skulle startes i et meget snævert startfelt. De tre Roskideløbere havde lurt hvordan man kom nemmest ud af stævnepladsen, så de handlede som Stone Cold Steve Austin gør i New Japan Wrestling League, dvs. de diskede op med en combo der bedst kendes som "reverse-double-elbow-leg-drop". En virkelig fascinerende aktion. Alle tre løbere kom ind i glimrende tidder. Vi endte på en 248. plads, hvilket vi var fuldt tilfredse med. Succeskriteriet var at gennemføre og ikke blive sidst. Herefter gik turen hjemover til lille Danmark. Turen var møg-fed, og vi glæder os allerede til næste år, hvor OK Roskilde vender frygteligt tilbage, stronger than ever.

Herreholdet / Tobias Midtgaard Frich





Herunder kan du se Kents vejvalg på den 18 km lange natbane
"LÅNGANATTEN".

Kent brugte 2 timer og 52 minutter på at gennemføre turen.

Skåne 2009



OK Roskilde

9. marts 2009

Referat fra

Bestyrelsesmøde mandag den 2 marts 2009 kl. 19.00-22.00 i Nordpilen

Til stede: Anders Laage Kragh, Per Tripax, Claus Rasmussen, Claus Sihm, Trine Midtgaard, Eva Grønberg, Hanne Møller Jensen, Lars Nøhr og Henrik Boesen (referent).

Afbud fra John Tripax og Kent Pihl.

Dagsorden

Pk t.	Indhold	Beslutning
1	Godkendelse af dagsordenen	Dagsorden blev godkendt
2	Velkommen til Hanne, Claus S og Lars - arbejdsgangen i bestyrelsen	Anders bød velkommen til de tre nye medlemmer af bestyrelsen og gennemgik indholdet og forløbet af et traditionelt bestyrelsesmøde.
3	Evaluering af og opfølgning på generalforsamlingen (40 min)	Refleksioner over generalforsamlingen: Anders: En lidt anderledes generalforsamling. Fik ikke pr. automatik godkendt budgettet, men landede på en ok løsning. Var ærgerlig over, at budgettet ikke var blevet kommenteret før generalforsamlingen. Claus R: Ærgerlig måde at ændre budgettet på, lidt klatværksagtigt. Trine: Ikke noget møde i UU siden budgettet blev formet - det er demokratiets vilkår. Man lægger op til en vedtagelse, men når det så ikke sker, hvad så? En ekstraordinær generalforsamling ville have været dødssyg. Hanne: Kunne høre, hvordan stemningen skiftede – det var en god generalforsamling, hvor der blev diskuteret engageret på alle synspunkter. Der blev samlet op på en god måde, og der blev ledt efter en løsning, men alternativet havde været værre! Lars: Der kom en god stemning ud af det! Det var ikke spildt arbejde – kernen blev ikke rykket. Det positive er, at fok er kommet, de er blevet hørt, de vil komme igen! Claus R: Intet kontroversielt i det. Trine: Telefonbogsgaverne røg ind i budgettet – en god ting! Eva: En demokratisk rigtig ting! Har ikke styr på, om det økonomisk går igennem, men det var en generalforsamling, der besluttede det! Det værste var, at overblikket gled, men jeg tror, at folk kommer igen næste år! Claus S: Godt, at der blev sat fokus på tilskuddene! Claus R: Godt, at vi fik sat kontingentet op! (Den tidligere kasserer har opdateret budgettet i hht. generalforsamlingsbeslutningen).

3.2	Budget 2009	Den nye kasserer Claus S fortalte om det forestående regnskabsår: Der er sendt opkrævninger ud til alle medlemmer – betalingsfrist frem til 9. marts. Drøftelse af forhold vedr. dem, der ikke betaler til tiden: Beslutning: Fra 2010: Enkeltmedlemmer betaler for helår på én gang – familiemedlemmer 2 x år. Ikke betalt ved deadline er lig med udmeldelse (for at undgå betaling til DOF). Kassereren rydder op i medlemmer, der ikke har betalt – der kan forekomme et tab på den konto (i forhold til budgettet).
-----	-------------	--

3.3	Nye udvalg, opdatering af arbejdsbeskrivelser for de enkelte udvalg	Arbejdsbeskrivelser på eksisterende udvalg ligger på nettet. Der er dog flere grupper, hvor det er nødvendigt med en opdatering enten på grund af navneskift, indholdsændring eller udvalg er blevet nedlagt. Alle arbejdsbeskrivelser skal sammenholdes med klubbens målsætning. Hvor skal udvalgenes referater ligge? Godt at finde et sted, hvor de kan lægges på nettet – men på en åben eller lukket del? Opdateringer tages op på næste bestyrelsesmøde – men forslag bør sendes rundt en uge inden, så
3.4	Opdatering af hjemmeside	Udvalgsnavne, kontingentsatser og tilskudsstørrelser skal opdateres i fht. beslutninger. Desuden skal der tjekkes links, der ikke fungerer. Hanne sørger for formel opdatering af hjemmesiden plus starter kommunikationsudvalget op. Eva sørger for at de vedtagne nye vedtægter bliver renskrevet og lagt på hjemmesiden.
3.5	Status nyt økonomi-system	Claus S. har lavet et pænt stort arbejde – systemet er startet fra scratch, men systemet fungerer godt – giver mange muligheder, bl.a. mails med kontoudtog, oversigt over div. konti, udskrifter etc. Systemet hedder ”Foreningspakken” – pris kr. 2.300/året – og det er en fast pris! Også mulighed for betaling via PBS (men først, når kassereren har helt styr på systemet - og det er ikke gratis).
4	Motionsløb /Claus R(20 min	Der bliver tale om et nyt kvindeløb i samarbejde med Addidas og Løberen. Har været holdt i Ålborg, Roskilde, Hillerød og Silkeborg kommer nu til. Dato for løbet i Roskilde er endnu ikke endeligt fastlagt, men der arbejdes på slutningen af august, f.eks. den 27. Løberens tanker: Butikken skal promovere sig selv, den skal ikke tjene penge, ”det kan foreningerne gøre” – men vi underlægger os konceptet! Medfører restriktioner og lettelser! Besked er, at vi skal lave et ordentligt LØB – og fokusere på det. Alt det udenom med posere, trøjer, underholdning etc. skal vi IKKE koncentrere os om. Tilmeldinger/økonomi: Claus R gennemgik budgetoverslag – om vi anvender chipsystem eller egen tidtagning har betydning for økonomien i projektet. Claus R og Eva kører videre - men der skal findes en kasserer til arrangementet, da det ikke skal være Claus S. Claus R og Eva søger selv medlemmer til udvalg.
5	Status SpringCup /Trine & Lars (15 min)	Lars: Der er tilmeldt cirka samme antal som sidste år – men flere eliteløbere! (økonomisk godt!) Arbejdet går efter planen, men der er fortsat mange udfordringer! Stævnepladserne er skitserede, små justeringer følger – f.eks. udgår transport af alt overtøj pga. små afstande fra stævnepladser til start. Funktionsledermøde 11. marts i Roskilde. Stor udfordring: Telte! Folk skal kunne komme i læ. Buskørsel retur fra Valby Hegn (fredag aften)? Uafklaret! Trine: Rekruttering til aktiviteter: Det går langsomt – har nået 52 fra OKR– mangler 30-40 stk. Behovet er skåret ned i forhold til sidste år. Ane har lejet en hytte ”nordpå” til ca. 20 personer (frivillige) – man skal selv betale for overnatning, for man sparer kørsel hjem x 2. Lars: Vedr. kørsel: der skal til næste år drøftes et refusionssystem i visse sammenhænge! Udgiften til mange møder etc. skal ikke afholde kompetente personer fra at melde sig til at være aktiv. Mette er IKKE stævneleder i 2010 og ff! (2011: Der skal OKR stå for det - Stævneleder? Der skal f.eks. også tegnes kort – hvem?) Til Claus S: Husk at søge tilskud til SpringCuphytte.

6	Relancering af Boserup løbene /Claus & Lars (20 min)	Der er lavet 11 nye banesæt med start fra Efterskolen! Opsætning af nye nemme poster i samarbejde med skoven gør det endnu nemmere at passe lørdagsvagen. Eva: Flere lette baner efterlyses – og så skal det fortsat være om lørdagen Henrik: Konceptide: ”Tak, Roskilde”(for de mange økonomiske tilskud etc. på det seneste). Kunne involvere lokalpolitikere i et valgår. Markedsføring, bredde og kommunikations-udvalg må samarbejde! Hvem skal vi have fat i? Familierner! Børneløb og eller/særligt for voksne. Nødvendigt med møde mellem kommunikationsudvalg og breddeudvalg. Opstart: April, gerne omkring den 18. (efter påske).
7	Kommende bestyrelsesmøder (5 min)	Mandage er gode mødedage. Antal møder: hver 6. uge er passende. Foreløbig aftalt følgende mødedatoer: 27. april, 8. juni, 17. august, 28. september, 9. november, 14. december.
8	Nyt fra udvalgene (20 min)	Trine: Ungdomsudvalget er gået på Facebook plus sender sms-indbydelser. Sæsonslut er sidste gang inden påske – bowler og spiser efterfølgende privat. (Bruger/deltagebetaling påregnes!) Starter udendørs hver torsdag efter påske – har undersøgt skovtilladelser og har snakket med Sorø om fellestræning samt CFLive Løbstilskud: livlig diskussion – vi yder tilskud til alm. 1-dagsløb i DK og Sverige (har man altid gjort) men ikke til sommerferieløb og særligt dyre løb, f.eks 10mila, Ungdoms10mila etc. Sprinthelgen: Sidste år blev der ydet tilskud fra Østkredsen – i år koster det kr. 800, - pr. næse. TKC-løbere får halvdelen – UU leder efter en fornuftig løsning, så det bliver billigere at deltage Er i gang med at rekvirere Børneattester for alle udvalgsmedlemmer – de er kommet retur anmærkningsfrit fra politiet! Torsdag den 12. marts kl. 17.15: – Nordea giver idrætspris på baggrund af indstilling - til xxx! Ungdomsløbere og startafgifter: ikke-startende skal betale, hvis man er tilmeldt! Ungdomsløber er man, til man bliver 21. Hanne: Glæder sig til at møde kommunikationsudvalget, finder, der er mange grænseflader med andre udvalg, men glæder sig til arbejdet. Eva: Elitekommuneudtagelse: Eva går ind i eliteudvalget i den anledning! Ud over Roskilde Kommune er det kun Hillerød, som har udpeget en O-klub (FIF). Elitesatsningen i Roskilde omfatter mange klubber. Møde den 16. marts – kommunen har bundet sig til at arbejde for eliteudøvere. Eva og Morten har drøftet fejring af OKR's 40-års jubilæum. Efter divisionsmatchen i maj vil vi lave en markering – for os selv og for andre klubber. Økonomi? Der er sat 5.000 kr. af generelt til breddeaktiviteter! Anders: Har deltaget i DOF repræsentant-skabsmøde. Hæftede sig ved indlæg om MTB-O – den sportsgren forventes at skulle ”fylde hullet” af manglende 20-40-årige i DOF. Derfor opfordring til at klubberne etablerer MTB-O. Indlæg om strategiarbejde. Der er møder, hvor man er velkommen i foråret. Desuden blog hvor alle er velkomne. Snak om Friluftsrådet: Der sidder man og varetager ”beskyttelsesinteresserne”, hvor vi repræsenterer ”brugerinteresserne.” Vi er heldige, at Gert Petersen går ind i arbejdet som afløser for Asger. Ellers et lidt stille repræsentantskabsmøde. Helge Lang er gået af som eliteudvalgsformand. Dorte Hansen (Bobach-mor) erstatter. Henvendelse fra Roskilde ældreunion om at de gerne vil dyrke o-løb. Gert Petersen og Rasmus Hjerrig holder kontakten. Eva: Den menneskelige hjerne udvikler sig hele tiden – derfor forslag om at udarbejde andre kort til de ældre løbere! Anders: DOF skal gentænke måden at skaffe indtægter på. Indtægter fra løbs- og medlemsafgifter er faldende!
9	Eventuelt	

Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 01.06.2009 på Vesterlyng

Mødested/Parkering/Mål: P-plads ved vandet midt i skoven. Afmærkning fra Eskebjerg.
 Afstand til start: P – start 50 m. Personlig fremvisning. Fælles afgang kl. 9.55 PRÆSIS.
 Kort: Vesterlyng, Nytegnet 2009. Ækv. 2,5 m. 1:10000.
 Terræn: Åben hedelandskab med god gennemløblichkeit og oversigt. Krydret med tungtløbede sandpartier og tætte enebær områder med svær gennemløblichkeit og ingen oversigt. Kun få veje/stier men tilgængelig mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et mindre reelt stykke skov midt i området, hvor der tilgængelig er mange veje/stier.

Baner; Kort, let	2,5 km.	Almindelig o-bane. Delvis snitzlet.	Enkeltstart.
Mellem, svær	5,0 km.	Almindelig o-bane, startende med 6 valgfrie poster.	Fællesstart.
Lang, svær	8,0 km.	Almindelig o-bane, startende med 6 valgfrie poster.	Fællesstart.

Maxtid: 2 timer. Postindsamling starter kl. 12.30.
 Kontrolkort: Sport-ident.
 Postbeskrivelse: IOF-symboler. Påsat løbskortet.
 Tidsprogram: Kl. 9.30 udlevering/indprikning af eget kort.
 - 9.55 fælles afgang til start.
 - 10.00 fællesstart Lang.
 - 10.05 fællesstart Mellem.
 - 10.10 1. start let bane.

Efter løbet er der som altid mulighed for havbad og et slag rundbold. Husk madpakken.
 Væske: Forefindes kun ved mål.
 Postmarkering: Der benyttes Sport-ident postspyd forsynet med 1 klyptang. Eksempel er opsat ved start.
 Målprocedure: Efter målgang aflæses brik og stræktider udleveres. Løbskortet kan beholdes.
 Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på OK Roskilde's hjemmeside tirsdag d. 02.06.
 Præmier: Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.
 Startafgift: Kr. 25,-. Enten på giro 3222 7187378 1/HG eller kontant på dagen.

Tilmelding: Gerne klubvis og senest mandag d. 24.05 kl.18 til Asger. Husk, angiv briknr.
 Det vil dog være muligt at tilmelde sig på dagen i begrænset omfang. Pris kr. 50,-.

Banelægger Asger Jensen
 Stævneleder & Hasselen 9, Svogerslev
 Overdommer 4000 Roskilde Tlf. 46383944 E-mail: aska@os.dk