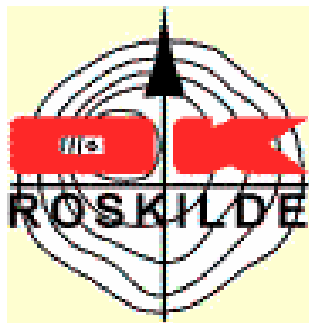


# *Snitzlingen*

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



**Juni 2008 Nr. 4**

**NYT—  
voksentræning i  
OKR**



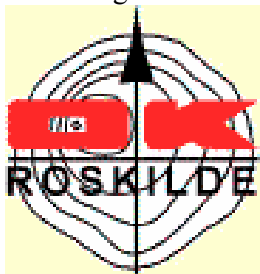
**Roskilde 3 Dages — Indbydelse**

**Debatten der ikke kom**



**Nyt fra TRU**

**WWW.OKR.DK**

**Orienteringsklubben Roskilde**

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

**Kontingent**

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

**Snitzlingen:**

Nr. 5

**Deadline**

24. august

**Udkommer**

5. september

**Forretningsudvalg :**

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

**Løbstilmelding**

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

**Indmeldelse**

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

**Træningsudvalg :**

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

**Kursus og kommunikation**

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

**Cup & Stævner**

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

**Medlemspleje, fest og kultur**

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

**Eliteudvalg**

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

**Ungdomsudvalg**

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

**Redaktion af Snitzlingen**

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

**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 Tripax	4636 6060
Preben Kristensen	4466 4113

## Formanden har ordet

Sommeren står for døren og med det sommerferiens mange tilbud om orientering under fremmede himmelstrøg. Rigtig mange OKR'ere har valgt at deltage i O-ringen, verdens største orienteringsstævne som denne gang er henlagt til til skiområdet ved Sälen. De kortudsnit arrangørerne har offentliggjort tyder på, at det bliver svær orientering. Jeg glæder mig til at høre hvordan det er gået og hvordan det var at løbe i et skiområde. Jeg har selv stået på ski i løbsområdet !

I første uge af af Juli er der junior VM ved Göteborg, hvor Andreas løber i den danske landsholdsdragt – rigtig flot gået, jeg krydser fingre for dig og resten af holdet og glæder mig til at høre om løbene.

Lige som vi kan glæde os over Andreas' udtagelse til junior VM, så kan vi også glæde os over, at næste generation løbere er på vej. Martin Frich Mitgaard er blevet udtaget til U16 samling i august. Tillykke med udtagelsen Martin! Udtagelsen er "belønningen" for en vedholdende indsats og selvfølgelig nogle gode resultater. OK Roskilde har således har løbere med til U16 samlingen 3 år i træk, rigtig godt gået og en stor tak til ungdomsudvalget for det vedholdende træningsarbejde som er årsagen hertil. Desværre kniber det med opbakningen til ungdomstræningen og ungdomsudvalget har af denne grund iværksat en undersøgelse af, hvad som til, for at øge tilslutningen til træningen. Uden af kende konklusionen på undersøgelsen vil jeg meget opfordre forældre til ungdomsløbere at "skubbe" let på de unge, så de kommer til træningen og selv være behjælpelig med at køre, hvis det skulle være nødvendigt. Det er meget, meget vigtigt, at vi får brudt denne onde cirkel med færre og færre til ungdomstræningen, i værste fald vil ungdomstræningen stoppe, hvilket vil være meget trist for klubben og de tilbageblevne ungdomsløbere. Sker dette, er der en stor risiko for, at vi kommer til at have "huller" i vores ungdomsrækker, dvs årgange uden løbere. Så bliver det bare op af bakke og årene, hvor OKR sendte mere end 10 løbere til KUM og løbere til landsholdssamlinger kan hurtigt blive historie.

Derfor vil jeg også opfordre ungdomsløberene til at invitere deres kammerater med ud og prøve et løb eller en træningsaften – så kunne vi håbe, at nogle blev grebet af sporten til gensidig glæde.

Den 24 juni holder vi en ekstra ordinær generalforsamling for at tage stilling til, om vi skal sende en ansøgning til kommunen om tilskud til udvidelse af vores klubhus. Siger kommunen ja, har vi samtidig sagt ja til at finansiere det resterende beløb, der er søgt om en 50% dækning af udgifterne. Jeg håber på, at generalforsamlingen siger ja til det forligende projekt. Der er tale om en stor udvidelse, der vil give os helt nye muligheder for at kunne tilbyde styrketræning samtidig med, at vi får løst nogle helt akutte pladsproblemer i depoterne og omklædningen. Vi har i foråret regnet på adskillige forslag, været på besøg i atletikklubben Hellas og på sygehuset for at se lignende styrketræningsrum for at være sikre på, at vi gør det rigtige. Jeg tror vi gør det og jeg håber på, at tiden vil bevise det.

I sidste nummer af Snitzlingen blev vores mål for 2008 – 2010 præsenteret. Fokus er på medlemstilgang og fastholdelse. Som du kan se andet steds i bladet, så er der en fin

opbakning til vores Boserup løb. I gennemsnit er der næsten 12 ikke medlemmer til hvert eneste løb i Boserup og dette, uden vi gør nogen særlig reklame for disse løb. Jeg tror vi kan øge dette tal ved at synliggøre disse løb noget mere. Ligeledes bør vi også bliver bedre til at sælge vores "gør det selv" orientering på hjemmesiden bedre til skoler, SFO'ere og klubber. Der er ingen grund til, at dette rigtig gode tilbud ikke skal udbredes noget mere. Det koster ikke os ekstra arbejde og på den måde kan vi også vise kommunen, at vi rent faktisk gør en, omend lidt skjult indsats, for det forebyggende sundhedsarbejde som er rigtig meget i fokus i disse år og som kommunen vægter højt.

Med dette vil jeg ønske alle en rigtig god sommer og held lykke til dem som skal løbe orientering i ferien.

Anders



## Månedens løb i efteråret 2008

For at motivere medlemmerne til at drage til bestemte udvalgte løb udvælger Træningsudvalget hver måned i sæsonen et "månedens løb", som vi dels anbefaler som et godt valg, dels yder et tilskud på halvdelen af løbsafgiften – til divisionsmatcher er det dog hele løbsafgiften, som klubben betaler.

For efterårssæsonen har vi udvalgt følgende løb:

August:	DM Mellem i Borup skovene, lørdag 30. august
September:	Divisionsmatch (op/ned-rykning 1. + 2. division) i Anneberg, søndag 7. september
Oktober:	Kredsløb (3. afd. Af Sjællands Cup) i Rørvig, søndag 19. oktober
November:	Klubmesterskab i Kaarup, lørdag 1. november

Træningsudvalget

# Voksentræning med klubtrænere i OK Roskilde

Som det vil fremgå andetsteds i bladet har to af klubbens egne dygtige løbere sagt ja !

Ikke til hinanden, men til et job som "voksentræner" i OK Roskilde.

Voksentræner – og voksentræning - dækker over et tilbud til voksne løbere, som er enten nybegyndere udi orienteringsløb, eller i hvert fald endnu ikke har samlet den helt store rutine.

Træningen vil fokusere på indlæring af **o-tekniske færdigheder**, og derfor *ikke* handle om fysisk træning.

De 2 trænere er:

Michael Kreiberg og Tobias Frich.

De vil selv informere yderligere om tilbuddet, både i klubbladet og på [www.okr.dk](http://www.okr.dk).

Af samme grund vil vi fra Træningsudvalget (TRU) ikke gennemgå det planlagte program, men i stedet opfordre de som ikke deltager i tilbuddet om :

- At bakke op om tilbuddet.
- Vise (som altid) hensyn og imødekommenhed overfor nye personer som viser sig.
- Respekter trænerens rolle og undlad at "brase" ind når der er instruktion.
- Tag en stak foldere i hånden når du skal i skoven og inviter løbere til at komme og være med.

Claus Rasmussen

# Her er de nye klubtrænere og deres tilbud til DIG

Kære klubkammerater!

Dette efterår opstartes der endelig voksentræning i OKR! Målgruppen vil være voksne nybegyndere fra hele Midtjylland, der skal have trænet teknik og ikke fysik. Fra den 14/8 til 29/9 vil vi køre et begynderkursus for alle interesserede, hver tirsdag kl. 18. Da dette er samtidig, med den almindelige træning, håber vi at i alle viser hensyn til de nye løbere. Efter træningen er der ofte fællesspisning, her vil vi igen appellere til de rutinerede i klubben om at snakke med de nye, og forhøre jer om hvad de har lært (el. lign.).

Efter det 8 uger lange forløb, vil vi igen starte et nyt hold, som vi håber at I også vil tage godt imod.

Vores baggrund for at tage dette job, er at vi begge har gennemført DOF's træner 1 og 2 kursus. På disse kurser har vi lært hvordan man bør træne nye

løbere. På [www.okr.dk/voksen](http://www.okr.dk/voksen) kan man se det program vi har udarbejdet til de nye løbere. Vi har i udarbejdelsen søgt inspiration i den Norske model, "Nivåstigen", samt på DOF's hjemmeside, under "idébanken". De træned elementer bliver: Signaturer, ledelinjer, vejvalg, grovorientering,

SSU, orientering i høj fart, kompaskurser og konkurrencetræning. Når løberne har været igennem dette, skulle de alle gerne kunne løbe mindst en mellemsvær bane.

Da dette er et nyt træningstilbud i OKR, håber vi på stor opbakning, både blandt begynderne, men også blandt jer rutinerede. Være åbne overfor de nye, og hjælp dem hvis de er i tvivl med noget. Hvis I har nogle kolleger/venner/familie, som har puslet med idéen om orientering i lidt tid, så er det NU at de har en rigtig let indgangsvinkel til det. Det ville være rigtig fedt at få så mange nye som muligt!

Vi håber at I vil gøre jeres bedste, vi vil i hvert fald gøre vores!

Med venlig hilsen

Michael Kreiberg og Tobias Frich



## Åhus – flotte svenske kurver i klitterne

Ja kære medlem, der ikke var med på klubturen, dér gik du glip af noget !!!!

TRU havde tilrettelagt turen sammen med PAN Kristiansstad, som kan tilbyde løb i flere forskellige skove i det østlige Skåne.

32 løbere fra OKR deltog i den velykkede tur, som oven i købet forløb i perfekt sommervej.



Og hvad gik du så glip af ?

To døgn hvor du kan få lov at være O-nørd sammen med andre O-nørder.

Hyggeligt samvær med OKR-medlemmer.

Tre spændende O-løb i forskellige skove.

Instruktion i O-løb, da det er træning og ikke konkurrence.

Kort sagt, så var den en rigtig god tur. Specielt løbet søndag formiddag, som foregik i en strandskov med et uhyre detaljeret kurvebillede. Her fik vi lært at læse kurver og have 100 % styr på hvor vi var. Kortet er efter sigende Sveriges bedste O-kort. Så det kunne ikke bruges som undskyldning for bom o.l.



Strandvillaen vi boede i, var rigtig god til formålet. Den lå lige ved ét af løbsområderne, tæt ved stranden og havde al den plads vi havde brug for.

Det, der er godt ved sådan en tur er, at det ikke er en konkurrence vi deltager i. Der er tid til at snakke om banen både før, under og efter løbet. Specielt

de unge havde rigtig godt udbytte af en tur i skoven med ”onkel Asger”. Tak for din offervillighed Asger.



Jeg kan kun opfordre medlemmer – unge som gamle – øvede som uøvede – til at deltage i klubture. Det er vitaminer for dig selv og for klubånden i OKR.

## Midgaardsormen og DM mellem

Disse to spændende løb foregår i år på Sjælland nærmere ved Sorø og Borup. Vi skal gerne være rigtig mange OK Roskilde løbere til disse løb, husk derfor at tilmelde dig via O-Service inden du tager på ferie, specielt hvis du holder en sen ferie.

Anders

# Sprint er spændende

*af Trine Midtgaard*

Sprint er en relativ ny disciplin i orienteringsporten. Den er tænkt som en måde at bringe sporten ud til publikum ved at blive afholdt i byområder og på korte baner, hvor man fornemmer intensitet og spænding. Derfor er net-op denne disciplin også meget mere medie-venlig end de klassiske konkurrencer. Det første VM blev afholdt i 1991.

## Ikonet Yuri

Der stod han så! Yuri Omelchenko, 37 år, kronraget, senet verdensmester i sprint i 1995 og stadig en specialist på feltet. OK Orion havde inviteret sin egen stjerne til at indvie deltagerne ved Sprinthelgen til at høre guldorn fra kilden. Yuri er født i Ukraine, og har været bosat de seneste 15 år i Sverige. Måske så du ham i marts, da han blev nr. 3 ved Spring Cup i H21.

## Kortet

Kort til en sprint har en særlig karakter, som vi alle ved. Asgers flotte Roskildkort fra EOC 2004 illustrerer fornemt, hvor de har bevæget sig hen. Yuri viste spændende kort fra starten af 90'erne, der var meget langt fra den standard. Bykort fra World Cup løb i især i Italien gav vist alle tilhører sved på panden! Løb i en by giver bestemt ikke nemme vejvalg.

## Vejvalg

I sprint handler det ikke om svær orientering. Der er tale om relativ **let orientering**. Det handler om **vejvalg**. Der skal være mindst to muligheder, der er svære at vælge imellem til hver post. Jeg husker, at det blev sagt, at Andreas "tabte" en medalje/et minut i sprint ved EYOC i 2007, da han valgte at løbe op af en trappe. Andreas havde studeret strækket efterfølgende og fortalte, at forskellen var forsvindende mellem ham og de andre i front på dette stræk, selvom han valgte trappe-løsningen. Dette understøttes af Yuri's generelle betragtninger. Han understregede, at det aller oftest handlede om at tage en **hurtig beslutning**. Tilbageløb er et helt almindeligt fænomen i sprint og hverken tegn på dårlig banelægning eller forkert vejvalg.



## Hvorfor sprint

At sprint er noget for "rigtige" orienteringsløbere er Yuri vel et oplagt eksempel på. Her får man vist sin skarphed og sin hurtighed. Skal man være specialist, så kræver det træning med atletikfolk for at få hurtigheden. Samtidigt kan sprint måske netop være den disciplin, der kan få atletikfolks øjne op for orientering.

## Børne- og begyndervenligt

Fordi sprint foregår i bynære omgivelser som villa-kvarterer, parker og småskov, så er det vældig velegnet til børn og begyndere. Faktisk må man undre sig over, at der kun afholdes DM fra aldersklassen H/D 16 og opefter. Forpasser vi ikke chance her til at stimulere børnenes interesse? Rykker dansk orientering alt for langsomt på dette felt?



## Sprint-stafet

OK Orion introducerede ved Sprinthelgen en sprintstafet. Hold af to løbere, der hver løber 2 gange. Et hold er således afsted på 4 ture af 10-15 minutter. Det giver en fantastisk spændende stævneafvikling, hvor publikum fanges, fordi man hurtigt genkender løberne (papegøjetrøjerne tjener et

## Kort nyt fra Træningsudvalget—1

**Roskilde 3 dage** arrangeres nu igen af træningsudvalget. Det er flyttet til **tirsdag** og afvikles de 3 første tirsdage efter skoleferien. ærmere omkring løbene andet steds i bladet.

**Gymnastik og styrketræning** – lokalerne er nu på plads. Gymnastik bliver som foregående sæsonen torsdage kl. 18:30 i pigernes gymnastiksal, Skt. Jørgens Skole. Styrketræning samme sted, mandage 19 – 21.

Nærmere "instruktion" i næste nr. af Snitzlingen.

**Sveriges-tur** – vi sigter imod at lave en ny tur til Sverige i efteråret, men med deltagelse i svenske o-løb isf træningsløb.

## Kort nyt fra Træningsudvalget—1

**Natløbs-intro** – i oktober/november vil der igen blive introduktionsløb for medlemmer, der har lyst til at prøve natløb.

**Byløb** – vi overvejer nyt koncept med evt. flere løb

**Tekniktræning** i "fremmede" skove vil formentlig også blive tilbudt i sep/okt.

Hold jer orienteret via hjemmesiden og abonner på mailing-listen **okrlist**.

Mvh Træningsudvalget

## Spring Cup – hvad nu?

I sidste nummer af Snitzlingen blev der lagt op til en debat omkring OKR's rolle i Spring Cup fra 2010 og fremefter. Debatten skulle give Hovedbestyrelsen (HB) en pejling af hvad medlemmerne mener om dette spørgsmål.

Den korte konklusion på debatten er: Medlemmerne mener ingen ting!! Der er ikke kommet et eneste indlæg i debatten ud over de indlæg der blev bragt som optakt til medlemsdebatten.

Det kan vi så reflektere lidt over, og der er mange fortolkningsmuligheder. Jeg vil tillade mig at tolke i den retning, at der ikke er en stor uenighed mellem HB's holdning og medlemmernes.

Som nævnt i sidste nr. er der i HB en overvejende positiv stemning for at fortsætte vores deltagelse i Spring Cup, og deltage aktivt i at videreudvikle Spring Cup for at øge deltagerantallet og tilpasse det antal ressourcer der skal bruges for at gennemføre stævnet.

Det blev også nævnt, at økonomien er én af faktorerne i beslutningen, og selvom resultatet af årets Spring Cup ikke endelig opgjort endnu, så forventes det, at det kommer til at ligge på niveau med de tidligere år på trods af vigende deltagerantal.

Og hvad så nu? HB vil drøfte og beslutte OKR's rolle med baggrund i egne og enkelte medlemmers synspunkter.

Henrik Skovmark

## Roskilde 3-dages - 2008

Roskilde 3-dages er 3 træningsløb for medlemmer af OK Roskilde, Hvalsø OK, Holbæk OK og Køge OK.

Bemærk løbene er flyttet til tirsdage.

<b>Etape 1</b>	<b>Haraldsted skov</b> 12. august Banelægger: Asger Jensen IT: ??	Almindeligt løb i velkendt skov
<b>Etape 2</b>	<b>Orup skov mm</b> 19. august Banelægger: Asger Jensen IT: ??	Mellemdistance i delvist "nyt" område
<b>Etape 3</b>	<b>Himmelev skov</b> 26. august Banelægger: Asger Jensen IT: ??	Præmiereløb på nyt kort i den nye "skov"

### Der er følgende baner at vælge mellem:

Bane 1: 7 km svær

Bane 2: 5 km svær (herre / dame)

Bane 3: 3 km svær (herre / dame)

Bane 4: 4 km let

Bane 5: 2 km begynder

Start mellem kl. 1800 og 1900, på etape 1 og 2.

Sidste etape er der samlet start for de enkelte baner.

Løbskort udleveres i plastpose med påtrykt bane.

Der vil ikke være løse postdefinitioner.

Der benyttes Sportident på alle 3 etaper. Lejebrik koster 10 kr.

Nærmere instruktioner vil fremkomme [www.okr.dk](http://www.okr.dk)



Banelægger Asger Jensen

### Gennemgående konkurrence:

Sidste etape afvikles som samlet start for alle baner. Spredningsmetode: Valgfri poster.

Vinder er den, der har den sammenlagt bedste tid.

Efter løbet afslutning med spisning i klubhuset.

### Tilmelding:

Du skal tilmelde dig løbene senest søndag kl. 1800 før den pågældende etape via [http://www.okr.dk/almind/php-ting/tilmelding\\_database.php](http://www.okr.dk/almind/php-ting/tilmelding_database.php) eller til Morten. I feltet "Normal

B-løbsklasse." skal du angive hvilken bane du vil løbe. Altså 1, 2, 3, 4 eller 5.

Pris 25 kr. per etape. (20 kr. for børn). Husk at angive Sportident briknummer ved tilmelding.

Hvis du ikke har din egen Sportident brik, unnlader du at angive noget nummer. Så bliver du automatisk tildelt en lejebrik for 10 kr.

Der er deltagerbegrænsning på mellem 80 og 100 løbere!!

Der er begrænsede muligheder for eftertilmelding, da kort vil være fortrykt med baner.

TRU

## Lørdagsløb i Boserup

Vi er nu ved at afslutte forårssæsonen og starter igen efter sommerferien lørdag 16. august.

Det er nu 4. år vi har arrangeret intro- og træningsløb hver eneste lørdag – kun med pause i skolernes skolernes sommerferie og enkelte lørdage omkring jul/nytår.

Fremmødet er stadig fint med 20-30 deltagere på de fleste lørdag, men selvfølgelig med færre, hvis vejret er rigtig dårligt, der er andre OKR-arrangementer (divisionsmatch, klubmesterskab, SpringCup eller lign.) eller der foregår andre store ting i Roskilde.

Deltagerne kan groft sagt deles i 3 kategorier:

- Medlemmer af klubben der bruger det som let træning

- Motionister der har behov andet end en normal løbetur

- Begyndere der enten ikke har løbet o-løb før eller har gjort det tidligere som spejder eller som soldat og nu har fået lyst til at prøve det igen

Endelig er der også en mindre gruppe, der har brug for at blive bedre til orienteringsløb ifm at de søger optagelse i militæret eller skal løbe adventure-løb.

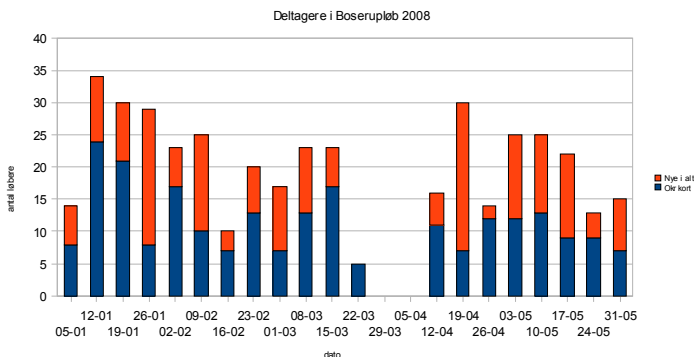
I er heldigvis flittige til at hjælpe som arrangører – der skal trods alt bruges ca. 80 arrangører pr. år. Det er heldigvis blevet nemmere med de faste poster og kan klares på ca. 3 timer. Her i foråret har der været mindst 30 forskellige medlemmer ude at hjælpe – mange for første gang.

Nu har vi brugt de faste poster i et år og det har været en stor lettelse som arrangør, men er også blevet godt modtaget af brugerne. Derimod kniber det med at få "solgt" det introduktionsprogram, som Asger har lavet ifm ibrugtagningen af de faste poster. Det er en slags "gør det selv" introduktion til orienteringsløb, som gradvist vejleder nye løbere igennem 3 intro-baner og undervejs introducerer signaturer, vejvalg og andre o-tekniske grundbegreber.

Det er desværre mit indtryk, at meget få af de nye løbere har brugt det og selv om vi henviser til det når de kommer til løbene, så er det åbenbart ikke noget "gør det selv" hit. Det skal vi nok prøve at gøre noget ved. Af andre ting, som vi bør overveje er, at få lavet en ny intro/børnebane, da der er mange børn, som løber den mange gange inden de får mod på at gå videre.

TRU er meget interesserede i tilbagemeldinger og forslag til forbedringer, så succesen kan fortsætte.

Mvh  
Træningsudvalget /  
Mogens



# DM-Ultralang d. 21. september

## DIN hjælp er uundværlig...

Søndag d. 21. september arrangerer OK Roskilde DM-Ultralang i Skjoldenæsholmskovene. For at stævnet kan blive topklasse og arbejdet overkommeligt er DIN hjælp ønsket – ung eller gammel, erfaren eller mindre erfaren – alle kan være med!

Mange har meldt sig, men vi mangler bl.a. P-vagter, hjælpere på stævnepladsen, postudsættere og postindsamlere – i alt ca. 20 personer.

Send straks en mail til [michael.leth.jess@gmail.com](mailto:michael.leth.jess@gmail.com) eller ring på 46 40 76 12.

Stævnepladsen er omkring Søvangsskolen i Jystrup – og da der er tale om et DM planlægger vi en festlig og velarrangeret dag – både for løberne og for hjælperne.

O-hilsen

Michael Leth Jess

Stævneleder

dato	Tilmelding dato	Tilmelding til kok
9/9	6/9	Hanne
23/9	20/9	
7/10	4/10	
21/10	18/10	
11/11	8/11	
25/11	22/11	
9/12	6/12	

## FÆLLES- SPISNING

I

## EFTER- ÅRET

Her er datoerne for efterårets fællesspisninger. Hvis der er 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



# Ungdomssiderne

# HuuuuRaah!

- |   |                                     |              |
|---|-------------------------------------|--------------|
| * | <i>2/8: Martin Laage Kragh</i>      | <i>18 år</i> |
| * | <i>5/8: Tonje Pihl</i>              | <i>12 år</i> |
| * | <i>9/8: Marie Hjorth</i>            | <i>12 år</i> |
| * | <i>7/9: Melissa Ulsøe Jessen</i>    | <i>12 år</i> |
| * | <i>12/9: Morten Lund Kristensen</i> | <i>18 år</i> |



# Ungdomsiderne

## UNGDOMSTRÆNING!

**TORSDAGE: KL. 17.30 - 19.00**

**MØDESTED: ALTID KLUBHUSET**

**O-TRÆNING FOR ALLE U-LØBERE**

**VÆR KLAR (OMKLÆDT) KL. 17.30!**

**SE INDBYDELSER/INSTRUKSER O.S.V. PÅ**

**VORES HJEMMESIDE: [WWW.OKR.DK](http://WWW.OKR.DK) UN-  
DER "UNGDOMSSIDERNE"**

**TIRSDAGE: KL. 18.00**

**(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)**

**ENTEN ORIENTERINGSTEKNISK TRÆNING**

**I DIVERSE SKOVE ELLER ALM. LØBETRÆ-  
NING**

**MØDESTED: I SKOVENE ELLER KLUBHUSET**

**SE INDBYDELSER/INSTRUKSER O.S.V. PÅ**

**VOES HJEMMESIDE: [WWW.OKR.DK](http://WWW.OKR.DK)**







## Ungdomssiderne

Når man kom i mål slæbte de fleste sig hen til væskeposten, for at tømme den. Når man så havde fået den blå og gule dragt af, og noget tørt tøj på, så skulle man blot vente på at de sidste kom i mål, og at man kunne tage ud til Vognsild Sogneskole, hvor vi skulle indlogeres for natten.

Desværre kom vi meget sent ud til skolen, og derfor måtte vi skynde os ud i omklædningsrummet for at bade. Der var bare kun 6 brusere og ca. 80 piger! Når man så endelig fik en bruser, kom der næsten ingen vand ud. Derfor nåede jeg ikke at få sat hår, desværre. Men alligevel fik jeg kjolen på og sammenlignet mig selv med de andre piger i Øst-kredsen, og så var det ellers ind i festsalen, og spærre 6 pladser, da de andre piger fra D-12 Øst, havde glemt penge til sodavand på værelset. Da de kom tilbage fik jeg meddelelsen, at min storebror havde lyserødt slips på, hvilket jeg absolut måtte hen og bekræfte. (Da jeg fik af vide, at det var et han havde lånt, var jeg fuldstændig tryk igen.)

Festen begyndte med fællespisning, hvor der blev skålet indtil flere gange, og derefter råbt "NORD ER BEDST! SYD ER BEDST! ØST ER BEDST!". De store blev hurtigt lidt små fulde, og jeg og de andre piger, var lige ved at tage fusen på Mikael Kreiberg, indtil jeg fandt ud af, at han var min stafetmakker til stafetten næste morgen. Amanda Falck (Tisvilde Hegn) og Karoline Sie (OK Øst) påbegyndte nemlig en ulækker drink, bestående af: cola og fanta, blandet med papir, Thousand Island dressing, ærter, majs, oliven, bønner og sikkert også en masse andre ulækre ting. Heldigvis var den eneste der måtte lide, toilettet og kloakken. (Selvom vi havde skumle planer!).

Senere skulle der naturligvis være præmieoverrækkelse, og der blev klappet og råbt. Til sidst skulle vinderne af årets KUM så findes. Syd kom på en 3. plads, Nord på en 2. plads – og Øst vandt igen.

Så blev der taget fællesbillede, og så blev der gået amok i isdesserten.



## Ungdomssiderne

Om aften, blev der åbnet for diskoteket, men dog var det lidt skuffende. Amalie havde givet mig mange forventninger, som ikke holdte stik – dog var jeg ikke den eneste der var skuffet.

Mig og mine venner, forsvandt hurtigt fra dansegulvet og fik hurtigt fat i en tennisbold, og spillede så "hop-over-bold" med to lidt større drenge, der faktisk var ret gode. Omkring ved midnat var jeg ret træt, og gik over på sovesalen, hvor de andre fra Øst, Nord og Syd snart kom. Efter lidt snak faldt vi i søvn som nogen af de første. Tro det eller lade være, vi sov klokken 00.20!

Næste morgen vågnede jeg på gulvet, jeg var selvfølgelig trillet ned af luftmadrassen. Så var det egentlig bare med at komme op, og snart var de fleste vågne og i gang med at klæde sig på, snakke og hygge os. Ovre i spisesalen var der godt gang i morgenmaden. Nogle af de store så utrolig trætte ud, måske fordi at den såkaldte nattero, var rykket meget langt?

Da morgenmaden var spist, skulle det hele pakkes ned. Vi blev sendt over på værelserne, hvor jeg hurtigt fik pakket mine ting og så træt kunne vente på de andre. Så valgte jeg at tage min sovepose, og lægge mig ud på gangen og sove. Det gik også meget fint, indtil to piger fra Nord kom, og mente at jeg skulle lægge mig ind i et lille telt der var sat op på gangen. Da jeg ikke adlød, skyndte de sig, at flytte mig derhen. Så kunne jeg sove lidt videre, indtil jeg blev smidt væk af nogle af de voksne. Så tog jeg mine ting og satte den udenfor til bussen, hvor de andre piger D-12 Øst var.

Og der ventede os en overraskelse. I løbet af natten var vores nummerplader blevet stjålet. Det var kun Øst-bussen det var gået ud over, og nogle begyndte at kæde det sammen med en lille episode aften før, hvor der var blevet smidt rå æg ind af vinduerne hos D-14. Buschaufføren havde lige lovlig travlt med at skyde skylden på Øst-løberne. Men hvorfor skulle vi dog gøre det? Vi forsinkede nemlig starten igen, og det var da ikke så sjovt. Heldigvis var der en fra Politiets IF med i vores bus, som fik fat i Kolding Politi, som gav os tilladelse til at køre uden nummerplader. Så ville vi få en ny bus med nummerplader, under stævnet.





# Ungdomssiderne

## Klubtur til Åhus

I den sidste weekend i maj, var vi omkring 20 personer der tog på tur til Åhus. Vi skulle over og prøve de svenske klitter og skove.

Da vi ankom om fredagen var der utrolig koldt i huset, men det blev hurtigt afhjælpet med en radiator og en fleecetrøje. Der efter gjaldt det om at finde et værelse der var stort nok, og der lugtede godt. Jeg endte på værelse med Signe og Tonje. Da mig og Signe kom først var vi også dem der fandt ud af, at værelset stank af sådan noget hostesaft-agtig-noget. Vi åbnede vinduerne, og fandt ud af, at havet lå 10m fra os!

Om aftenen skulle vi elv spise medbragt mad, selvom nogle dog gik på jagt efter det. Lørdag morgen sov jeg længe. For længe. Tonje og Signe var stået op som de skulle, men da de forsøgte at vække mig, var jeg åbenbart bare trillet om på den anden side og sovet videre. Det var først da der ikke var flere havregryn (!) at min mor så, at jeg ikke var til morgenmad og hun gik op for at vække mig. (Godt råd: Tag kontaktlinserne på inden morgenmaden! Og find ud af, at din datter er den eneste lyshårede i flokken...) Jeg fik spist cornflakes og fortalt min historie et par gange, inden der skulle gøres klar til at løbe. Asger lavede en gruppe, som gik/løb imens vi lavede teori. Det var hyggeligt og sjovt, og vi fandt alle posterne, kun med et lille uheld. Der var ingen der blev våde, da der ikke var noget vand i skoven. (Det er noget andet end til KUM...). Da vi kom tilbage til den store hytte, fik vi frokost, fjollede lidt rundt og holdte os langt væk fra det praktiske.

Da maden var fordøjet, skulle vi ud og løbe igen. Denne gang kunne vi gå der ud, og jeg startede sammen med Signe. Det var en lidt underlig skov, med mange små punkthøje og højdekurver. Det var meget sjovt at løbe op og ned, selvom det til sidst blev ubehageligt for knæene.

Da vi løb på en sti, begyndte jeg at snakke om underholdning til aftensmaden. Jeg fik Signe med på idéen, men vi vidste ikke hvad vi skulle lave. Pludselig fik vi hver vores idé, og sammen blev det til en rigtig god idé. "JA!" råbte jeg, og sprang op og spurtede i mod nord. Heldigvis fik Signe stoppet mig, for vi skulle slet ikke den vej. Pludselig var det meget nemmere at løbe, for vi skulle jo hjem og skrive vores idé.

Da vi kom hjem skyndte vi os i bad og fik fat i Linnea, der var med på idéen. Den gik ud på, at skrive en historie og hver gang ens navn blev nævnt, skulle man læse på den seddel man fik og gøre hvad der stod. Det var nogle virkelig sjove ting der kom ud af det.



Efter det, kørte Hanne os ind til Åhus hvor der i havnen var en "Glassboat". Linnea, Rasmus, Signe og jeg, købte hver vores is – og de var meget store. Betal for 2, få 4... Klokken 21, var der Melodi Grand Prix, som blev set fra TV'et som havde DR1. Desværre var det svært at koncentreres sig, da sangene for det første ikke var særlig gode og for det andet, var der et orienteringsløbsspil på computer, hvor man kunne løbe i Boserup. De var virkelig sjovt. Selvfølgelig blev der heppet på Danmark, med hjemmelavede danske flag. Vi kom heldigvis i seng til ordentlig tid, da der jo var en dag igen i morgen.

Næste morgen kom jeg heldigvis op, og fik pakket lidt af mine ting før der var morgenmad og derefter løb. Denne gang var det blandet skov/klit/sand. Det var et utrolig spændene terræn, og jeg løb selv. Da jeg kom tilbage gik jeg på stranden med Linnea og soppede. Vandet var sindssyg koldt, og vi besluttede, at hvis vi skulle bade skulle det være hjemme ved hytten.

Vi kom også hjem, og fik også badet (dog ikke med Linnea, men med Signe...) og fik pakket alle ting. Så var der frokost, hvor alt mad skulle væk. Der blev spist og spist, og bag efter serveret kage. Mums! 😊

Så skulle der gøres rent på alle værelser, og efter en times tid hvor der blev snakket tog alle hjem.

Det var en super hyggelig tur, som bør gentages. Det var virkelig spændene at komme ud og løbe i andre terræner end Boserup og Gribskov.

## Af Mathilde Boesen





# Ungdomsiderne

## Kqviiitzzz'en!!

NOGLE FRISKE U-LØBERE HAVDE SKREVET O-BERETNINGER / O-OLEVELSER TIL UNGDOMSSIDERNE I SMITZLINGEN NR. 2! YES! ☺

JACOB LAAGE KRAGH MENER AT VÆRE VINDER AF KQVIIITZZZ'EN I DET NUMMER?

ENIG????

NY KQVIIITZZZ:

HVAD BLANDEDE NOGLE PIGER SAMMEN TIL EN "SPÆNDENDE" DRINK TIL KUM??

SMS/RING SVAR TIL: 27 57 06 91

ELLER

SEND EN MAIL TIL: JAMBIRTHE2005@YAHOO.DK



# ***Sensommer O-sæson 2008***

***12.8.: Roskilde 3-dages***

***15.8.: U2-kursus***

***16.8.: JMF-Stafet***

***U1 + U2-kursus***

***17.8.: JFM-Lang***

***U1 + U2-kursus***

***19.8.: Roskilde 3-dages***

***23.8.: Mini-kursus***

***24.8.: Buresøskovene, Sjællands Cup 1. Afd.***

***26.8.: Roskilde 3-dages***

***30.8.: DM-mellem***

***31.8.: Midgårdsormen***

***10.6.: Park stafet i Folkeparken i Roskilde***

***12.6.: Sommer Cup - Bøndernes Hegn***

***19.6.: Sommer Cup - Jonstrup Vang***

***7.9.: Divisionmatch***

***(op-/nedrykningsmatch 1.-2.-3. division).***

***Meget vigtigt stævne for os/klubben — så sæt et STORT kryds  
OG FÅ TILMELDT DIG!!!***

## Referat fra Hovedbestyrelsesmøde mandag den 16 juni 2008 kl. 19.00-22.00 i Nordpilen

Til stede: Hanne Pedersen, John Tripax, Per Tripax, Søren Borberg, Trine Midtgaard, Anders Kragh, Eva Grønberg, Lars Nøhr, Claus Rasmussen, Jan Frederiksen, Kent Pihl, Henrik Skovmark Hansen og Henrik Boesen (referent).

Pu nkt	Emne	Beslutning
1	Godkendelse af dagsordenen og referat fra sidste møde	Dagsorden og referat godkendt
2	Ansøgning om klubhusudvidelse og ekstraordinær generalforsamling (Ansøgningen er vedlagt som bilag, projektøkonomien mangler, efter sendes snarest eller fremlægges på mødet)	Vi fremlægger ansøgning til kommunen til godkendelse på ekstraordinær generalforsamling. Vi søger om et kommunalt tilskud på baggrund af et byggebeløb på kr. 965.000,- incl. moms og forventer en egenbetaling på 50 pct. dog maks. Kr. 604.000,- i egenbetaling (incl. udstyr til motionsrum). Anders opdaterer og fremsender ansøgningen
3	Orientering fra TRU, herunder ansættelse af klubtræner	<p>Klubbens andel af klubturen til Åhus i maj ca. kr. 12.000,-</p> <p>To ansøgere til jobbet som trænere for voksne: Tobias Frich og Michael Kreiberg. Deres forudsætninger er i orden. Aftale er lavet fra uge 33/2008 – hver tirsdag kl. 18.00 (dog ikke de første tre gange pga. roskilde 3-dages). Tirsdage er valgt for ikke at gå ind i ungdomstræningen. De to har masser af ideer allerede og har lavet et oplæg – modulopbygget.</p> <p>Man kan hoppe ind, hvor man vil uden at være fortabt, hvis man må springe over. Deltagere kan sendes ind direkte fra lørdagsløbene i Boserup. Målsætningen er: Efter 8 kurser, så kan man gennemføre en mellemsvær bane.</p> <p>Voksne nybegyndere er målgruppen, der er ikke tale om fysisk træning, målet er at lære ”den indforståede o-snak!”</p> <p>Annonceres som nyt tiltag for klubben – to omgange forår, to omgange efterår – i alt 32 gange</p> <p>Start og mål i klubhuset – incl. opfølgning – man skal være klar kl. 18.00</p> <p>Forløbet evalueres om et år (så er der en forventet effekt).</p>



4	Økonomi	
4.1	Status	Regnskabet er normalt for årstiden, men likviditeten er presset – acontoindbetalinger er nødvendige. Indtægter fra årets Springcup er ikke indbetalt, ej heller øvrige løbsindtægter. Det vil være godt at kunne nedbringe tilgodehavender hos medlemmerne.
4.2	Telefonbogsuddeling, hvis forlaget sænker honoraret igen, hvad så?	<p>Anette Petersen vil køre forløbet igen i år. Kontrakt er endnu ikke modtaget – Anette vil tage kontakt. Vores udbringingsområde er blevet mindre – det betyder faldende antal bøger. Det betyder, at indtægterne falder. Fra FU: Hvis de skruer ned for betalingen, hvor langt vil vi gå ned? Smertegrænse: 50.000,-</p> <p>Kan vi lave noget andet, som kaster penge af sig: Motionsløb, Adventureløb – det blev en snak om mange andre muligheder Eva, Claus og Kent vil indkalde til en tænketank om nye arrangementer, der kan give et solidt økonomisk afkast.</p>
5	Status DM ultralang / Henrik Skovmark Hansen	<p>Michael Leth Jess er stævneleder – har overblikket. Henrik N lægger baner. Trykning dyrere end forventet. Kort pakket i plast foretrækkes på trods af besvær emd pakning. HB opfordrer Michael Leth Jess til at holde et funktionsledermøde snarest. Asger finrekognoscerer i øjeblikket. Indbydelsen er på nettet. OBS: Der er brug for 10 væskeposter! Er der bestilt medaljer? – det ta'r tid</p>
6	Interesse-/ressource-spørgeskema Henrik Skovmark Hansen lavede for nogen tid siden et skema, som der siden ikke er sket meget ved. Vi bør gå videre med sagen, så vi kan få et overblik over hvilke ressourcer vi har i klubben til diverse opgaver. Skemaet er bilagt.	<p>Skemaet skal forankres et sted, Henrik Skovmark Hansen har ikke tiden. Skemaet skal ligge på hjemmesiden – men det skal afklares, om skemaet skal være med almindelig adgang eller via kode.. Skal kunne udfyldes via hjemmesiden, men ikke være umiddelbar tilgængelig. Eva er tovholder på projektet Kan komme i gang, når arbejdet med reglementet er færdiggjort. Registrering kan begynde sidst på året. Blot vigtigt at det kommer i gang.</p>

7	Nyt fra udvalgene	<p><i>Eva:</i> Startbanner er modtaget – Målbanner er på vej! Om Boserupløbene: De første fem måneder har der typisk været 12 ikke-medlemmer til start hver lørdag ud af ca. 20 startende i alt. Boserupløbene er et fantastisk godt tilbud!</p> <p><i>Trine/Medieudvalg:</i> Indlæg i Fjordbyerne om Catching Features. SM medaljer er omtalt i lokalaviser KUMudtagelse i avisen Har skrevet indlæg til bladet Orientering: efterfølgende henvendelse fra redaktøren om at være med i redaktionen – der har jeg takket ja til. Har været i P4 på baggrund af artikel i Orientering sammen med Michael og Tobias.</p> <p><i>John/Eliteudvalget:</i> Kontrakt med Anne Konring indgået med seks OKR-løbere. 2008: Udgift kr. 28.000,- dyrt, men forhåbentlig pengene værd. Aktivitetsniveauet i forhold til TKC er steget! Alle aftaler er fulgt til indtil nu – alle har rapporteret som aftalt til Anne. Aflønningsformen skal gennemgå/ændres med henblik på at spare momsudgift. Der er stor tilfredshed med Gert Niensens måde at styre TKC på – tilslutningen er øget. Martin Frich er kommet med på U16-træningsholdet</p> <p><i>Jan/Ungdomstræning:</i> Torsdagstræning har været en opstartsfase – og det er gået jævnt ned ad bakke. Få er dukket op. Der er lavet rundspørge til forældre til børn mellem 8 og 15 år. 12-15 svar retur på 20 forespørgsler. Trænerens børn er ved at vokse fra træningen aldersmæssigt, derfor søges nye medlemmer til UU. Trine bliver ny formand for udvalget. Medførere diverse interne ombytninger udvalgene imellem. En grund til manglende fremmøde: Vi lægger op til at hverve familier – voksentræning er om tirsdagen/ungdomstræning er om torsdagen – men de unge kommer om tirsdagen. I efteråret fortsat torsdagstræning for de unge.</p> <p><i>Hanne/Medlemspleje:</i> Fællesspisningsdatoer for næste sæson er på vej!</p> <p><i>Claus/TRU:</i> Der er lagt planer og fordelt ansvar til og med vintereeren – har nogen noget, der skal med, så er det sidste udkald nu – se Snitzlingen.</p>
---	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	Nyt fra udvalgene	<p><i>Henrik Skovmark Hansen/Snitzlingen:</i> – få dage til næste deadline.</p> <p><i>Anders:</i> Deltog i kredsmøde i onsdags. Endnu en runde om DOFs finansiering! Træningsniveauet drøftet: træningsløb har gennemgående højere kvalitet – kredsløbstilslutning er dalende – ingen konklusion. 4-5 sprintløb indlagt i forårsterminsløbslisten. OKR står for det ene, Tisvilde og Farum for to andre løb. Snak med Gert P /Rasmus Hjerrild om 60+guppen – de vil lave et møde i september.</p>
8	Eventuelt	Intet

**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**



SPORTident  
Kampela Sport  
CASIO  
SILVA  
TRIMTEX  
CRAFT  
SP



**PP** DANMARK

---



OK Roskilde  
Bjældevej 20  
4000 Roskilde