

Snitzlingen

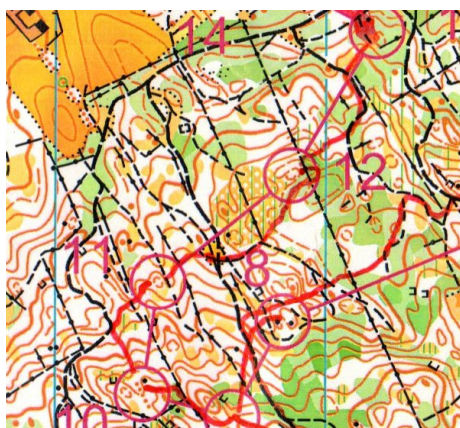
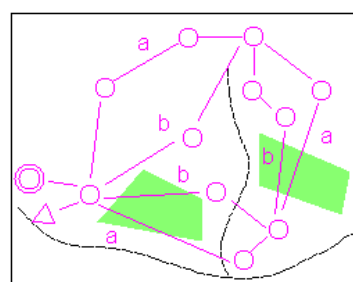
Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



Juni 2009 Nr. 4

Roskilde 3-dages

Med anderledes baneforløb.

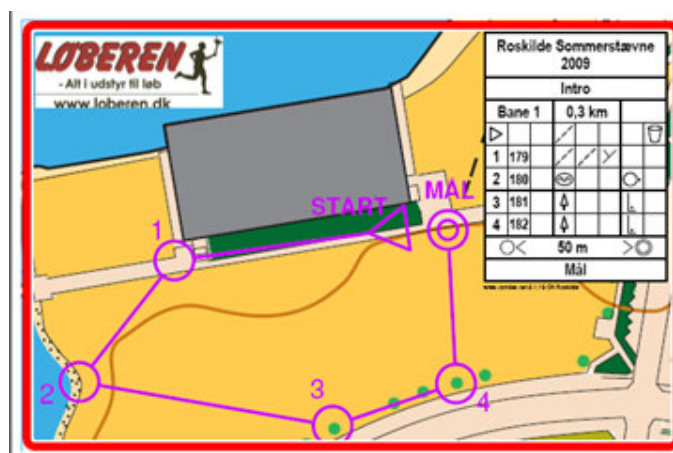


3 JOURS DU HAUT JURA

Læs om Jannes udfordringer i
Jurabjergene

Roskilde Sommerstævne

En blandet fornøjele



Orienteringsklubben Roskilde

Bjældevej 20

4000 Roskilde

e-mail : okroskilde@okr.dk

Bankkonto: 0392 2551306863

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
Asger Jensen	4638 3944

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
Eva Grønberg	4648 1383

Redaktør af Snitzlingen

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

Snitzlingen:	Deadline
Nr. 5	20. september

Formanden har ordet

For et år siden afholdt vi en ekstraordinær generalforsamling for at tage stilling til om vi skulle søge kommunen om tilskud til at udvide vores klubhus velvidende, at hvis kommunen sagde "ja", skulle vi selv betale et lignede (stort) beløb. Som bekendt imødekom kommunen vores ansøgning og nu er klubhuset næsten færdigt.

Selvom Henning har lavet både facade og grundplanstegninger, så er det måske lidt svært at forstille sig, hvordan det endelige resultat vil blive. Jeg synes det er blevet rigtig flot – tilbygningen falder flot i med det oprindelige og det er kun på tagpladerne man kan se hvor det oprindelige gik til og hvor det nye begynder.

Med tilbygningen har vi fået rigtig god plads til alle vores rekvisitter, omklædningsrummene kan forhåbentlig rumme alle og når den nye fjernvarme er lagt ind er koldt og lunkent vand historie. Allermest ser jeg dog frem til det nye styrketræningsrum. Gitte Tripax og jeg har set på rekvisitter tidligere og er nu ved at se på det igen. Når vi har rimelig vished for, at der ikke kommer flere udgifter til byggeriet skal vi anskaffe rekvisitter. Jeg håber, at dette rum vil blive brugt rigtig meget, alle ugens dage, på alle tider og af rigtig mange medlemmer.

Som du sikkert har set på DOF's hjemmeside, så har DOF, Skov- og Naturstyrelsen (SNS) og Friluftsrådet indgået en stor aftale om projekt "Poster i Skoven". Projektet skal løbe over 2½ år og skal udbygge det eksisterende pro-

jekt "Poster i Skoven". Fra DOF's side er håbet selvfølgelig, at dette vil gøre vores sport mere synlig og tilgængelig og klubberne og dermed DOF får flere medlemmer.

Lokalt har vi i Roskilde 80 faste poster i Boserup Skov som meget snart udvides med ca 10 ekstra på SNS's røde pæle i skoven, der står ved veje og større stier. På denne måde bliver de faste poster også tilgængelige for begyndere eller gæster, der blot ønsker at gå rundt til posterne. Denne udvidelse er kommet i stand gennem vores fortrinlige samarbejde med Hans Jessen og Kjeld Jensen fra Boserup Skov og selvfølgelig Mogens og Asger.

Jeg kan sagtens forestille mig, at vi udvider de "skove" og naturområder, hvor vi har faste poster. At etablere disse i de nye skove rundt om Roskilde og i kommunen er oplagt. Her tænker jeg på Hyrdehøj Skov, Gulddysseskoven ved Gundsø, Hedeland og Himmelev Skov, men også Folkeparken, Byparken og Ringen er oplagte områder for faste poster. Disse områder er ikke alle lige attraktive til orientering, men som bynære områder er de oplagte til at sprede kendskabet til orientering. At gennemføre dette er et kæmpearbejde, der skal tegnes kort og sættes pæle op, men set i lyset af den synlighed vi får mener jeg det er en tanke værd.

Synlige var vi også ved de netop afviklede Idrætsdage i Roskilde, selvom vi om lørdagen var placeret langt fra begiven-

hedernes centrum. Improvisation løste dog dette problem og søndag var vi meget synlige. Michael Leth stod bag dette fremstød og der var en bane på 300 meter. På denne måde kunne vi sige "det tager kun 5 minutter" som en anden kendt reklame og det tror jeg er meget væsentlig når vi skal vise os frem ved sådanne arrangementer – det skal være muligt at prøve orientering spontant og hurtigt, så er der en barriere mindre at komme gennem.

Videreudvikling og tilgængelighed er også centrale punkter i Hvidbogen som er resultatet af vinterens og forårets strategiproces. Hvidbogen og resultatet af DOF's medlemsundersøgelse kan du finde på DOF's hjemmeside, der er rigtig meget spændende at læse lige nu.

En anden spændende artikel er denne: <http://www.idan.dk/Nyheder/727KommentarteknologiCopoly.aspx> fra Idrættens Analyse Institut. Artiklen handler om hvordan ny teknologi påvirker og ændrer den måde vi dyrker og oplever idræt og sport på, artiklen giver anledning til eftertænksomhed.

Sidst i maj var der en meget velbesøgt klubaften hvor vores træning var til debat. Alt var sat til debat; form, tid, sted, målgruppe, hyppighed og talelysten var meget stor. Der var blandt de fremmødte meget stor efterlysning af mere teknisk træning, gerne hver uge. Efterfølgende er mødet blevet evalueret på et bestyrelsesmøde og Ungdomsudvalget og

Formanden har ordet ..

Træningsudvalget vil udarbejde et træningsprogram gældende fra efter sommerferien. Jeg håber meget, at de mange tilkendegivelser om mere teknik træning også bliver omsat i fremmøde og opbakning.

Om 2 måneder skal vi være arrangør af kvindeløbet SMUK i Roskilde. Bag dette løb står Løberen og Adidas. Ved parkstafetten delte vi "go-cards" ud om løbet og der var en rigtig god og positiv respons. I klubben er der plakater og flere "go-cards" så du må endelig tage nogle og hænge dem op på arbejde og dele ud blandt bekendte. Vi skulle gerne fylde Byparken den 27 august til 5 smukke kilometer.

Sommerferien banker på og store og små o-oplevelser venter, hvad enten det foregår i Skagen, Sverige, Tjekkiet, Italien, Belgien for bare at nævne nogle af de steder OK Roskilde løbere skal løbe orientering. Held og lykke til alle og rigtig god sommer

Anders Laage Kragh

Orienteringssportens fader

Denne artikel er kopieret fra OK Øst klubblad "Skovtrolden" og er skrevet af Niels Alstrup

Det første civile orienteringsløb blev afholdt den 31. oktober 1897 fra Grettum gård i Sørkedalen nær Oslo. Herefter bliver sporten gradvist mere udbredt i Norge og Sverige. Det første natorienteringsløb fandt sted i Danmark i 1915. Det første større arrangement kom i 1919 – et orienteringsstævne i Nacka syd for Stockholm med 220 deltagere. I spidsen for dette stod den svenske major, Ernst Killander (1882-1958).

Allerede som studerende blev hans interesse fanget af idrætten og af den fremvoksende spejderbevægelse. Ved siden af officerskarrieren havde han et stort antal tillidsposter i forskellige idrætsforeninger og folkebevægelser. Hans interesserede sig for friidræt, cykling og friluftsliv, og ikke så meget for gymnastik og boldspil. Hans ambition var at udbrede idrætten snarere end at satse på eliten. I forbindelse med de Olympiske lege i 1932 i Los Angeles foreslog han for eksempel, at i lyset af den økonomiske krise var det bedre at Sverige udeblev, og i stedet satsede på svenske idrætsanlæg.

Ernst Killander var afholdsmand, ikke-ryger og vegetar. Han havde desuden et kristent engagement og bidrog blandt andet til indførelsen af idræts-gudstjenester. I foreningen "Blomstergaven" var han formand fra 1939 og tog i 1941 initiativ! Til "More blomma" (more blomst). I 50'erne

var han medarrangør af "Vanliga



veckan" - en propagandaugle for venlighed; den første uge i november, hvor man forventedes at være særlig venlig og hensynsfuld mod andre, især i trafikken. Af andre foreninger, hvor Ernst Killander har spillet en væsentlig rolle, kan nævnes Nationalforeningen for trafiksikkerhetens fremjænde, Svenska Vegetariska Foreningen, Sveriges allmänna djurskyddsforening og Unison sång (en alsangsforening).

I 1927 var han med til at grundlægge "Skogskarlarnes klubb", en logelignende støtteforening for orienteringssporten. Ernst Killander fortsatte med at udvikle sporten, var i mange år fast medlem af Svensk Orienteringsförbunds bestyrelse og anses i dag for at være sportens oprindelige "fader".

Kopieret af Anders Laage Kragh

Roskilde Sommerstævne - en blandet fornøjelse...

Roskilde sommerstævne er DGI's afløser for de hedengangne Borrevejle Stævner der blev afholdt gennem mange år ved Borrevejle Vig, med Dannebrogssflag, gymnastik, håndbold, fodbold og et bredt udsnit af den folkelige idræt i ånden fra Ollerup og 30'ernes hang til sunde sjæle i ditto legermer (efterhånden helt uden strækmark og ridebukser)..

Efter en lidt famlende start sidste år hvor stævnet var spredt i hele Roskilde, havde DGI meldt ud at man satsede på et mere koncentreret koncept i år: I Byparken og foran Vikingskibshallen.

OK Roskilde måtte naturligvis være med. Jeg havde lavet et kort løb på 400 meter med sportident og timepræmier til de hurtigste på banen. Posterne var så snedigt anbragt at man fra start kunne pege på dem, derimod krævede rækkefølgen at man konsulterede kortet. Alle der gennemført fik et flot diplom med fri deltagelse i Boserupløbene indtil 1. september.

Således bevæbnet med målbaner, klubbelt, plastikstrimmel, storskærm, poster, printer og SI-enheder troppede Rasmus og jeg op i en solbeskinnet Bypark lørdag morgen. `Parken havde kommunen rustet til de festivallignende løjer med nyklippet græs og store blå affaldstønder spredt på arealet. Men ak! Hvor var de idrætshungrende masser? Jo de var ovre ved Vikingskibshallen - og der blev de!

Nu var gode dyr rådne. 200 kort ventede på uddeling, målbanenret blafrede i den friske vind og SI-enhederne blinkede om kap med solen.

Resolut flyttede vi "stævnepladsen" over gaden og forsøgte derfra at missionere for orienteringssporten. heldigvis kom flere OKR-medlemmer forbi

og prøveløb banen, men derved blev det. Noget måtte gøres til Søndag. Fat i en meget brødebetyngt stævneledelse, aftale om en ny stævneplads lige foran Vikingskibshallen og hjem og tegne nye baner på et nyt kort som derefter blev printet i 10 eksemplarer og lagt i poser så de kunne tale at blive genbrugt.

Søndag morgen afsted igen. Placering lige på "hovedvejen" mellem gymnastikarena og madtelt. Klubbelt og storskærm som blikfang. Heldigvis havde Mogens sagt ja til at hjælpe med opstillingen og lidt efter troppede Alice op. Først fat i alle morgenjoggere med reklamer for "Smukløbet" og dernæst aktive tilnærmelser til alle børnefamilier: "Har I ikke lyst til at prøve orienteringsløb - det tager kun 5 minutter". Det virkede! I løbet af de næste 3-4 timer havde vi ca. 30-40 løbere på banen. Mange flere gange idet man jo ville forbedre sin tid til de udlovede halvtimes spurtpræmier. En rigtig god oplevelse! Det bliver spændende at se hvormange af de uddelte diplomer der dukker op i Boserup. Konklusionerne mod næste år er:

- Vi skal "sælge" og være aktivt opsøgende overfor dem der kom forbi og vi skal være lige der hvor der er mest trafik.

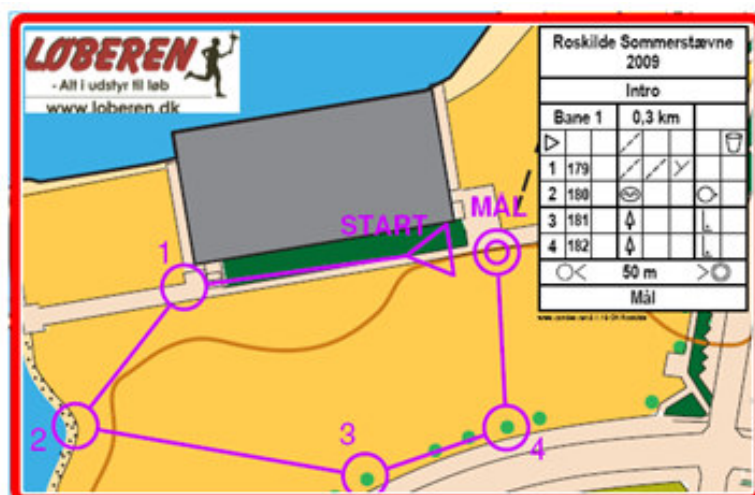
- Banen skal være meget let og det er en stor styrke at kunne sige at det kun tager 5 minutter.
- Den simple konkurrence med halvtimespræmier, resultattavle og sportident var godt. man kunne over-

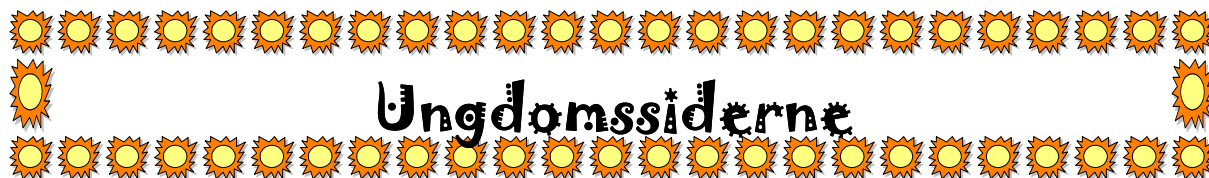
veje et beeeep-beeeep-beeeep startur til at skabe yderligere stemning.
- Vigtigt at kunne udlevere noget med det samme som er en nøgle til at komme videre i klubben. Aktiviteten kunne være gennemført med 10 laminerede kort, og en gennemført "kom videre folder" istedet for et stort antal kopierede kort. Det vil spare penge til kopiering.
- Løbere trækker flere løbere - vi kunne overveje at bede nogle af vores egne ungdomsløbere om at løbe.
- Fint blikfang med "storskærm" og telt.
- Lørdag er der flest deltagere i stævnet. Der skal vi være på pletten.

Tak til Anders, Hanne, Hanne, Rasmus, Ane, Alice, Mogens, Runa og Kirsten -

Michael Jess

Den udfordrende bane fra dag 2. Vejvalgene blev kompliceret af at der var gymnastik og agilitet på plænerne foran hallen. Bemærk at post 2 var "Havhingsten".





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 VORES
HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK UNDER "UNGDOMSSIDERNE"**

AKTIVITETPLAN: SE ANDET STED I BLADET!!

TIRSDAGE: KL. 18.00

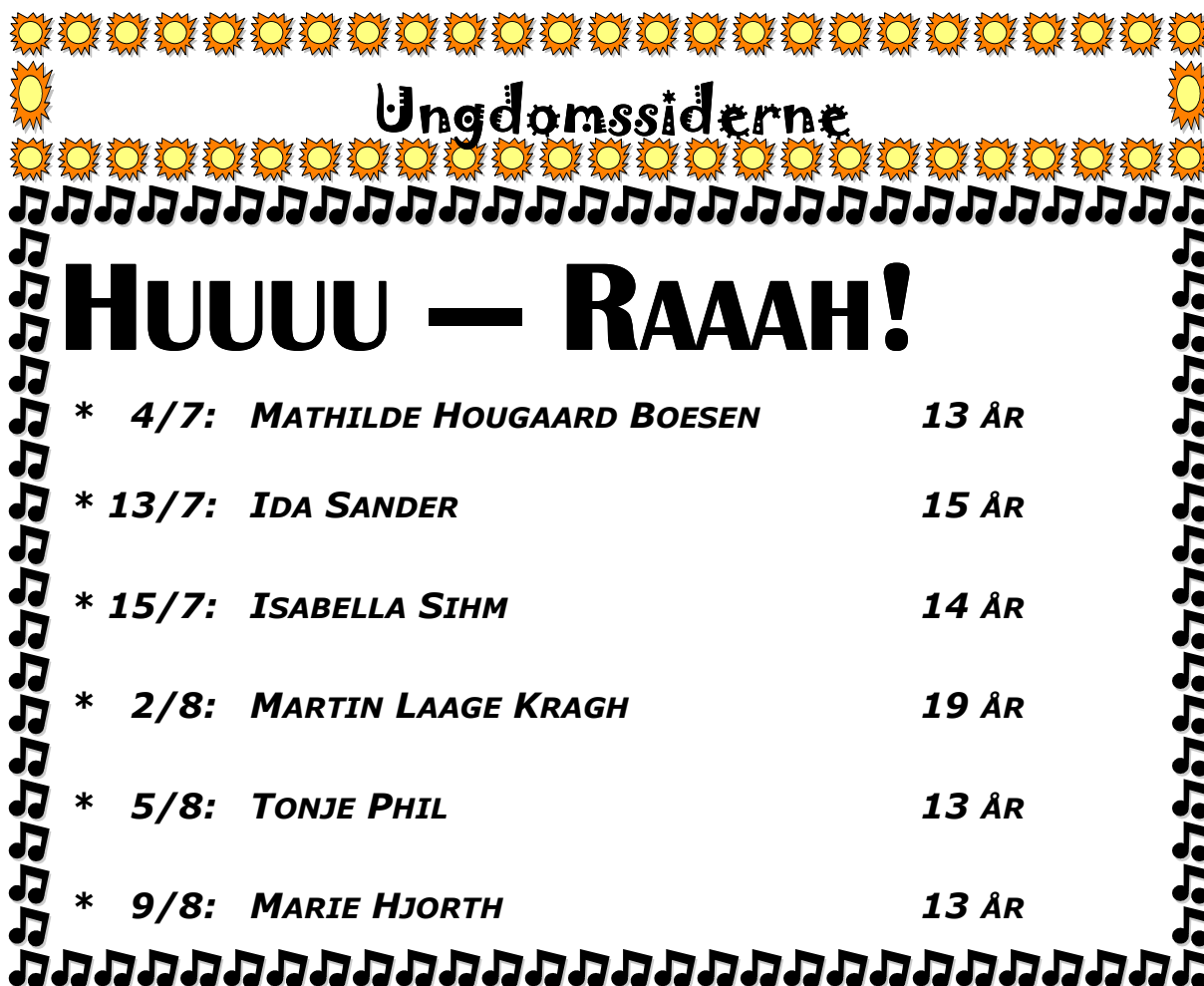
(PIGER & DRENGE OVER 12 ÅR)

MØDESTED: I SKOVENE ELLER KLUBHUSET

**ENTEN ORIENTERINGSTEKNISK TRÆNING I DIVERSE SKOVE EL-
LER ALMINDELIG LØBE- ELLER INTERVALTRÆNING FRA KLUB-
HUSET**

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

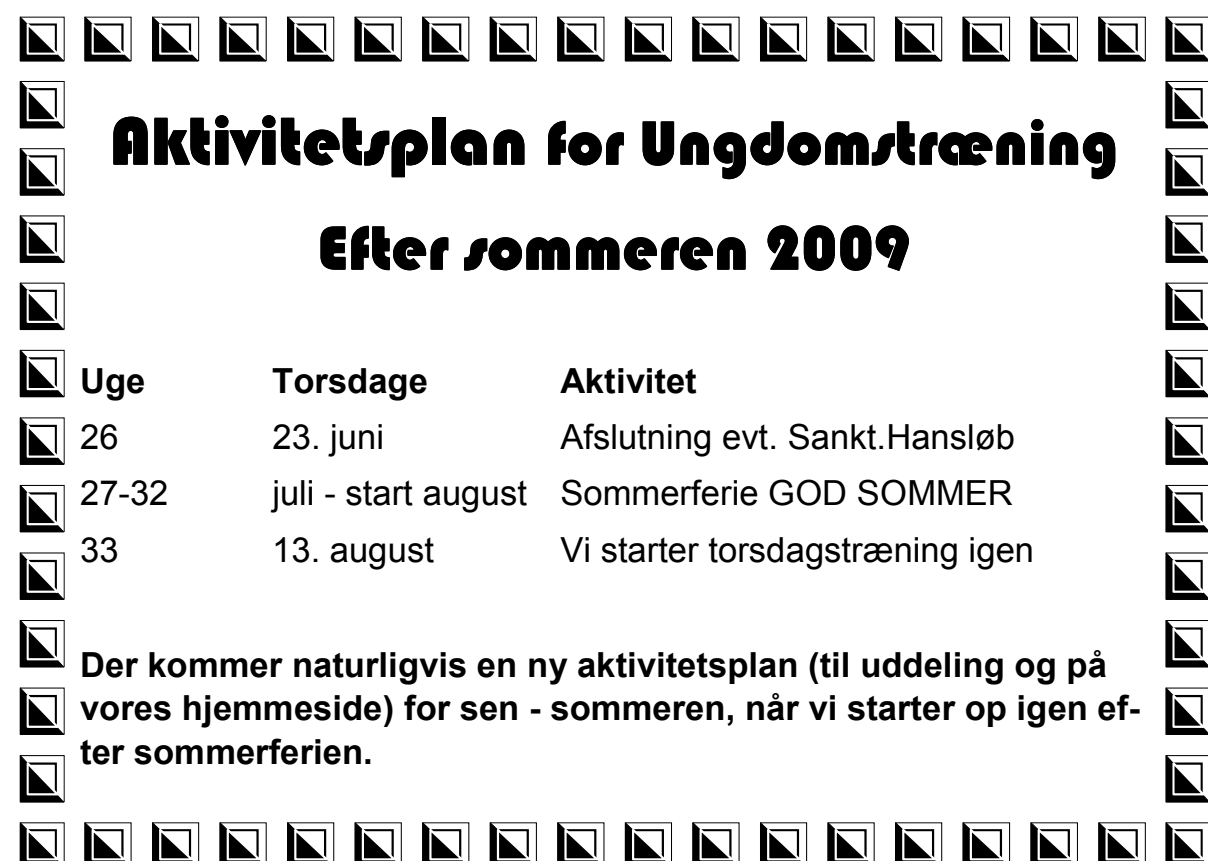
WWW.OKR.DK



Ungdomssiderne

HUUUU — RAAAH!

- * 4/7: *MATHILDE HOUGAARD BOESEN* 13 ÅR
- * 13/7: *IDA SANDER* 15 ÅR
- * 15/7: *ISABELLA SIHM* 14 ÅR
- * 2/8: *MARTIN LAAGE KRAGH* 19 ÅR
- * 5/8: *TONJE PHIL* 13 ÅR
- * 9/8: *MARIE HJORTH* 13 ÅR



Aktivitetsplan for Ungdomstræning

Efter sommeren 2009

Uge	Torsdage	Aktivitet
26	23. juni	Afslutning evt. Sankt.Hansløb
27-32	juli - start august	Sommerferie GOD SOMMER
33	13. august	Vi starter torsdagstræning igen

Der kommer naturligvis en ny aktivitetsplan (til uddeling og på vores hjemmeside) for sen - sommeren, når vi starter op igen efter sommerferien.



Ungdomssiderne

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: 15 - 16 år = Født 94 - 93

Junior: 17 - 20 år = Født 92 - 89

Igen i 2009 har det været og **er** det stadig muligt at tage på u-kurser og sommerlejr! Det har knebet noget 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

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





Ungdomssiderne



EN RIGTIG GOD SOMMER-

FERIE UDI

- DIVERSE O-LØBSARRANGEMENTER

- I ITALIEN

- I SERBIEN

- I SVERIGE

- ELLER HVAD I NU FINDER SPÆN-

DENDE

ØNSKES I AF

Ungdomsudvalget

Janne, Jette, Gitte, John, Jan,

Runa og Trine

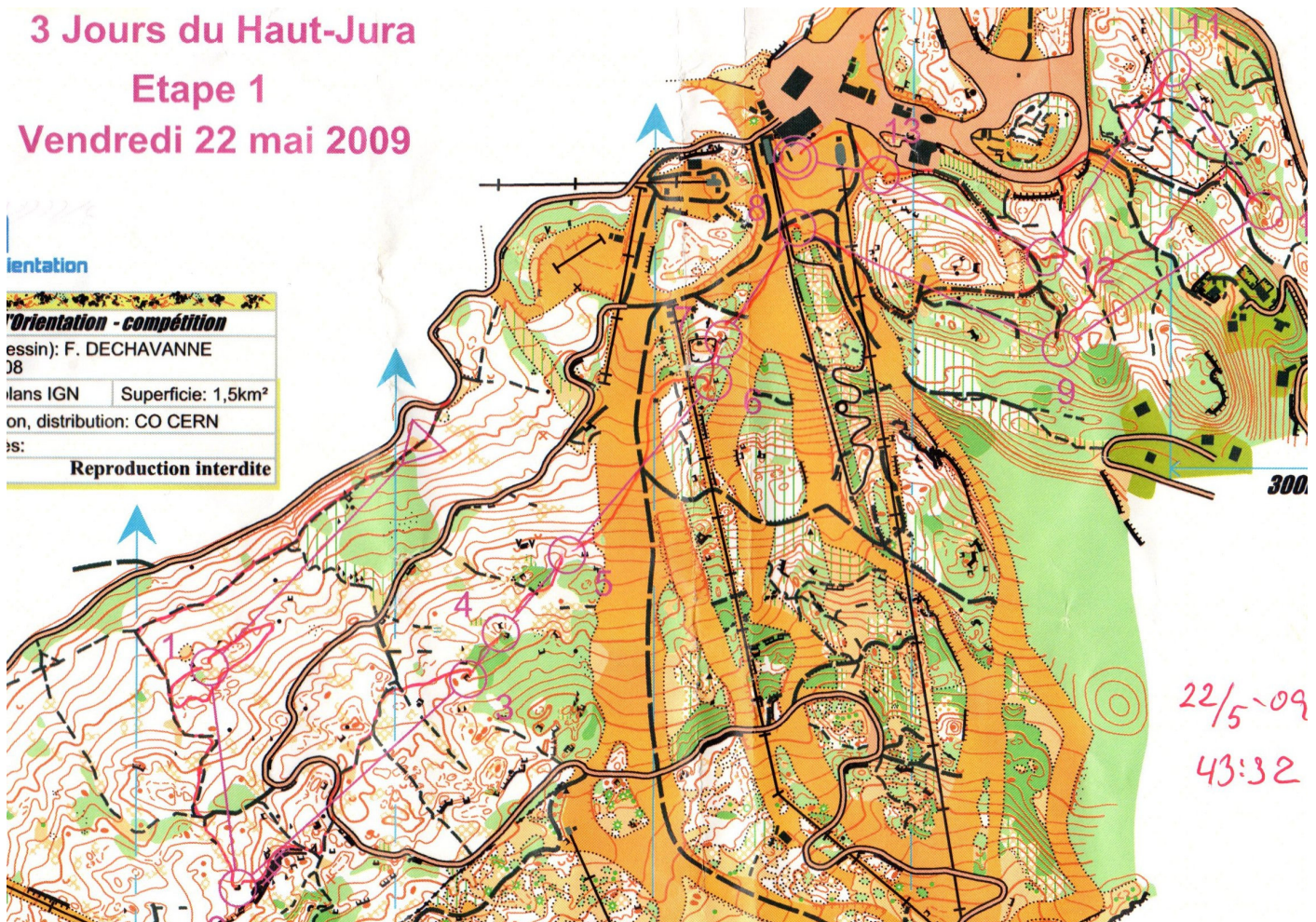
3 JOURS DU HAUT JURA 2009

Mens andre af OKR's medlemmer var optaget af at forsvare klubbens renommé i 1. divisionsmatchen i Grib skov, var Jette og jeg taget en tur til Frankrig for at løbe et 3-dages arrangement i Jurabjergene.

Med stævnecenter i den lille bjergby, skisportsstedet, Prémanon, i de smukkeste omgivelser, mindre end en times kørsel fra Genève, så var rammerne sat for en anderledes weekend. Lidt uden for byen Les Rousses havde vi fundet et lille hotel med skilift lige uden for vinduerne. Der var dog ingen sne nu, men i stedet gik der køer, der stod op med solen, og det kunne høres, da de alle bar bjælder. Vejret artede sig også fra sin bedste side, sommeren var kommet til den del af Frankrig/Schweiz. Med 25-27 grader var det rigeligt varmt at løbe, og den kraftige kupering gjorde også sit, så weekenden blev lidt hårdere end vi havde regnet med.

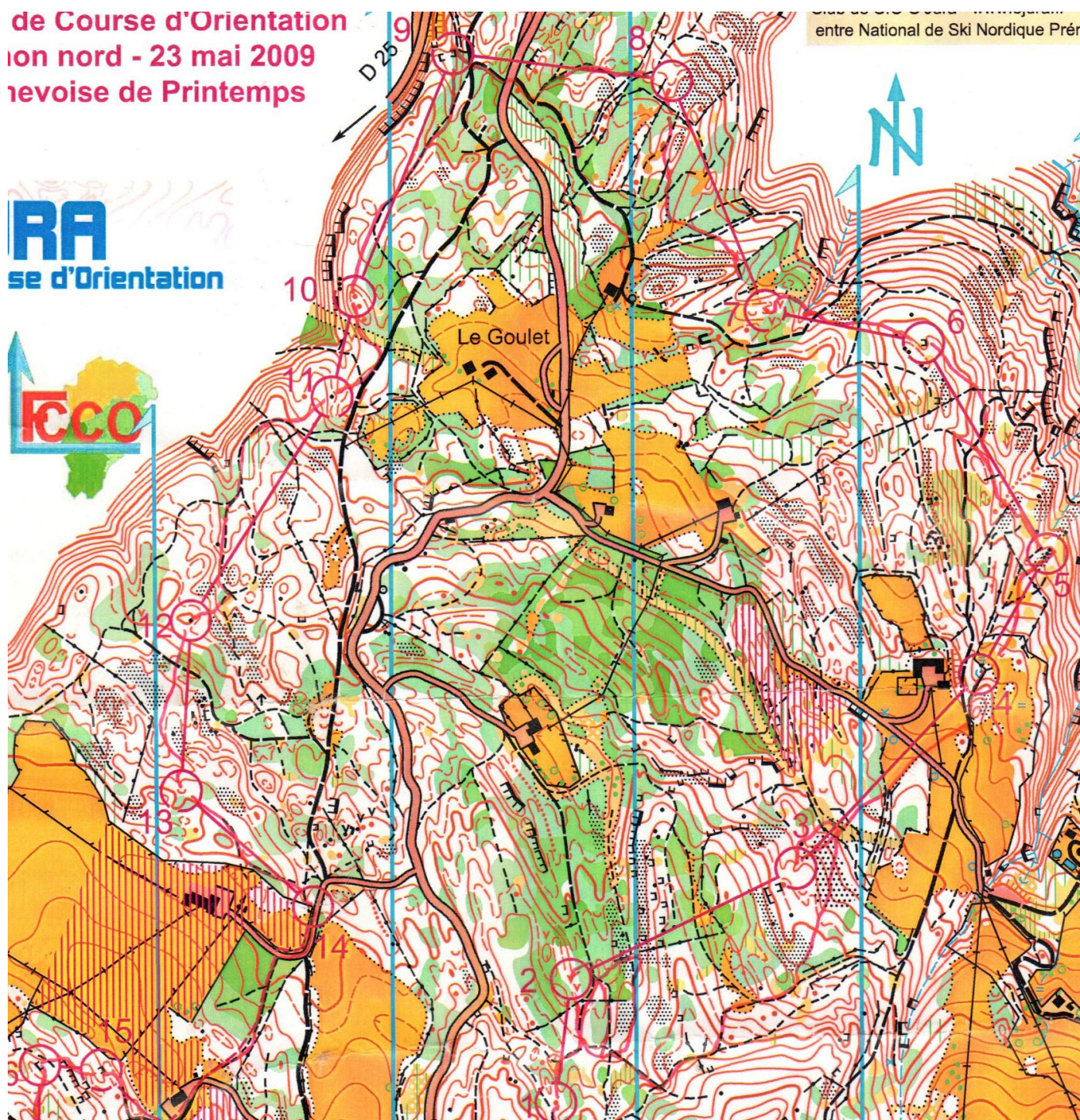
Nå, men til det vigtigste, løbene. Resultaterne er ikke værd at nævne, men det var nogle spændene, temmelig svære terræner, der blev løbet i. Bunden var mange steder meget stenet og der lå også meget kvas. Der var temmelig tætte bevoksninger, så mange steder var overblikket meget begrænset.

1. etape gik fra toppen af passet Col de La Faucille, hvor der også var flere skilifte. Det var nok det mindst svære af de 3 etaper, da græs områderne med skilifte var letløbt, men alligevel lykkedes det at bomme fælt. Herunder se et udsnit af kortet.



1. etape. Col de La Faucille. Bemærk mine vanskeligheder med at finde 1. posten.

2. og 3. etape gik direkte fra stævnecenteret i Prémanon. Den ene dag løb vi nord for byen og den anden dag syd for. Begge dage blev meget hårde og vi var længe i skoven. Specielt den sidste dag lykkedes det mig at lave flere gevaldige bom, hvor jeg længe var stærkt i tvivl om hvor jeg var. Men igennem kom jeg. Ny rekord: 3,9 km på 1 time og 26 min. Men det skal også nævnes, at mens kortet på 1. etape var helt nyt, så havde kortene de 2 sidste år nogle år på bagen; specielt tæthederne passede dårligt, og også de små gule områder lå ikke altid der, hvor de er tegnet på kortet. Udsnit af kortene ses herunder med lidt kommentarer.



2. etape. Le Bief de la Chaille. Post 2 ser ikke svær ud, men den drillede rigtig længe. Det ser ikke ud til, at der er sten hele vejen det sidste stykke til post 3, men det føltes sådan, og det var umuligt at orientere i, så pludseligt var jeg kommet for langt, og måtte op igennem stenene igen.

I øvrigt kan siges om arrangementet, at der var ca. 500 deltagere. Der var to klubber om det. Den ene var en meget lille klub O'Jura fra Prémanon, den anden var klubben CO CERN fra Genève i Schweiz. Der var ingen startlister, men starten blev afviklet som Put & Run, på den måde, at man på stævnepladsen bestilte en passende tid, der var ledig. Et godt princip.



3. etape. La Combe Froide. Post 2 går galt, jeg tror det er klippen, løber rundt og opdager til sidst, at posten sidder oppe på udløberen (jeg var nu ikke den eneste der løb rundt og ledte). Post 4 skulle være så let, ned til diget og langs det midterste til posten i lavningen. Jeg bliver dog væk og får efter nogen tid læste mig ind på den større sti, hvor den slår et par sving. Det skal siges, at digerne ikke alle steder var så lette at se. Første del af langstækket til post 8 går OK; jeg ved hvor jeg er på den lille sti før diget. Diget ser jeg ikke og de næste små stier er svære at være sikre på, så jeg bliver i tvivl. Støder på den store sti, men ved ikke rigtig hvor på den jeg er, så jeg løber op til det gule område for at blive sikker. Da jeg nu ved hvor jeg er, løber jeg i forvirringen direkte til post 9, opdager det heldigvis, men kun fordi der er en, der spørger mig om hvor vi er, så jeg får set lidt ekstra på kortet.

Efter lidt afslapning i stævnecenteret og overværelse af præmieoverrækkelsen (vi skulle ikke have nogen) måtte vi tilbage til Genève, hvor vi lige nåede en lille gåtur i parken ved Genève-søen, inden vi var nødt til køre til lufthavnen.

Det kan kun anbefales at tage på sådan en weekend tur til O-løb i udlandet. Den internationale terminsliste (http://www.okr.dk/o-kalender/inter_kalender.htm) bugner med løb, så det er bare at finde et der passer og så tage af sted.

Janne Brunstedt



Sommeren står for døren og mange drager rundt i Europa for at løbe o-løb. Bl.a til JWOC i Italien.

Men til næste år er det i det nordjyske, hvilket giver nem og god mulighed for at deltage i publikumsløbene—JWOC Tour. Og det er vi sikkert mange fra OKR der har lyst til ! Se mere på <http://www.jwoc2010.dk/>

Derfor har vi booket Hanbohus, der ligger tæt på løbsområderne ved Svinkløv og Kollerup.

<http://www.hanbohus.dk/index.php>

Bare så I kan planlægge næste års sommer :-)

God sommer 2009 :-)

Ane

Roskilde 3 dages. Kom og vær med!!

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

De to første etaper er åbne for medlemmer af klubber i Region Sjælland området.

De deltager i konkurrencen på de enkelte etaper

1. etape Torsdag 13. august	Storskov og Valborup skov Banelægger: Asger Jensen	Individuel start med ny løbsform. Se information nederst på siden. Bane 4 og 5 almindeligt løb Kortet er under delvis revision med digitale kurver fra COWI.	Instruktion Startlister Resultater
2. etape Tirsdag 18. august	Gyldenløveshøj Banelægger: Asger Jensen	En-mands-stafet med samlet start på svære baner. Se information nederst på siden	Instruktion Startlister Resultater
3. Etape Tirsdag 25. august	Borup skovene Banelægger: Køge OK	Løbet arrangeres af Køge OK. Nærmere følger.	Instruktion Startlister Resultater

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. 18.00 og 19.00, på etape 1 og 3.

På anden etape er der samlet start for banerne 1 til 3, mellem 1820 og 1840. Det vil være muligt at starte senere og fortsat deltage i konkurrencen, men fordel ved stafet "suget" forsvinder. Individuel start på bane 4 og 5.

Løbskort udleveres i plastpose med påtrykt bane.

Der vil ikke være løse postdefinitioner.

Der benyttes Sportident på alle 3 etaper. Hvis du ikke selv medbringer brik betales 10 kr. for leje.

Nærmere instruktioner vil fremkomme på denne side efterhånden som banelæggerne bliver klar med løbene.

Gennemgående konkurrence:

Vinder er den, der har den sammenlagt bedste tid i de 3 etaper.

Tilmelding:

- Du skal tilmelde dig løbene senest tirsdag 11. aug. kl. 18.00 for 1. etape og senest kl. 18.00 søndagen før etape 2 og 3 via "[Løbstilmelding](#)" eller til [Morten Jensen](#). 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, undlader du at angive noget nummer. Så bliver du automatisk tildelt en lejebrik for 10 kr.
- Der er deltagerbegrænsning på cirka 100 løbere på de to sidste etaper.

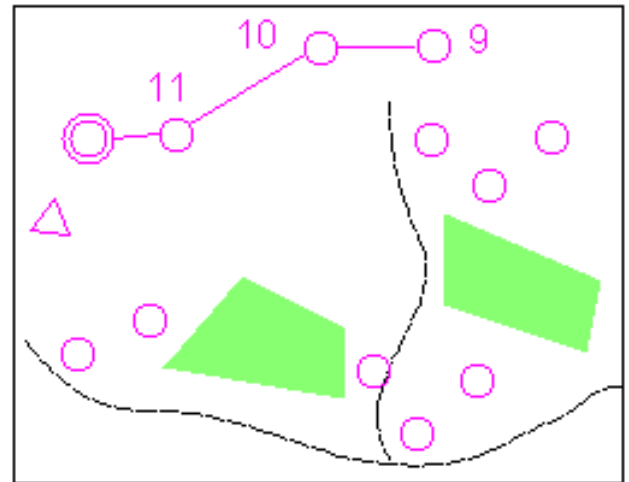
Der er begrænsede muligheder for eftertilmelding, da kort vil være fortrykt med baner.

Roskilde 3 dages.

Sådan løbes etape 1 og 2:

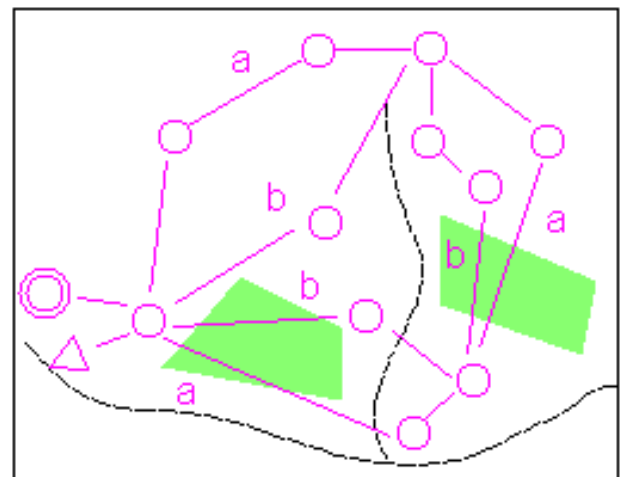
1. Etape:

Slange af valgfrie poster. På eksemplet til højre er skitseret hvordan et forløb kan se ud for slangen af de valgfrie poster. Bemærk hvordan valget af første post kan påvirke, hvad der bliver optimalt vejvalg



2. Etape:

En-mands-stafet. På eksemplet til højre er skitseret hvordan et forløb kan se ud for en mands stafet. Der er her følgende muligheder for de 2 runder som løberen skal gennemføre: Gafling AAA-BBB. AAB-BBA. ABB-BAA. BBB-AAA. BBA-AAB. BAA-ABB. ABA-BAB og BAB-ABA. Altså 8 forskellige tvungne ruter, men hvor alle til slut har løbet de samme poster og stræk.



Kalenderen:

3-5/7 : EYOC Serbien
4-5/7 : Vikingedyst
5-11/7 : Dolomites 5days JWOC
11-12/7 : Skawdyst
18-24/7 : O-ringen
8/8 : JMF-Stafet
9/8 : JMF-Lang
®13/8 : Roskilde 3-dages
16/8 : Hareskov stafet
®18/8 : Roskilde 3-dages
®18/8 : Sensommer Cup
®19/8 : Skovcup
®23/8 : Kredsløb Grøntved
®25/8 : Roskilde 3-dages
®25/8 : Sensommer Cup
29/8 : DM-Mellem
30/8 : Midgårdsormen
®1/9 : Sensommer Cup
®6/9 : Kredsløb Kongsøre
12/9 : DM-Stafet
13/9 : DM-Lang
®20/9 : Divisionsmatch St.Dyrehave
®27/9 : Kredsløb Jonstrup Vang

O-kortmappen - OK Roskilde

Michael Jess har taget initiativ til at oprette hjemmesiden
<http://www.o-kortmappen.dk/okr/users.php>

Det er et elektronisk arkiv, hvor det er muligt at publicere sine O-kort.

Forudsætningen for at kunne lægge kort ind er, at man kontakter Michael Jess (mlj@post.cybercity.dk) og får en login til siden.

En anden forudsætning er, at man har et GPS-ur og kan oplade sine løb til f.eks. QuickRoute.

Det er der efterhånden mange løbere i OK Roskilde der benytter sig af.

Derfor: Kom ud af busken og del dine glæder og sorger over vejvalg m.v. med os andre.

Prøv allerede nu at gå ind og kig på

<http://www.o-kortmappen.dk/okr/users.php>

www.o-butikken.dk

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

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

Salg og leje af **SPORT Ident**

CASIO

TRIMTEX

SPORT Ident

Kampela Sport

SILVA

CRAFT

SP