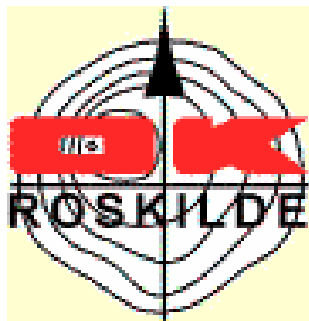


Snitzlingen

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



September 2008 Nr. 5

OKR bider sig fast i 1. division

Klubtur til Sverige 17—19. oktober

Klubmesterskaber 1. november

60 + Initiativ. Kom og vær med

Træningstilbud til alle

Telefonbøger skal uddeles

WWW.OKR.DK

Snitzlingen



Orienteringsklubben Roskilde

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

OK Roskilde

Kontingent

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

Snitzlingen:

Nr. 6

Deadline

4. november

Udkommer

14. november

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

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

Cup & Stævner

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

Medlemspleje, fest og kultur

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

Eliteudvalg

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

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

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
------------	-----------

Formanden har ordet

Sommeren går på hæld og rigtig mange OKR'ere har været ude at løbe i sommerferien. Flest var til O-ringen i Sälen og det blev lige så svært som "frygtet" men dette gjorde ikke oplevelsen ringere forstår jeg. Sommeren er også tid for diverse mesterskaber i internationale sammenhæng. Andreas var med juniorlandsholdet i Göteborg og havde en fin debut på det meget succesfulde ungdomslandshold, der blev næstbedste nation efter værterne fra Sverige. Du kan læse mere om Andreas oplevelser ved junior VM på vores egne junior eliteblog, se link på hjemmesiden. Samtidig med juniorerne havde succes mod nord, havde andre danskere succes mod syd, ved veteran VM i Portugal. Mesterskaberne er åbne, men man skal kvalificere sig finaleløbene. Inge og Ole deltog og opnående meget flotte resultater med henholdsvis en 4. plads og 7. plads som det bedste – tillykke med de flotte resultater.

Lige inden sommerferien holdt vi en ekstraordinær generalforsamling for at tage stilling til en eventuel udvidelse af vores klubhus. Der var en god debat på generalforsamlingen, mange tog ordet herunder også ungdomsløbere. Der var indvendinger mod den foreslåede udvidelse, der konkret udmøntede sig i en ansøgning til kommunen om støtte til projektet. Ved den afsluttende afstemning var der dog betydelig flertal for bestyrelsens forslag og en ansøgning er efterfølgende blevet sendt til kommunen. Jeg har efter sommerferien været i kontakt med forvaltningen for at høre om vores ansøgnings skæbne. Tilbage meldingen var, et forvaltningen syntes det var en flot ansøgning og de ville udarbejde en indstilling, der vil blive behandlet i løbet af september måned. Det bliver spændende at høre om ansøgningens videre skæbne.

Anders

PS:

Læs på side 11 om resultatet af vores ansøgning. Vi får et travlt efterår / vinter 2009 !!!

Byløb – vinteren 2008-2009

1. tirsdag i måneden

Hvornår:

Den første tirsdag i hver måned fra november til og med marts.
Det betyder krydserne i kalenderen skal sættes ved:

Tirsdag den 4/11 , 2/12, 6/1, 3/2, 3/3

Løbsområder:

Der er planlagt løb i :

Himmelev, Svogerslev, Tune, Veddelev, Roskilde – nævnt i vilkårlig rækkefølge !

Startsted:

Det bestemmer banelæggerne. Følg derfor med på www.okr.dk, så er du altid velinformeret ! (ihvertfald om ting i OK Roskilde)

Løbsform:

Det bestemmer banelæggerne. Det er altid en god ide at medbringe en kraftig lygte.
Der barsles med et nyt innovativt pointsystem til en samlet konkurrence, som tilgodeser flest muligt.

Banelægger:

Hvis du ikke allerede har meldt dig, så skynd dig at gøre det. Tefos@sol.dk

Det er en stor hjælp når du melder dig selv. Til byløb er der altid god hjælp at hente til indsamling af poster. (Det giver bonuspoint at være hjælpsom).

Vel mødt ! – og husk at tjekke www.okr.dk 'løbende'.

TRU (træningsudvalget)



OK Roskilde bliver i 1. division

87 deltagere fra OK Roskilde sikrede søndag den 7. september, at klubben også næste år vil være at finde i 1. division. Afgørelsen fandt sted i Annebjerg Skov, hvor Holbæk OK arrangerede et flot stævne. Stævnet var endvidere begunstiget af et flot sensommervejr.

På bane 1 imponerede Andreas Boesen med en sikker andenplads, som indbragte ham 29 point i de tre matcher - eller ca 10 pct af den samlede score.

På bane 2A løb Kent Pihl atter en topplacering hjem - han blev nummer 4.

På bane 2B hentede Sofie Sørensen også en flot fjerdeplads hjem.

På bane 3A blev det til en imponerende tredobbelt sejr ved Aksel Andersen, Janne Brunstedt og John Tripax.

På bane 3B løb 13-årige Amalie Tripax i klassen D16 og blev overraskende flot bedste roskideløber på banen.. Amalie blev endvidere valgt til dagens løber.

På bane 4A var der dobbeltsejr ved Ole Svendsen og Bjarne Pedersen.

På bane 4B blev Inge Jørgensen nummer tre.

På bane 5 endte Mads Vindegaard på fjerdepladsen.

På bane 6 fik Isabella Sihm også en fin fjerdeplads.

På bane 7A løb Mads Midtgaard Frich et flot løb og blev nummer fem.

På bane 7B var vor bedste løber endnu gang at finde på fjerdepladsen - nemlig Mathilde Hougaard Boesen.

På bane 8 spurtede Rasmus Møller Jess sig til en flot andenplads - kun 12 sekunder efter vinderen.

Med sikre sejre over Farum OK og Allerød OK blev pladsen i 1. division forsvaret. Derimod lykkedes det ikke at besejre OK Øst Birkerød.

Resultater:

OK Roskilde – Allerød OK 110 – 91

OK Roskilde – OK Øst Birkerød 92 – 111

OK Roskilde – Farum OK 106 – 94

OK Øst Birkerød - Allerød OK 118 - 84

OK Øst Birkerød - Farum OK 112 - 85

Farum OK - Allerød OK 100 - 94

Slutstilling:

1. OK Øst Birkerød 6 point

2. OK Roskilde 4 point

3. Farum OK 2 point

4. Allerød OK 0 point

I 2009 vil 1. division igen bestå af Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde.

2. division vil bestå af Farum OK, Allerød OK, Søllerød OK og Helsingør SOK.

Sidstnævnte afløser Ballerup OK, der lidt overraskende må en tur ned i 3. division.

I næste nummer af "Snitzlingen" følger en mere fyldig rapport fra stævnet i Annebjerg.

Morten Jensen

INDBYDELSE TIL KLUBMESTERSKABER

lørdag den 1. november 2008

Løbsområde: Kårup skov, Odsherred

Mødested/Parkering: Vejsammenstød Vindekilde Strandvej/Næsgårdsvej, Fårevejle.
Kantparkering på højre side af Næsgårdsvej (mod nord). Også på højre side af Vindekilde Strandvej (mod nord). Parker pænt og så langt ind til højre som muligt, brug IKKE de små P-pladser i skoven.

Afstande: Parkering – stævneplads/mål: ca. 100 – 500 meter, stævneplads – start ca. 100 meter

Kort: Kårup skov, Odsherred. Ækvidistance 2,5 m. Målestok 1:10000
Tegnet september 2007, enkelte rettelser efteråret 2008, tegnet af Bjørn Jørgensen. DOF godkendt september 2007.
Udleveres i startøjeblikket på alle baner/klasser indlagt i lukket plastpose med påtrykte IOF symboler – disse kan også udleveres løse, såfremt holder medbringes.

Poster: SI-poster med kliptænger og skærm, ved elektronisk svigt, så benyt reservefelter på kortet og oplys dette ved aflæsning.

Start: OK Roskilde forventes startet fra kl. 1315

Fremkald 3 minutter før start, her udleveres også evt. løse IOF symboler. Husk at clear og tjek din aflæserpind/brik
ALLE BENYTTET STARTPOST, selvom man har en starttid, som skal overholdes.

Mål: Husk at stemple målposten, herefter til aflæsning.

Baner: Klasser og cirka længde:

D12 – 2,5 km	D13-16 - 4 km	D17-20 - 5 km	D21 – 6,5 km
D35 – 5 km	D45 – 4 km	D55 – 3,5 km	
H12 – 2,5 km	H13-16 – 4,5 km	H17-20 – 6,5 km	H21 – 7,5 km
H35 – 6,5 km	H45 – 5 km	H55 – 4 km	H65 – 3,5 km
Åben let 2,5 km	Åben ml.svær 4 km	Åben svær 4 km	

Tilmelding: Til løbstilmelder Morten Jensen: rauhnolt@dlgpost.dk

Startliste forventes på Vestsjællands Orienterings-klub's hjemmeside senest tirsdag aften, den 28 oktober.

I øvrigt: Der findes ikke toiletter eller bademulighed.
Der er væske i mål, ikke på banerne (i skoven)
Der vil være plads til at opsætte klubtelte på stævneplads

Spørgsmål: så kontakt Bjørn Jørgensen på bjoernvognbjerg@webspeed.dk eller på telefon 5944 1732, bedst mellem kl.1630 – 2000

sportslig hilsen
Bjørn Jørgensen

Prøv klubbens intervaltræning

Intervaltræningen starter igen tirsdag d. 2 september kl. 1800 fra klubhuset og vi løber næsten hver tirsdag (Der kommer en plan med datoer på hjemmesiden).

Vi løber på stierne i Boserup skov i sommerhalvåret og på veje/cykelstier i Roskilde, når det bliver for mørkt til skovløb. Træningen starter med 2-3 km let løb til startpunktet for intervaltræningen (Der hænges kort og beskrivelser af øvelserne i klubhuset).

Derefter løber vi et antal intervalpas, der som regel svarer det til 3 – 6 km løb, hvorefter kursen sættes mod klubhuset, hvor der er bad, sauna og hver anden tirsdag fællesspisning (kræver tilmelding).

Intervaltræningen er et tilbud til alle der kan løbe det beskrevne antal km.

Tempoet i intervallerne bestemmer man selv, så der er plads til alle.

Kom ud af busken og prøv noget nyt.

Vi ses i spurten.....

TRU

Meld dig som telefonbogsuddeler

Du kan direkte være med til at styrke klubbens økonomi, så vi kan opretholde det nuværende aktivitetsniveau. Det gør du ved at melde dig som uddeler ved den årlige telefonbogsuddeling.

OK Roskilde har gennem de seneste 18 år haft en god ekstraindtægt ved at dele telefonbøger ud hvert efterår.

For at holde klubbens økonomi på det nuværende niveau, skal vi igen i år dele godt 35.500 telefonbøger ud i hele Roskilde-området.

Telefonbøgerne forventes i år at blive leveret i uge 42 og uddelingen skal afsluttes senest søndag den 2. november.

Der vil som de tidligere år være en *uddelerpræmie til alle*, der deltager aktivt i uddelingen af telefonbøger.

Koordineringen af uddelingen vil igen i år blive varetaget af Erich Petersen, Anders Kragh og Annette Petersen.

For at vi kan planlægge i god tid, beder vi dig *melde dig allerede nu*, så vi kan fordele områderne så godt som muligt, så der ikke er nogen, der bliver overbelastede.

For jer, der tidligere har været med, vil I automatisk få samme område som I plejer, hvis ikke I udtrykkelig ønsker at skifte. Men husk, at vi gerne vil have et *positivt tilsagn om, at I også er med i år*.

Nye uddelere er meget velkomne. Alle kan være med! Vi forsøger at fordele det, så der er mindst én erfaren uddeler i hvert område.

Alle uddelere vil modtage en *grundig instruktion umiddelbart inden uddelingen*. Meld dig også til OK Roskildes mailliste, hvor de seneste nyheder sendes ud, samtidig med at de sættes på hjemmesiden.

Meld dig senest 30. september 2008 til:

Annette Petersen, tlf. nr.: 46 32 29 37 eller e-mail: apetersen@post.cybercity.dk

Nyt liv i Spring Cup

Af Mette Steffensen (stævneleder)

Der er stadig lang tid til Spring Cup, men arbejdet er i fuld gang og jeg vil her orientere om de vigtigste nyheder for 2009.



Vi vil have senior-verdenseliten tilbage

Mens verdenseliten på juniorside er stærkt repræsenteret har der de seneste år været tilbagegang hos de bedste seniorer. Derfor satser vi først og fremmest hårdt på at få senioreliten tilbage. Vigtigste nyheder på den front er:

- Fælles indkvartering af de ca. 10 bedste klubhold på Sankt Helene Centret i Tisvilde (lørdag og søndag foregår i Tisvilde Hegn)
- En åben 4x5 km natstafet fredag aften (Valby Hegn) for at tiltrække de bedste nordiske klubhold til relevant Tiomila træning. Det bliver efter 25-manna konceptet med 1-2-1 løbere i skoven ad gangen. Der bliver stadig individuelle klasser for øvrige aldersgrupper, herreklassen dog slået sammen til H17-44A.
- Som ekstra tiltrækning af de bedste tilbyder vi GPS teambuilding v/Jakob Ødum lørdag eftermiddag ved Sankt Helene Centret + fællesspisning og hygge bagefter
- Samarbejde med Tiomila 2009 (som finder sted i Skåne tre uger efter) om markedsføring samt forhåbentlig også om fortræning i Skåne i dagene op til Spring Cup
- Uddeling af gavekort til Spring Cup incl. overnatning til vinderholdet i norske og svenske samt forhåbentlig også finske stafetmesterskaber
- Klassisk lørdag bliver både WRE (World Ranking Event), seniorrangliste og juniorrangliste
- Inddragelse af de danske eliteløbere (især dem, som internationalt løber for udenlandske klubber) som ambassadører for vores stævne.

Kan vi få jyderne med?

Vi vil også gøre hvad vi kan for at få bredden med, især jyderne. Jeg har talt med flere jyske løbere, som egentlig ikke har noget imod Spring Cup, men som ej heller synes det er værd at bruge en weekend på det. Et forslag går på at oprette et jysk ambassadørkorps, som fortæller om vores fantastiske stævne og sætter plakater op ved jyske arrangementer for at få stævnet ind i bevidstheden. En potentiel sponsor foreslår store lodtrækningspræmier specifikt til bredden, som måske kan lokke. Jeg selv gør hvad jeg kan for at præge toppen i DOF. Om det lykkes er ikke til at vide, historien viser at kløften mellem øst og vest er stor, men lidt græsrodsarbejde kan måske flytte noget.

Har du lyst til at blive en del af teamet?

Jeg håber, det nye pust giver medlemmerne lyst til at melde sig på banen til større eller mindre

opgaver. Jeg synes, at vores organisation på mange måder er genial, fordi den gør opgaverne konkrete og overskuelige for de fleste. Mange fremhæver stoltheden ved at være med til at løfte Danmarks største internationale elitestævne og det dejlige i at lære andre at kende, ofte på tværs af de tre arrangørklubber, og et andet godt argument er at indsatsen kan bruges i CV'et når du f.eks. skal søge job. Så tøv ikke med at kontakte en i stævneledelsen og hør om mulighederne!

Hilsener fra Mette

mette@steffensen-dk.dk

Tlf. 4585 5056 / 2820 0228

Stævneledelse for Spring Cup 2009

Stævneleder og marketing	Mette Steffensen, OK Øst
Service	Ane Veierskov, OK Roskilde
Sekretariat	Erling Skov Nielsen, FIF Hillerød
Løb	Thorkild Sørensen, FIF Hillerød
Stævnepladser	Lars Nøhr-Nielsen, OK Roskilde

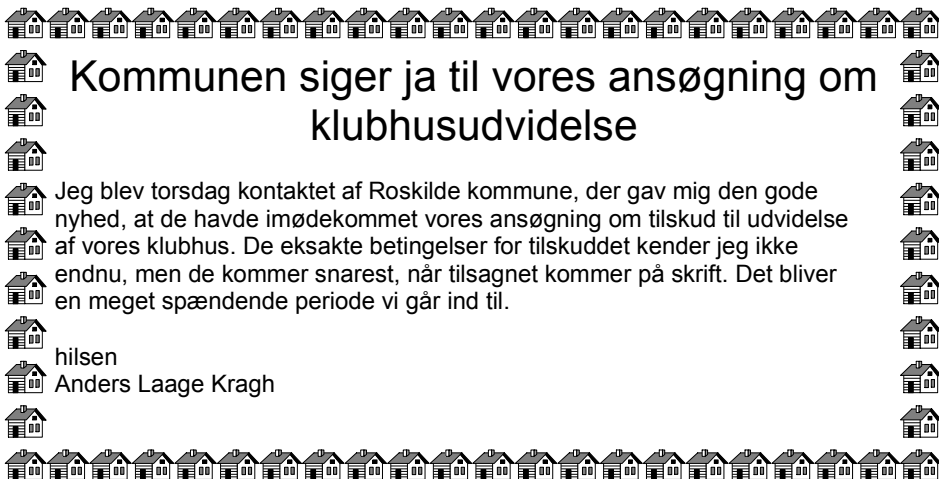
Natløb – light

Tusmørkeløb – med mulighed for ekstrapoint til Vinterens byløb

Tirsdag den 21. oktober afholder TRU natløbs introduktion for alle interesserede med udgangspunkt fra klubhuset. Tilbuddet er for alle, men der vil blive lagt vægt på at introducere natløb for o-løbere, der endnu ikke er sprunget ud i den ene gren af o-sporten. Løbet vil være i Boserup og terræn mellem Boserup og klubhuset.

Alle deltagere, der gennemfører sin bane, får en bonus på 5 point til vinterens byløb.

Desuden skal det nævnes at der også er fællesspisning tirsdag den 21. oktober, så man kan slutte af med et varmt måltid mad i fortrinligt selskab.



Kommunen siger ja til vores ansøgning om klubhusudvidelse

Jeg blev torsdag kontaktet af Roskilde kommune, der gav mig den gode nyhed, at de havde imødekommet vores ansøgning om tilskud til udvidelse af vores klubhus. De eksakte betingelser for tilskuddet kender jeg ikke endnu, men de kommer snarest, når tilsagnet kommer på skrift. Det bliver en meget spændende periode vi går ind til.

hilsen

Anders Laage Kragh

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



SP

CRAFT

SPORT Ident

Kampela Sport



Ungdomssiderne



HuuuRaah!

* 7/10: Amdreas Halkjær From 13 år

* 11/10: Signe Nøhr-Nielsen 16 år

* 23/10: Mads Midtgaard Frich 11 år

* 24/10: Camilla Meyer 18 år

* Her er der så plads til et nyt medlem

* Her er der også plads til et nyt medlem



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 O.S.V. PÅ VO-
RES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK UNDER
"UNGDOMSSIDERNE"**

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 VO-
RES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK**



Ungdomssiderne

Ungdomstræningen er i gang igen!

Nu er der atter lange skoledage og lektier på programmet. Derfor er det med stor glæde, at vi kan tilbyde en herlig friaften med supertræning i den friske luft og flotte efterårsskov sammen med dine OKR-venner.

Grib derfor kalenderen og sæt kryds ved alle torsdage frem til efterårsferien. Her laver vi skarp træning i orienteringsmomenter som grovorientering, kurveforståelse, kompaskurs, ledelinier, finorientering og bomteknik. Vi sørger for, at alle begyndere, øvede og de rigtig skrappe bliver endnu bedre og klar til de mange spændende stævner, som efteråret byder på.

I år indfører vi opvarmning, inden vi løber afsted, ligesom der er udstrækning bagefter, så vi forebygger skader bedst muligt.

A decorative border surrounds the page content. It consists of a top row of 20 suns, a bottom row of 20 candles, and two vertical columns of 10 candles each on the left and right sides. The title 'Ungdomssiderne' is centered between the top and bottom rows of suns.

Ungdomssiderne

"Ugens bane" er et nyt tiltag, hvor løberne på skift præsenterer en bane, der har gjort særligt indtryk på dem. Den har måske haft en sjov start eller særligt terræn (med skilift op på højfjeldet), et rigtigt svært stræk (de sidste poster på Tjalfe banen) eller måske en bane, hvor et vinder-vejvalg er indtegnet (der er jo DM stævner på programmet i disse uger!).

Kom og fortæl eller lyt til, hvad andre har oplevet.

Tag dine søskende, din gode ven og dine forældre med. Alle er velkomne også andre voksne, som trænger til at skærpe teknikken. Vi mødes i Nordpilen kl. 17.30 omklædte og er færdige efter frugt og saft senest 19.30.

Sidste torsdag i måneden vil der fortsat være mini-træning for de yngste under 8 år.

Ungdomstrænerne

Ungdomstræning er der hvor du møder nye venner

OKR's ungdom har den fedeste opslagstavle - er dit foto sat op?



☺☺U1-sommerlejr☺☺

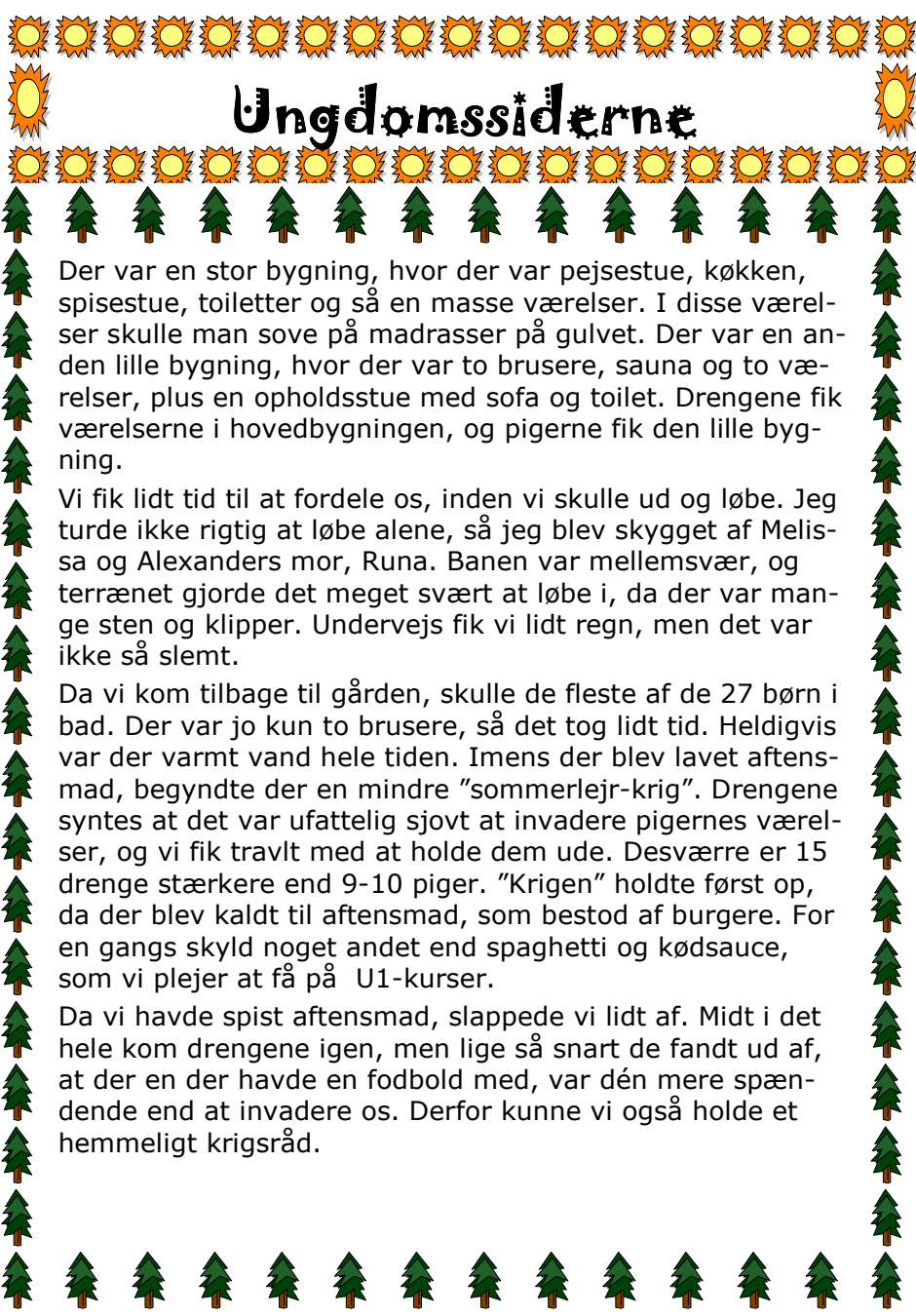
Den første dag i skolernes sommerferie, var der dømt totalt råhygge, i form af en U1-sommerlejr. Der skulle naturligvis også løbes og meget mere.

Vi skulle møde ved færgen i Helsingør, ca. klokken 9. Derfor skulle vi tidligt af sted fra Roskilde, og jeg blev samlet op af Mads og hans far ca. klokken halv otte. Så hentede vi Signe i Tune og så gik det ellers i fuld fart til Helsingør.

I Helsingør blev man genforenet med vennerne (de fleste af os var med til Sprinthelgen!), inden vi steg ombord på færgen og gik amok i shoppen. Overfarten tog kun 20 minutter, så da vi var kommet til Helsingborg, skulle vi sidde og vente i en halv time, da de voksne skulle hente minibusser.

Vi var alle meget utålmodige, og da busserne endelig kom, var der kamp om at få lov til at sidde på forsædet. Jeg fik heldigvis erobret en plads ved siden af Nicoline (Tisvilde OK) og hendes far, der kørte bussen. Vi kørte i halvanden time, indtil vi kom til Höör, som vi så skulle igennem for at komme ud i skoven, til Finngården hvor vi skulle bo. Finngården lå langt ude i skoven, hvor der ikke var nogen mobilforbindelse, så den var slukket det meste af tiden. Da vi kom, skulle vi fordeles.

HVEM HAR MON SKREVET DETTE MEGET SJOVE, SPÆNDENDE OG DETALJERIGE INDLÆG PÅ 7 SIDER?????

The page is framed by a decorative border. The top and bottom edges are lined with a row of 20 yellow suns. The left and right edges are lined with a column of 20 green trees. The title 'Ungdomssiderne' is centered at the top, between the suns and trees.

Ungdomssiderne

Der var en stor bygning, hvor der var pejsestue, køkken, spisestue, toiletter og så en masse værelser. I disse værelser skulle man sove på madrasser på gulvet. Der var en anden lille bygning, hvor der var to brusere, sauna og to værelser, plus en opholdsstue med sofa og toilet. Drengene fik værelserne i hovedbygningen, og pigerne fik den lille bygning.

Vi fik lidt tid til at fordele os, inden vi skulle ud og løbe. Jeg turde ikke rigtig at løbe alene, så jeg blev skygget af Melissa og Alexanders mor, Runa. Banen var mellemsvær, og terrænet gjorde det meget svært at løbe i, da der var mange sten og klipper. Undervejs fik vi lidt regn, men det var ikke så slemt.

Da vi kom tilbage til gården, skulle de fleste af de 27 børn i bad. Der var jo kun to brusere, så det tog lidt tid. Heldigvis var der varmt vand hele tiden. Imens der blev lavet aftensmad, begyndte der en mindre "sommerlejr-krig". Drengene syntes at det var ufattelig sjovt at invadere pigernes værelser, og vi fik travlt med at holde dem ude. Desværre er 15 drenge stærkere end 9-10 piger. "Krigen" holdte først op, da der blev kaldt til aftensmad, som bestod af burgere. For en gangs skyld noget andet end spaghetti og kødsauce, som vi plejer at få på U1-kurser.

Da vi havde spist aftensmad, slappede vi lidt af. Midt i det hele kom drengene igen, men lige så snart de fandt ud af, at der en der havde en fodbold med, var den mere spændende end at invadere os. Derfor kunne vi også holde et hemmeligt krigsråd.

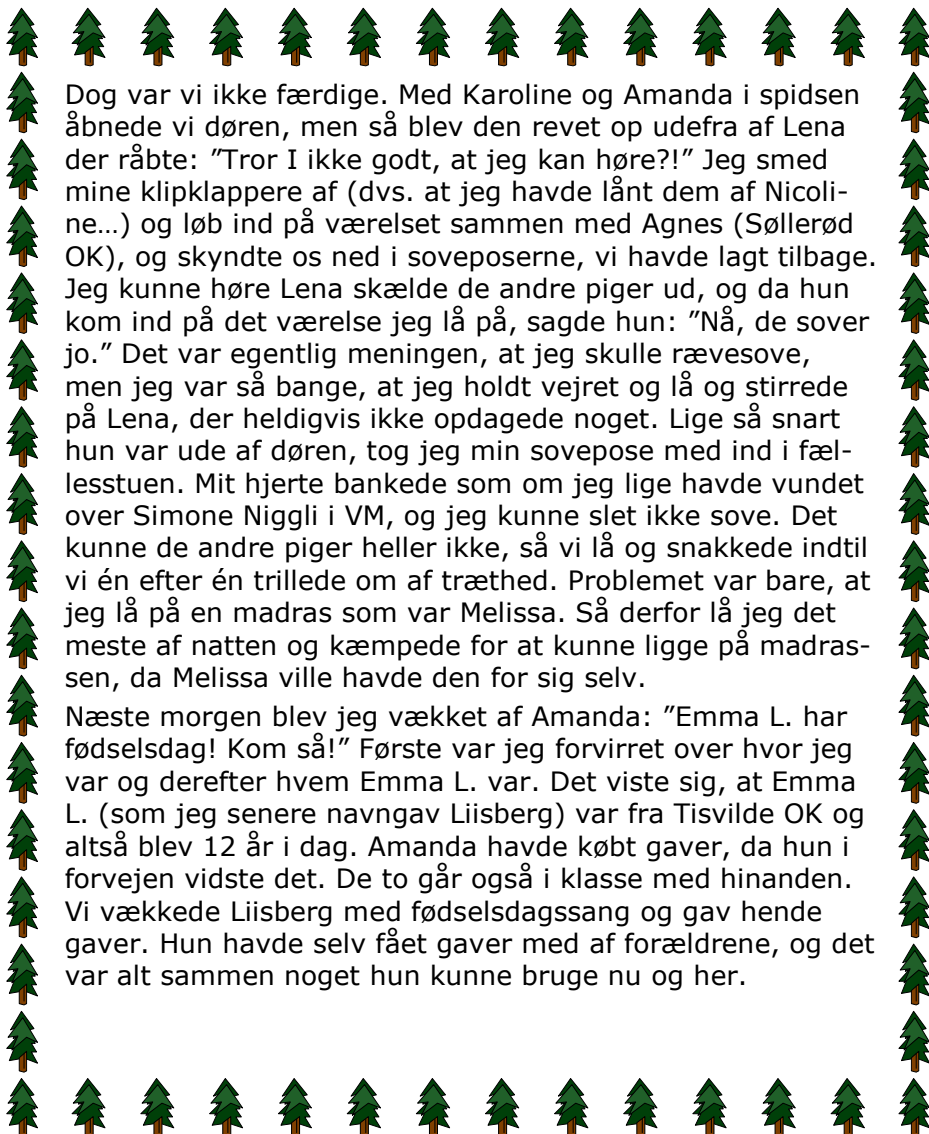


Ungdomssiderne



Vi fik nemlig den gode idé, at drengene skulle skræmmes i nat. Mig og Melissa fandt på at finde nogle grangrene, og så kravle op af den stige, der førte op til drengenes balkon. Derfra ville vi så – midt om natten naturligvis – banke på ruderne med grenene. Det kunne nok give et godt gys. Jeg ville i hvert fald selv blive mega forskrækket.

Klokken 1/2 elleve blev det meddelt, at vi skulle gøre klar til at gå i seng. Mig og Melissa måtte derfor springe ud af vinduet for at use kunne løbe ind i skoven og finde nogle grangrene. Jeg fik forsigtigt knækket nogle grene af, løbet om bag huset, og lagt dem uden foran det vindue, vi sprang ud af. Så pilede vi indenfor og gjorde os klar til at gå i seng. Vores plan var, at når Lena og de andre voksne kom for at sige godnat, skulle vi ligge i vores senge. Men lige så snart de voksne var gået, tog de der ville være med, deres soveposer med ind i fællesstuen, hvor Melissa, Signe, Amanda (Tisvilde OK) og Karoline (OK Øst) i forvejen skulle sove. Så lå vi ellers og snakkede og hyggede os, indtil klokken blev midnat og det blev tid til at skræmme drengene. For ikke at lyse for meget op, havde jeg mit sorte løbetøj på. Lige inden vi skulle over til drengene, kom det frem, at jeg var den eneste, der turde kravle op og banke på ruden med grenen. Alle de andre piger ventede spændt nedenfor stigen, imens jeg bankede med grenen. Så blev der pludselig aktivitet på værelset og vi spænedes tilbage i fællesstuen. Efter at have ligget lidt tid, gik vi derover igen. Desværre havde drengene set os, så de slog vinduerne op og råbte: "BØH!". Vi skreg alle sammen og løb tilbage igen.

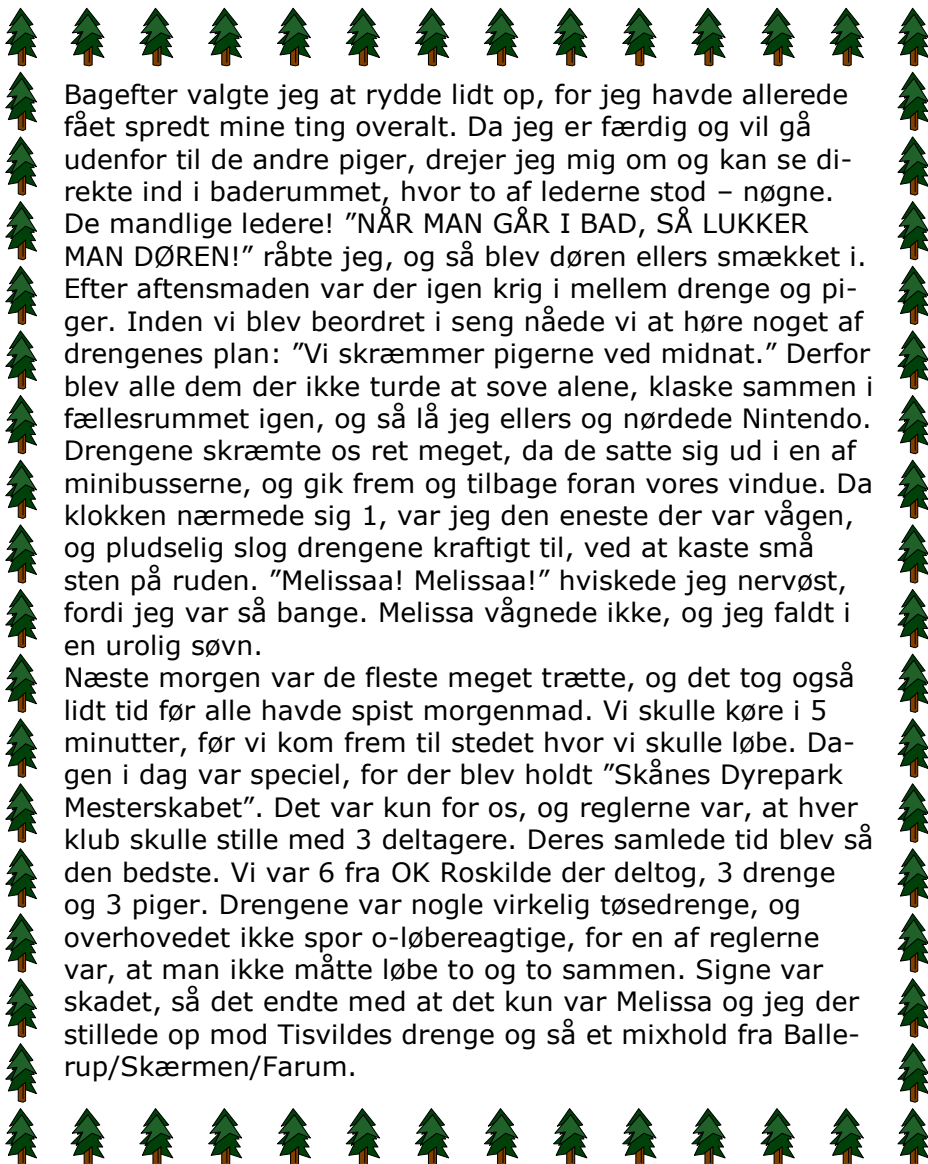


Dog var vi ikke færdige. Med Karoline og Amanda i spidsen åbnede vi døren, men så blev den revet op udefra af Lena der råbte: "Tror I ikke godt, at jeg kan høre?!" Jeg smed mine klipklappere af (dvs. at jeg havde lånt dem af Nicoline...) og løb ind på værelset sammen med Agnes (Søllerød OK), og skyndte os ned i soveposerne, vi havde lagt tilbage. Jeg kunne høre Lena skælde de andre piger ud, og da hun kom ind på det værelse jeg lå på, sagde hun: "Nå, de sover jo." Det var egentlig meningen, at jeg skulle rævesove, men jeg var så bange, at jeg holdt vejret og lå og stirrede på Lena, der heldigvis ikke opdagede noget. Lige så snart hun var ude af døren, tog jeg min sovepose med ind i fællesstuen. Mit hjerte bankede som om jeg lige havde vundet over Simone Niggli i VM, og jeg kunne slet ikke sove. Det kunne de andre piger heller ikke, så vi lå og snakkede indtil vi én efter én trillede om af træthed. Problemet var bare, at jeg lå på en madras som var Melissa. Så derfor lå jeg det meste af natten og kæmpede for at kunne ligge på madrassen, da Melissa ville have den for sig selv.

Næste morgen blev jeg vækket af Amanda: "Emma L. har fødselsdag! Kom så!" Første var jeg forvirret over hvor jeg var og derefter hvem Emma L. var. Det viste sig, at Emma L. (som jeg senere navngav Liisberg) var fra Tisvilde OK og altså blev 12 år i dag. Amanda havde købt gaver, da hun i forvejen vidste det. De to går også i klasse med hinanden. Vi vækkede Liisberg med fødselsdagssang og gav hende gaver. Hun havde selv fået gaver med af forældrene, og det var alt sammen noget hun kunne bruge nu og her.



Selvom det var Liisbergs fødselsdag, så skulle vi alligevel i skoven og løbe. Faktisk skulle vi løbe to løb nede i nærheden af Håssleholm, og vi ville ikke komme hjem i mellem disse løb. Derfor blev der sat frem til at vi kunne smøre madpakker. Lena havde fortalt at der kun var 30 km til den skov vi skulle løbe i, men det viste sig at der snarere var 70. Det tog derfor en time, og da vi endelig kom frem begyndte det at regne. Derfor fik vi lov til at blive inde i minibusserne, men til sidst blev vi beordret op af en bakke (bjerg?), der lå ca. 140 meter oppe. Der oppe gik starten, men inden den, kom der lige en ekstra våd regnskylle. Jeg kom ud i skoven med en skygge på. Jeg var stadig ikke helt tryk ved at løbe alene, men da jeg undervejs fandt ud af, at jeg klarede det meget godt, fik jeg lidt mere mod. Da jeg kom tilbage fra skoven, skulle vi spise frokost ved "Barsjön". Jeg fandt ud af, at da jeg havde været på ferie i Höör for nogle år siden, havde jeg sidder nøjagtig der. Søen var helt overfyldt med tudser og haletudser (*vokse og børn red.??*). Vandet var sort af dem og det var også en af grundene til, at de der havde taget badetøj med, ikke var hoppet i. Desuden var søen vist også bundløs, og vi havde heller ikke tid til det. For lige så snart vi havde spist, skulle vi løbe det næste. Vi tryglede om at få lov til at slippe, for vi var alle helt våde af regn, og skoven bestod mest af mosser og søer. Lige meget hjalp det. Heldigvis var banen også kun ca. 2 km, og hurtigt overstået. Da vi kom tilbage, fandt jeg sammen med Nicoline inden i minibussen, hvor vi sad og nørdede Nintendo DS-spillet "Mario". Jeg blev fuldstændig besat af det, og da det var Nicolines tur, ville jeg næsten ikke give hende det. Da vi kom hjem, skulle vi igen i bad.



Bagefter valgte jeg at rydde lidt op, for jeg havde allerede fået spredt mine ting overalt. Da jeg er færdig og vil gå udenfor til de andre piger, drejer jeg mig om og kan se direkte ind i baderummet, hvor to af lederne stod – nøgne. De mandlige ledere! "NÅR MAN GÅR I BAD, SÅ LUKKER MAN DØREN!" råbte jeg, og så blev døren ellers smækket i. Efter aftensmaden var der igen krig i mellem drenge og piger. Inden vi blev beordret i seng nåede vi at høre noget af drengenes plan: "Vi skræmmer pigerne ved midnat." Derfor blev alle dem der ikke turde at sove alene, klaske sammen i fællesrummet igen, og så lå jeg ellers og nørkede Nintendo. Drengene skræmte os ret meget, da de satte sig ud i en af minibusserne, og gik frem og tilbage foran vores vindue. Da klokken nærmede sig 1, var jeg den eneste der var vågen, og pludselig slog drengene kraftigt til, ved at kaste små sten på ruden. "Melissaa! Melissaa!" hviskede jeg nervøst, fordi jeg var så bange. Melissa vågnede ikke, og jeg faldt i en urolig søvn.

Næste morgen var de fleste meget trætte, og det tog også lidt tid før alle havde spist morgenmad. Vi skulle køre i 5 minutter, før vi kom frem til stedet hvor vi skulle løbe. Dagen i dag var speciel, for der blev holdt "Skånes Dyrepark Mesterskabet". Det var kun for os, og reglerne var, at hver klub skulle stille med 3 deltagere. Deres samlede tid blev så den bedste. Vi var 6 fra OK Roskilde der deltog, 3 drenge og 3 piger. Drengene var nogle virkelig tøsedrenge, og overhovedet ikke spor o-løbereagtige, for en af reglerne var, at man ikke måtte løbe to og to sammen. Signe var skadet, så det endte med at det kun var Melissa og jeg der stillede op mod Tisvildes drenge og så et mixhold fra Balle-rup/Skærmens/Farum.

A decorative border surrounds the text. The top and bottom edges are lined with a row of 20 yellow suns. The left and right edges are lined with a column of 20 green pine trees. The title 'Ungdomssiderne' is centered at the top of the text area.

Ungdomssiderne

Mig og Melissa fik lov til at fordoble vores bedste tid, fordi vi kun var to.

Og gæt hvem der vandt... Det gjorde vi! Mig og Melissa vandt over Tisvilde og alle de andre, og præmien var en stor is i Dyreparken.

Da vi kom hjem, slappede vi af, og planlagde at nu skulle det endelige slag gøres mod drengene. Da vi gik i seng den aften, var vi alle forberedt på at skulle op i nat. Men en efter en, faldt de andre i søvn, imens jeg sad og holdt mig vågen. Jeg begyndte langsomt at føle mig utilpas og få hjemve, så jeg ville løbe over i det store hus, for at få lidt at drikke og sådan. Jeg havde naturligvis husket at vi skulle skræmme drengene, men jeg kunne ikke få vækket de andre. Da jeg åbnede døren hørte jeg pludselig en lyd, en blanding af en ko og et æsel. Jeg fór tilbage og råbte til Karoline: "Karoline, nu vågner du altså!!!" Så vågnede Karoline, som trøstede mig oven på mit chok og sammen med Amanda fulgte de mig over til de voksne, hvor jeg sov den nat.

Om morgen blev der pakket og gjort klar til at tage hjem. Jeg sov hele vejen hjem i minibussen, og vågnede først i Helsingborg hvor vi kom op på færgen, købte slik og så kom vi til Helsingør. Der blev der givet adskillige kram og mobilnumre, inden man tog hjem.

Det var en rigtig fed oplevelse at være med – det skal virkelig prioriteres! Jeg har haft det så sjovt (det er jeg sikker på at de andre også har), og man får virkelig mange nye venner 😊

Af Mathilde Boesen 😊😊😊



Ungdomssiderne

U-KURSER & SOMMERLEJR 2008

Mini: (8) 9 – 10 år = Født (00) 99–98

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

U3/Junior: 15-16/17-20 år = Født 93-92/91-88

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

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

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
U3/Junior	3. - 5. oktober	afholdt
U2	21. - 23. november	afholdt
U1	15. - 16. november	afholdt
Mini	27. september + 25. oktober	Afholdes ikke

Opstartmøde om 60+ (55+) aktiviteter

Nordpilen d. 6. oktober kl. 19

Kom til en indledende snak om aktiviteter som vi unge der er blevet lidt ældre kan yde til gavn for klubben og for os selv.

Vor højtærede formand synes at vi skal sætte gang i aktiviteterne, og har derfor bedt os to (Rasmus og Gert) om at gøre noget ved det. Vi har hidtil kaldt gruppen 60+, men vi har sat 55+ i parentes for at tilkendegive at også de lidt yngre kan være med.

Vi skal på mødet snakke om hvad vi vil beskæftige os med, men foreløbig har vi tænkt følgende ideer:

- ◆ Aftenløb med spising
- ◆ Eftermiddagsløb
- ◆ Lørdagsløb
- ◆ Udfordringsløb
- ◆ Skygge nye medlemmer
- ◆ Træningsaftener
- ◆ Fællesture
- ◆ Rekruttering af nye medlemmer
- ◆ Arrangere lørdagsløb
- ◆ Faste opgaver ved løb
- ◆ Arrangere løb for skolebørn

Op så skal vi se at få gang i ideen om visitkort.

Vi sørger selvfølgelig for at der serveres kaffe/te og kage.

Vi er i øvrigt 46 medlemmer over 55 år.

Vi glæder os til at se jer. Skulle enkelte været forhindrede må I gerne fortælle os hvad I mener om ideen. Andre klubber har jo sådanne grupper.

Rasmus Hjerrild (46 36 64 28), (sambo@get2net.dk)

Gert Pedersen (43 90 00 66),(lis-gert@webspeed.dk)



OKR går nye veje

Vi har, som de fleste af jer nok har hørt, ansat en fast coach til klubbens eliteløbere. Så vidt vi ved, er vi den første danske orienteringsklub, der har gjort dette. Vi har alle gennem årene set, at en del talentfulde løbere skruer meget ned for løbsaktiviteten eller endog melder sig ud, når de nærmer sig seniorklassen. En del af forklaringen er uden tvivl, at der i den alder sker meget psykisk og uddannelsesmæssigt og overgangen til seniorniveauet er fysisk meget hård og kan være meget ubønhørlig med stor risiko for sportslige nederlag. Måske sætter de unge også i perioder forventningerne for højt. Vi har derfor været så heldige, at kunne ansætte Anne Konring til at forestå den mentale træning og konditionstræningen. I sin egenskab af fysioterapeut vil hun også bistå med skadeforebyggelse, skadebehandling og genoptræning efter skader. Den orienteringstekniske træning foregår fortsat primært på kurser og lejre samt i TKC og i klubben. Anne har jo for nylig trukket sig ud af landsholdsgruppen, men vi er overbevidst om, hun efter sine mange år på verdenseliteniveau har en masse erfaring, som hun kan give videre. Hun er ved at afslutte sin uddannelse i Folkesundhed ved Syd-dansk Universitetscenter og er nu ansat i firmaet AimHigh, hvor hun hidtil har været personlig træner for flere atletikløbere, cykelryttere og triatleter. Foreløbig er Lærke Sørensen, Chr Vindegaard, Martin Kragh, Michael Andersen, Michael Kreiberg og Tobias Frich tilknyttet Anne, medens Andreas Boesen har været så heldig, at Ulrik Staugaard, der jo også har været i landseliten og været juniorlandsholdstræner, har påtaget sig at være hans personlige træner. Denne satsning er relativ dyr, men vi håber pengene er givet godt ud og allerede efter et par mdr, kan der spores en tiltagende entusiasme blandt løberne og Anne er også glad for samarbejdet.

John Tripax, Eliteudvalgsformand

Valg af ny kasserer

På den førstkommende generalforsamling i OK Roskilde i februar 09 er kassereren på valg og jeg vælger ikke at genopstille som kandidat. Der skal derfor vælges en ny med virkning fra det nye år.

For at give jer en ide om hvad jobbet som kasserer består af vil jeg kort nævne nogle af arbejdsopgaverne.

Løbende:

Betaling af regninger herunder løbsafregninger

Optrækning af løbsafgift for arrangementer vi laver

Udsendelse af kontoudtog til medlemmerne 3-4 gange årligt. (vi er ved at undersøge muligheden for elektronisk udsendelse)

Registrering af ind- og udmeldte. Sekretæren står for registreringen i o-service.

Optrækning af kontingent samt for øvrige udgifter. (muligheden for opkrævning via betalingsservice er ved at blive undersøgt)

Årligt:

Budget samt ansøgning til Roskilde Kommune vedrørende aktivitetstilskud og lokaletilskud.

Årsregnskab for OK Roskilde og Støtteforening inklusiv det kommende års budget. De enkelte udvalgsansvarlige kommer med deres eget input.

Nu er det ikke sådan, at jeg fuldstændig kaster håndklædet i ringen, så der vil være en overgangsperiode, hvor jeg hjælper og assisterer såfremt det bliver nødvendigt. Oplæring til jobbet kan ligeledes finde sted.

Såfremt du har lyst til at blive kasserer for klubben, så ring eller send en mail og så kan jeg uddybe lidt mere om jobbet som kasserer.

Søren

Glade løbere fra divisionsmatchen 7/9



Jonas



Signe, Mathilde og Linea

Ændringer i udvalgsformænd

Der er foretaget lidt småændringer i udvalgsformænd hen over sommerferien. Jan Frederiksen skal bruge mere tid på sin og Birthe's forretning Peberdrengen og har derfor trukket sig som formand for Ungdomsudvalget (UU). Han fortsætter dog som menigt medlem. Trine Midtgaard træder ind i UU som formand, der også får forstærkning i form af Birgitte Tripax og Runa Ulsøe. Claus Pedersen og Lars Vindegaard trækker sig til gengæld fra udvalget.

Henrik Boesen bliver formand for udvalget Kursus og Kommunikation, som han varetager sammen med sekretærposten.

Trine Midtgaard

PRØV O-LØB I SVERIGE (ved Karlshamn)



Klubtur den 17. til 19. oktober 2008

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. Vi modtager yderligere fra de lokale om disse ting, inden vi drager afsted.

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, postudsætning, indkøb mm.

Foreløbigt (løbs)program:

Fredag:

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

Lørdag:

Formiddag: Løb på faste poster
Eftermiddag: Løb faste poster

Søndag:

Deltagelse i mindre lokalt løb "Vilselöpet" - OK Vilse arrangerer løb ved Olofström, ca. 25 km fra vores hytte, se indbydelsen. Løbsafgift opkræves separat uafhængigt af turpris.

Efter løbet kører vi mod Danmark.

Pris for deltagelse: kr. 295,- som dækker transport, overnatning og forplejning fra lørdag morgen.

TILMELDING:

Ved tilmelding skal du oplyse:

- Har du bil samt antal pladser, eller har du behov for transport
- Ønsket løbsklasse ved søndagens løb + SI brik nr. (Der er også åbne baner)

Straks – dog senest 9. oktober per mail til TRU tefos@sol.dk (Send også spørgsmål hertil)



**OK Vilse 87 inbjuder till
Vilselöpet
Söndagen den 19 oktober**



Klasser:

D10(2,3) / D12(2,8) / D14(3,4) / D16(3,9) / D17-20(3,9) / D18(4,5) / D20(4,5) / D21(5,3)
D35(4,5) / D40(3,9) / D45(3,9) / D50(3,5) / D55(3,5) / D60(3,5) / D65(3,1) /
D70(2,6) / D75(2,6).

H10(2,3) / H12(2,8) / H14(3,8) / H16(5,3) / H17-20(5,3) / H18(6,5) / H20(7,4) / H21(7,9)
H35(7,4) / H40(6,5) / H45(6,2) / H50(5,4) / H55(5,3) / H60(4,5) / H65(3,9) / H70(3,5) / H75
(3,1).

Utvecklingsklasser: Inskolning(2,0km) / U1(2,0) / U2(2,3) / U3(2,8) / U4(3,4).

Öppna klasser: Ö1(2,3) / Ö2(2,8) / Ö4(3,4) / Ö6(5,4) / Ö9(6,5).

Samling: Olofströms Ridskola. Vägvisning väg 121, södra Olofström.

Parkering: Avstånd P-TC 200-500m.

TC: Olofströms Ridskola. Möjlighet att vara inomhus i ridhuset.

Start: Första start kl 10.00. Avstånd till start 800m väg.

Karta: låsegylet, 1:10 000, 5m ekvidistans. Reviderad 2008. Digitalt tryck.

Terräng: Övervägande skogsmark med bok-, gran- eller lövblandskog. Delvis stigrikt. Måttligt kuperad terräng med detaljrika områden. Framkomlighet från lättlöp boksog till tätaganplanteringar.

Anmälan: Ordinarie anmälan skall vara oss till handa senast Tisdagen den 14 oktober kl 24:00 via Klubben Online.

Efteranmälan: görs mot 50% förhöjd avgift och skall vara oss tillhanda senast 17 oktober kl 24:00 via Klubben Online. Frågor besvaras av Håkan Henmyr 0454-48445 eller via mail hakan.henmyr@oktv.se

Startlista: Läggs ut på OK Vilse 87 hemsida samt på Klubben Online.

Stämplingssystem: Sportident. Löpare som inte angivit eget bricknummer vid anmälan förutsätts hyra bricka av arrangören till en kostnad av 20 kr. Förlust av hyrbricka debiteras med 230 kr.

Avgifter: Ungdom tom 16 år 50kr, vuxna 80kr. Avgifterna faktureras efter tävlingen.

Service: Marketenteri, toaletter, varmdusch, sjukvård, barnpassning, knatteknat.

Öppna klasser: Öppna banor säljs vid TC från kl 09:00 till kl 10:30. Start mellan 09:30 och 11:00.

Tävlingsledare: Anders Persson 0454-40487

Banläggare: Marko Karkulehto 0456-14179.

VÄLKOMNA

10 gange divisionsmatch:
Aksel og Mads



Amalie med fidusbamsen

25 gange divisionsmatch.
Anette.



Utrættelig
telefonbogsor-
ganisator.



Asger.
Tak for et spændende
Roskilde 3-dages

Referat fra

Hovedbestyrelsesmøde mandag den 1. september 2008 kl. 19.00-22.00 i Nordpilen

Tilstede: Anders Laage Kragh, Eva Vindegaard, Trine Midtgaard, Hanne Petersen, John Tripax, Henrik Skovmark Hansen, Per Tripax, Kent Pihl, Lars Nøhr Nielsen, Søren Borberg, Claus Rasmussen og Henrik Boesen (referent).

Dagsorden

1	Godkendelse af dagsordenen og referat fra sidste møde	Dagsorden og referat godkendt uden tilføjelser
2	Orientering om situationen vedr Roskilde Bank /Søren der er flyttet penge til Danske Bank der er obligationer, der muligvis kan være usikkerhed om	Klubbens penge flyttet væk fra Roskilde Bank – Er ved at oprette bankkonto for Støtteforeningen i Danske Bank med høj rente Støtteforeningens obligationer er udstedt af PlusInvest. De udløber 9. oktober, og vi forventer ikke at tabe penge på dem, da der er tale om en investeringsforening og ikke Roskilde Bank. Når der er faldet ro over situationen, må vi efterfølgende finde ud af, hvordan pengene skal investeres.
3	Ny struktur for HB & FU, herunder nye vedtægter. Eva og Trine præsenterer oplæg (der muligvis udsendes inden mødet)	Baggrund: Navn og indhold af udvalgsarbejdet er til drøftelse for at undersøge, om nogen og noget ikke dækket ind Aftenens debat gik på: skal vi have en stor eller lille bestyrelse – og derefter tilpasse strukturen. Eva/Trine har lavet en SWOT-(engelsk forkortelse for styrke/svaghed/mulighed/trusler) gennemgang for strukturen, og drøftelsen mandede ud i, at der som udgangspunkt er flere fordele end ulemper ved at have en stor bestyrelse Eva/Trine havde sammenlignet med fem andre OK-klubber, som alle havde færre bestyrelses-medlemmer. Det er en stor force at vi har kontakt med medlemmerne i udvalgene Et andet strukturdebatemne er: Hvordan ligger det med stemmeretten for medlemmerne i klubben ve f.eks. en generalforsamling? (Hvor mange stemmer råder man over på et familiekontingent, og hvor gammel skal man være for at deltage i afstemningen på en generalforsamling?) Konklusion på debatten: Der er ikke behov for en mindre bestyrelse, men skal FU nedlægges? Hvordan styres/oprettes ad hoc-arbejdsgrupper samt er der behov for sammenlægning af mindre udvalg?

3		Vedr. stemmeret: Alder for stemmeret i andre sammenlignelige klubber er typisk 15-16 år, og en familie har typisk så mange stemmer, som der er medlemmer over 15-16 år. Forslag til eventuel strukturændring klargøres og præsenteres for HB inden næste bestyrelsesmøde – helst på mødet i oktober.
4	Køreplan for generalforsamling, herunder budget / Henrik	Se vedhæftede skema
5	Økonomi, herunder ny kasserer /Søren	Økonomien ser ikke specielt kritisk ud i forholdet mellem indtægter og udgifter. Der forventes underskud på elitearbejdet, men det er aftalt! Der er mangler på løbsindtægter – klubben fik mindre ind på SpringCup end forventet og forventer heller ikke at kunne nå det resterende på DM Ultralang. Kontingentet holder ikke helt, især pga. manglende medlemstilgang. Kontoudtog udsendes til medlemmer med skæringsdato pr. den 1. september. Kassebeholdningen ligger på grænsen af, hvad den bør være – bør overveje at hæve tilskuddet fra støtteforeningen – bedre at bevilge end at låne til løbende drift. Nødvendigheden af et nyt økonomistyringssystem er blevet drøftet på FU: DGI forhandler et system, som er særlig tilpasset sportsklubbers behov og struktur. Prisen for licens er fornuftig, og kassereren kan se noget fornuftigt i systemet Opkrævning via Betalingsservice kunne være en løsning, men afhænger af arbejdet hos kassereren, ligeledes muligheden for at bruge elektroniske indbetalingskort. Da Søren stopper som kasserer ved næste generalforsamling, leder vi fortsat efter en afløser. Annonce er sendt til Snitzlingen – kender nogen nogen?
6	SpringCup efter 2009. Senest ved udgangen af januar 2009 skal vi tilkendegive vores fortsatte deltagelse. Debatten bragte ikke noget entydigt billede af holdning blandt medlemmerne	Der er overvejende positiv stemning i HB for at fortsætte deltagelsen i SpringCup-samarbejdet Alternativt til at tjene penge – hvad er det? Anders skriver i Snitzlingen, at HB agter at sige ja til fortsat deltagelse, med mindre der kommer voldsom modstand

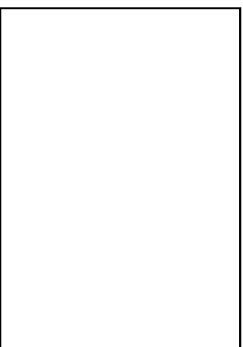
7	Orienteringspunkter / Anders: DM ultralang SpringCup klubhusudvidelse Roskilde som Team Danmark kommune Manglende nye medlemmer Telefonbogsuddeling	• DM ULTRA - Kort er færdigtegnet og sendt til tryk, også tryk af baner • SpringCup: Gert har trukket sig som søjlechef for stævneplads– Lars Nøhr har overtaget • Klubhus: Anders har talt med kommunens sagsbehandler, og forvaltningens indstilling er umiddelbar positiv til hele beløbet • Team Danmark-kommune: Vi er blevet bedt om at komme med supplerende oplysninger – vi fastholder vores hidtidige accept af at være med – mangler dog kræfter i Eliteudvalget • Manglende nye medlemmer: Vi har her en undfordring – måske har online-formularen, der mangler, betydning • Telefonbogsuddeling: – kontrakten er i hus – telefonbøgerne opbevares i ridehuset som sædvanligt • Gave til overrakt til Preben Schmidt ved hans aftrædelsesceremoni ved DM Mellem. • Butikken Løberen åbner i Roskilde – de efterlyser evt. samarbejde (OBS: vi har aftale med O-Butikken!)
8	Nyt fra udvalgene	Eva Grønberg: Hvor skal de nye start og mål-bannere lægges? Ind til videre: op på loftet. Trine Midtgaard: (Ungdomsudvalget) er blevet ny formand. Møde har skaffet nye medlemmer til udvalget: Birgitte Tripax og Runa Ulsøe. Claus Petersen og Lars Vindegaard er trådt ud. Træner fortsat om torsdagen, da Janne kun kan om torsdagen. Åbnet op for, at potentielle løbere gerne må tage forældre med - og andre voksne er også velkomne. Forsøger at aktivere de potentielle børns forældre. Nye tiltag vedr. træning: opvarmning, ugens bane, indhold af træning, se på kort til næste løb, shinet opslagstavlen op. Fortsat ikke mange børn, men vi holder ved, så dem, der kommer, ikke bliver overeksponeret – bl.a. træning sammen med Sorø – vi træner teknik og momenter, dertil er Boserup ganske fin – elementære kundskaber kan opøves i Boserup – det er ikke bare at løbe en bane Hanne Petersen. Stort fremmøde den første lørdag i Boserup. Må satse på næste år at få mange nye medlemmer – Tobias' og Michaels træning er gennemprøvet – der er stigende tilslutning til deres træning.

8	Nyt fra udvalgene	John Tripax: Pressemeldelse om Anne Konring vil blive sendt til de lokale aviser. De unge er glade for Anne Konring og vice versa. Hun skaber dialogbaseret træning med tilbagemelding. Hun synes, de gør, hvad der er aftalt – især nu! Efterlyser retningslinjer for tilskud til løb i udlandet - hvad skal være præcedens? Og private sponsorer til enkeltløbere – må følges op ved kommende HB. Per Tripax: Der er fortsat problemer med det varme vand i kuppet. Ny VVS-mand må se på sagen Kent Pihl: Der løbes natcup i januar i Boserup. Vest-sjællands arrangerer kredsløb næste år, men mangler skov til formålet. Ser gerne, at OKR kan stille med hold til Tiomilan, som løbes i Skåne næste år Henrik Boesen: Der er udsendt pressemeldelser til lokalaviserne om DM Mellem. Lars Nøhr: Voksentræning kører fantastisk godt pga. de to trænere, og folk virker oprigtigt interesserede. Claus Rasmussen: Vil nogen have noget på programmet for 2009, så er det nu! Der er arrangeret tur sidste weekend i efterårsferien til Sverige/Karlshamn. Vintergymnastik om mandagen (styrketræning) er på plads. Klubmesterskab løbes den 1. november.
9	Kommende HB møder	20. oktober, 24. november og 12. januar
4a	Sponsoraftale	Sparekassen Sjælland vil profilere sig i Roskilde og har meddelt, at der er penge til sponsorater. John Tripax har lavet forslag om at søge kr. 10.000,- Vi skal se på krav fra bankens side – f.eks. evt. krav om at skifte pengeinstitut. Besluttet: John sender ansøgning, men lov ikke reklame på løbetøj. Evt. reklame ved Boserupløb skal være håndterbart, f.eks. skilt på bord. Vedr. tøj – afhænger af evt. videregående aftale. Kan desuden love firmanavn og logo i klubblad, hjemmeside, link (som ved O-butikken) o-kort og indbydelser. Mulighed for at arrangere løb for medarbejdere i banken, men ingen udvendig skiltning på klubhus, ej heller på klubbelt.
11	Eventuelt	John T: Sponsorat ved at love at gøre noget Hanne: Divisionsløbet: picnic – nej, kun kage, hvis vi selv tager det med!



DANMARK

PP



~~OK Roskilde
Bjældevej 20
4000 Roskilde~~