

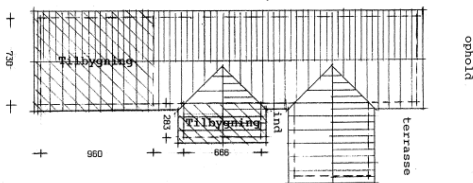
Snitzlingen

Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde



November 2008 Nr. 6

**Klubhusprojekt
igang**



Klubmestre 2008

Sommerrapport fra Frankrig

**Rapport fra
1. divisions-
match**



WWW.OKR.DK

Snitzlingen



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:	Deadline	Udkommer
Nr. 7	14. december	inden jul

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

Medlemspleje, fest og kultur

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

Kursus og kommunikation

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

Cup & Stævner

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

Eliteudvalg

John Tripax	5944 4487
Lars Vindegaard	4648 1383

Redaktion af Snitzlingen

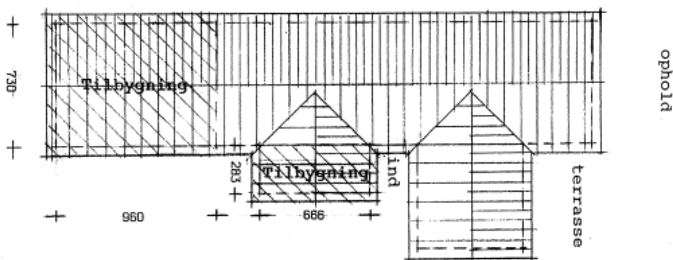
Henrik Skovmark	4619 3380
E-mail: snitzling@okr.dk	

Webgruppen

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

Formanden har ordet

Sidst jeg skrev formandens klumme var til september nummeret af Snitzlingen, men jeg føler det som det er en evighed siden, da så meget er sket siden da. Lige da september nummeret af Snitzlingen gik i trykken, fik vi at vide fra kommunen, at kommunen havde imødekommet vores ansøgningen om støtte til udvidelse af klubhuset. Der var lidt usikkerhed omkring præmisserne, idet det forlød, at støtten skulle "bruges" i 2008 af hensyn til kommunale budgetter og anlægsloft. Dette er heldigvis bortfaldet og støtten er ikke betinget af, at den skal bruges i 2008. Dette gør selvfølgelig, at vi kan planlægge vores byggeri bedre og vi undgår vinterbyggeri. Byggetilladelsen kom rekord hurtigt og vi er nu i gang med at indhente tilbud. Hvis alt går vel begynder byggeriet i første kvartal 2009.



Danmarksmesterskaber

September står i Danmarks Mesterskabernes tegn, i år med hele 4 DM'er på en måned. Vi var selv vært for det sidste af årets DM'er, nemlig DM ultralang i Skjoldenæs-holm. Asger tegnede som vanligt kortet, med assistance fra Martin Østberg, Henrik Skovmark lagde baner og Michael Leth Jess var stævneleder og derudover var der selvfølgelig mange OKR'ere, der hjalp til. Det blev et meget vellykket stævne som vi har fået megen ros for, dels fra det officielle DOF, på O-snak på orientering.dk og i mails sendt direkte til os fra løbere som f. eksempel fra René Rokkjær:

"Hej Roskilde OK

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at rose jeres arrangement. Der var hvad der skulle være, og der var styr på det. Dejligt når det skinner igennem, at der er brugt meget energi for at få tingene til at fungere. Men uanset hvor meget energi man lægger i et stævne, får man aldrig kredit for det, hvis ikke det vigtigste, nemlig banerne og kortet er i orden. Her skal I også have stor ros. Som jeg også sagde til Henrik på dagen, var banen hård, fair og så krævende som den kan blive i sjællandske skove;-) Rigtig godt arbejde som altid, når Roskilde OK laver løb"

Så vi har grund til at være stolte – en stor tak til alle, der hjalp til.

Selvom vi var arrangør af et af årets DM'ere så har vi klaret os fantastisk godt på medalje oversigten for landets orienteringsklubber. Vi ligger på en delt 6. plads over de mest medalje tagende klubber i Danmark, så højt har vi aldrig ligget før.

Team Danmark Kommune

Den sportslige succes er ikke pludselig, og er kendt uden for orienteringens cirkler, således har vi været støttet af EliteSport Roskilde siden dets oprettelse og kommunen har også lagt mærke til det. Således blev vi spurgt af kommunen om vi ville indgå som en af de klubber (sportsgrene) der ville medvirke i kommunens satsning på at blive en Team Danmark kommune. Vi sagde ja til forespørgselen og ved Team Danmark seneste bestyrelsesmøde har de godkendt kommunens ansøgning om at blive Team Danmark Kommune fra 2009. Ved udpegningen som Team Danmark Kommune forpligter kommunen sig til at satse på idræt og eliteidræt. Vi er som klub blev udpeget på grund af vi har åbenlyse talenter, er velfunderet og velorganiseret. At Roskilde Kommune er blevet en Team Danmark Kommune vil få stor betydning for idrætten i Roskilde og for os.

At vores aktiviteter bemærkes uden for orienterings verdenen fik vi forleden et synligt bevis for. Nordea har på baggrund af en indstilling fra kommunen givet os et "skulderklap" på kr. 5000 som anerkendelse for vores arbejde. Jeg er rigtig glad for denne påskønnelse. Ikke for pengene, men for at der er nogen der ser vores indsats og påskønner den.

Vintertid

Vintertid er også træningstid og det bugner med tilbud. Således er der i klubregi mulighed for 2 gange ugentlig styrketræning / gymnastik, om mandagen og torsdagen fra Sct Jørgens skole. Tilbuddene er åbne for alle og jeg vil meget opfordre til komme mindst en gang om ugen. Det er ikke kun kondition og kortlæsning, der er nødvendigt for at kunne løbe orientering; smidighed og styrke i hele kroppen er også vigtigt for at kunne præstere på orienteringsbanen. Herudover er der selvfølgelig også mulighed for løbetræning; hver tirsdag er der intervaltræning (hvis der ikke lige er byløb). Jeg ved af egen erfaring, at det er svært at gennemføre intervaltræning alene, men den er vigtig for at få fart i benene, så kom og hver med. Vinteren byder også et spændende program for klubaftener. En gang om måneden vil der være klubaften med et spændende indlæg, se mere herom andet steds i bladet og på hjemmesiden.

Fra bestyrelsen

I hovedbestyrelsen og forretningsudvalget arbejder vi i den kommende tid med budgettet for 2009. Har du ideer til nye initiativer, nyanskaffelser eller andet, der har indflydelse på vores økonomi, så kom frem med det nu, så vi kan tage højde for det i budgettet. På sidste bestyrelsesmøde drøftede vi vores vedtægter og struktur med en stor hovedbestyrelse og et forretningsudvalg. Enkelte detaljer i vores vedtægter skal præciseres, for eksempel hvorledes indkaldelse til generalforsamlingen skal ske; per mail, på hjemmesiden og/eller i Snitzlingen. Mere principielle ændringer er strukturen med et forretningsudvalg og en hovedbestyrelse. Tanken med denne opbygning var oprindelig, at forretningsudvalget skulle varetage den daglige drift af klubben og hovedbestyrelsen skal tegne de store linier. I praksis fungerer dette dog ikke optimalt. Forretningsudvalget drøfter principielle sager og hovedbestyrelsen sagsbehandler mindre sager. Vi har haft flere gode diskussioner om dette i hovedbestyrelsen og er enedes om at bibeholde en relativ stor bestyrelse, sammenlignet med andre orienteringsklubber. Dette vil vi for at inddrage så mange i bestyrelsesarbejdet, for at belastningen for den enkelte

bliver mindre og for at få så mange synspunkter frem i diskussionerne. Strukturen med udvalg, eksempelvis et træningsudvalg, opretholdes og det er formanden for et udvalg, der er repræsenteret i bestyrelsen. Bestyrelsen vil udarbejde et forslag til nye vedtægter, der vil blive forelagt på generalforsamlingen. Ved den kommende generalforsamling skal vi også vælge ny kasserer, da Søren ikke ønsker at genopstille. I forbindelse med kasserer skiftet vil vi også omlægge vores regnskabssystem, så det fremover bliver muligt at udsende kontoudtog per email, dette gør det enklere og billige at udsende dem samtidig med, at vores udlæg for medlemmer kan reduceres, vi har i perioder et samlet tilgodehavende på op til kr. 40.000 hvilket er for meget.

I bestyrelsen har vi også besluttet at forsætte SpingCup samarbejdet med FIF og OK Øst for en ny 3 års periode. Dette gør vi fordi vi synes det er vigtigt, at der er et stort international orienteringsstævne i Danmark / på sjælland, der er et udstillingsvindue for vores sport og som sætter standarden for hvorledes orienteringsstævner kan arrangeres. Det er dog heller ikke nogen hemmelighed, at overskuddet fra stævnet er af betydning. Lige nu behøver vi ikke denne indtægt for at få vores økonomi til at hænge sammen, da vi har indtægten fra telefonbøgerne, men det er et spørgsmål hvor længe vi fortsat kan dele telefonbøger ud. Den dag, hvor udgivelsen stopper eller hvor honoraret per bog falder drastisk kan komme før end vi ved det og i den situation er det rart at have alternative indtægter fra SpingCup.

Vel mødt til vintertræning
Anders

Klubaftener

Vi har sammensat et spændende program for klubaftener, som det fremgår af nedenstående oversigt:

- 18/11: oplevelser ved JWOC og junior EM / Andreas
- 16/12: deltagelse i 10 mila stafet foråret 2009 i Skåne / Kent
- 20/1 09: pulstræning, hvordan træner man rigtig med et pulsur / Polar
- 10/2 09: hvor går sommerferien 2009 hen? / Anders
- 10/3 09: besøg af O-butikken og fællesspisning /Eva
- 17/3 09: CF live - hvad går det ud på og prøv spillet, konceptet /

Alle klubaftener foregår på tirsdage, og starter ca kl 19.30. Så kan du også nå at komme til træning inden (og sauna). Vi starter ca kl 19.45

De aftener, hvor der ikke er fællesspisning, serverer vi rugbrød og pålæg, så du kan få fyldt kaloriedepoterne op igen efter træning.

Check hjemmesiden for sidste øjeblikændringer

Vel mødt til nogle spændende aftener

Formanden har ordet – det kom ikke med i sidste nummer!!

Sættermissen var på spil i sidste nummer, - eller også var det redaktøren, der var lidt ukoncentreret på grund af banelægning til DM Ultralang ;o) I Snitzlingen kan jeg gøre skaden god igen ved at bringe det manglende stof. Det havde været værre, hvis der havde manglet et par poster i skoven den 21. september.

Henrik Skovmark

I maj nummeret af Snitzlingen blev de nye mål for klubben for perioden 2008-2010 præsenteret. Fokus er på medlemstilgang og fastholdelse. Tidligere års "massive" tilgang af nye medlemmer er pludselig stoppet, vi har i 2008 kun fået ganske få nye medlemmer. Bestyrelsen og FU har drøftet årsagen og kan ikke pege på nogen særlig årsag med undtagelse af, at vores on-line indmeldelsesfunktion er taget ud af drift, da der har vist sig problemer med denne. Det vil være underligt om dette skulle være den eneste årsag. Heldigvis er der også få, der forlader klubben, så vi status qua på antal medlemmer. Jeg vil gerne opfordre alle til at gøre reklame for vores sport og vor klub, at sprede kendskabet til vor sport og vor klub gennem positiv omtale til venner og bekendte tror jeg er en af de mest effektive måder at reklamere på og der i gennem sikrer den tilgang af nye medlemmer som er så vigtig for klubben og orientering i Danmark i det hele taget.

I det seneste nummer af Orientering er der flere indlæg om hvilke typer løb og stævnetyper, der er tilhører fremtiden. Meget tyder på, at de klassiske stævner med lange baner og et stort "set-up" i form af stævneplads etc. kommer til at vige pladsen for stævner, der er mere uformelle i deres organisation og med færre og kortere baner. Eksempler herpå er Roskilde 3 dages, der har næsten 100 startende og arrangeres af 2-3 personer mens det DM ultralang vi arrangerer sidst i september med kun ca 300 startende involverer næsten 50 personer! Et andet eksempel er Midgaardsormen, og så et kæmpe arrangement at arrangere, men som kun kunne trække 350 løbere, selvom mange fra Fyn og Jylland alligevel var på Sjælland den week-end for at løbe DM mellem med næsten 600 deltagere. Omvendt så kommer der næsten 1000 løbere til DM på Rømø, så lysten til at deltage i store stævner findes. Og heldigvis for det, for jeg synes det ville være meget trist hvis ikke de store stævner ikke længere skulle findes – de er en slags fyrtårne, hvor vi viser hvad vi kan som arrangører og hvor vi som deltager får mulighed for at prøve kræfter med spændende terræner, mange konkurrencer og i et set up, der bare er perfekt.

SpringCup er et sådan fyrtårn som forhåbentlig vil bestå. SpringCup 2009 er det sidste SpringCup vi har forpligtiget os til at arrangere. Sommerens debat i Snitzlingen bragte ikke noget tydeligt billed af holdningen i klubben. Bestyrelsen har drøftet dette og vil, når samarbejdet med OK Øst og FIF Hillerød skal forlænges senest i januar 2009 indgå endnu en samarbejdsaftale med disse klubber om forsat at arrangere SpringCup.

Anders

Klubmesterskabet 2008

Lørdag den 1. november afviklede OK Roskilde det årlige klubmesterskab i Kårup skov. Bjørn fra Vestsjællands OK havde arrangeret et lille stævne i en smuk efterårsfarvet skov. Han havde også kreeret nogle særdeles krævende baner i den meget kuperede skov. De der for første gang løb i Kårup skov, fik sig en gevaldig overraskelse - findes der virkelig så bakket skov på Sjælland? Igen i år blev de mange nye mestre fejret ved aftenens klubmesterskabsfest.

De 14 klubmestre i 2008:

D-12: Melissa Ulsøe Jessen

D13-16: Isabella Sihm

D35: Runa Ulsøe

D45: Trine Midtgaard

D55: Ane Veierskov

D65: Dagny Rasmussen

H-12: Aleksander U Jessen

H13-16: Jeppe K Hansen

H17: Andreas Boesen

H21: Kim Baunehøj Pedersen

H35: Claus Sihm

H45: Anders Laage Kragh

H55: Janne Brunstedt

H65: Ole Svendsen



KVALIFIKATION TIL 1. DIVISION

rapport fra Annebjerg

I en tid hvor Roskilde mest var kendt for et bankkrak - kunne vi som en af byens førende idrætsforeninger give byen lidt hæder og ære. For Roskilde har stadig et hold i 1. division - og det er i orienteringsløb.

I et dejligt sensommervejr arrangerede Holbæk OK et pragtfuldt stævne i Annebjerg Skov. Vore modstandere var OK Øst Birkerød, Farum OK og Allerød OK. To af klubberne skulle besejres for at sikre pladsen i 1. division - og den opgave løste vi ganske sikkert.

85 af 265 deltagere repræsenterede OK Roskilde - pænt over deltagerantallet fra i foråret - men langt fra rekorden på 106 løbere.

Fire løbere deltog for første gang: **Astrid Østberg** og **Jonas Ulsøe Johansen**, begge seks år, samt **Mette Fangel Juda** (D16) og **Jens Pihl** (H70). Hermed har i alt 361 løbere startet for OK Roskilde til en divisionsmatch.

En løber deltog for 25. gang: **Annette Petersen**, og to løbere for 10. gang: **Mads Midtgaard Frich** og **Aksel Andersen**.

Amalie Tripax blev valgt som ”dagens løber”. Amalie har et stort talent for orienteringsløb og er utrolig seriøs. Hun er et godt forbillede for vore andre unge talenter i klubben.

”Firlingerne”, som der kun er tre af, blev givet til tre af vore talentfulde piger på bane 7B: **Mahlde Hougaard Boesen**, **Linnea Møller Jess** og **Signe Østberg**. Tre piger som spreder godt humør på holdet.

I den efterfølgende gennemgang bane for bane nævnes alle løbere fra OK Roskilde, der tog point med hjem fra Annebjerg. Det var der denne gang 38 løbere, der gjorde. Kun ni løbere har taget point i alle tre runder i år.

Pointene efter løberen er angivet i rækkefølgen: Allerød OK, Farum OK og OK Øst Birkerød.

Det skal bemærkes at indlægget her er skrevet flere uger efter matchen - så der vil være henvisninger til DM'er og andet, som rent faktisk er afviklet efter divisionsmatchen.

BANE 1 * * * H 17-39

Andreas Boesen (10-9-10) leverede med en flot andenplads det bedste resultat, en roskideløber har præsteret på bane 1 siden 2002. Det var Andreas' første deltagelse på divisionsholdet i år, da han jo er en travl herre. Men det har været et flot år for Andreas, der opnåede DM-medalje ved alle seks DM'er - og ikke at forglemme: bronze ved EM!

Kim Baunehøj Pedersen (6-6-5) leverede også en fornem præstation med en 7. plads. Kim har haft en forrygende sæson med DM-bronze i både stafet og ultralang. Kim B Pedersen var eneste løber fra bane 1, der tog point i alle årets tre divisionsmatcher. Herudover var det ni andre løbere, der tog pointene på bane 1 i år.

Kun godt et minut efter Kim - på plads nr 9 - havde vi **Michael Andersen** (4-4-4) og yderligere to pladser efter træner **Tobias Midtgaard Frich** (3-3-2).

Med fire mand i top 11 blev vi stærkeste klub på bane 1, og OK Øst blev besejret for tredje gang i år.

OK Roskilde - Allerød OK	22 - 17
OK Roskilde - Farum OK	22 - 14
OK Roskilde - OK Øst	23 - 16

banevinder: Rasmus Søes, Farum OK

stærkeste klub: OK Roskilde

1996-2008: 37 sejre - 1 uafgjort - 49 nederlag.

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

Med en fjerdeplads blev **Kent Pihl** (8-7-6) endnu engang bedste roskildeløber på bane 2A. Det var 12. gang i træk at Kent erobrede point. **Jan Frederiksen** (7-5-4) lavede sit bedste divisionsresultat siden 2003 med en flot 7. plads. **Claus M Sihm** (6-3-2) endte på plads 10 og formand **Anders L Kragh** (3-2-1) blev nummer 14.

Der var bonuspoint til **Martin Midtgaard Frich** (2-2-1), der endte som nr 16 i det 45-mand store felt. Endelig var der et trøstpoint til **Jacob Laage Kragh** (0-1-0) i opgøret mod Farum OK, der så netop blev besejret 20 - 19.

I sidste runde tabte vi 14 - 24 til OK Øst - og det blev ikke bedre denne gang. Vi måtte så glæde os over sejre over de to 2. divisionsklubber.

Ni forskellige løbere fra OK Roskilde tog point på bane 2A i år.

OK Roskilde - Allerød OK	26 - 13
OK Roskilde - Farum OK	20 - 19
OK Roskilde - OK Øst	14 - 25

banevinder: Marius Thrane Ødum, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst

1996-2008: 46 sejre - 6 uafgjorte - 35 nederlag.

BANE 2B * * * D 17-39

Bane 2B er vor akilleshæl i øjeblikket - kun to kvinder kunne vi mønstre. Men det skal ikke tage glansen af **Sofie Sørensen** (5-5-5) flotte fjerdeplads. Herudover løb **Anne-Mette Jansen** (2-2-2) en 13. plads hjem.

Tre store nederlag i Annebjerg - og for hele året blev det til otte nederlag og en uafgjort. Hvis vi vil stile højere i divisionsturneringen - og prøve at kvalificere os til DM-hold, så skal vi blive stærkere her.

OK Roskilde - Allerød OK	7 - 15
OK Roskilde - Farum OK	7 - 15
OK Roskilde - OK Øst	7 - 15

banevinder: Masha Semak, Farum OK

stærkeste klub: Allerød OK

1996-2008: 40 sejre - 4 uafgjorte - 43 nederlag.

BANE 3A * * * H 55-64

Gentagelse fra kvalifikationsmatchen i 2007: Tredobbeltsjær ved **Aksel Andersen** (6-6-6),

Janne Brunstedt (5-5-5) og **John Tripax** (4-4-4). Det var femte gang at Aksel løb på bane 3A - og det er blevet til tre førstepladser og to andenpladser. Rygtet lyder, at Aksel altid løber godt, når Janne er modstanderen!

Janne Brunstedt har løbet ti gange på bane 3A med fire førstepladser, fem andenpladser og en femteplads. Janne har i øvrigt haft en forrygende debutsæson i H60. Det er blevet til 4 guld og 1 sølv i fem DM-starter. Læg dertil guld ved SM, sejr i Påskeløbene og sejr i Sjællands-cuppen. John Tripax vandt i år sin første DM-guldmedalje, da han vandt stafetten i H60 sammen med Janne Brunstedt og Ole Svendsen. Tidligere på året havde de også vundet SM-stafet. Tre sejre på bane 3A - og vi er ubesejret på denne bane i tre år.

OK Roskilde - Allerød OK	15 - 6
OK Roskilde - Farum OK	15 - 6
OK Roskilde - OK Øst	15 - 6

banevinder: Aksel Andersen, OK Roskilde

stærkeste klub: OK Roskilde

1996-2008: 55 sejre - 16 uafgjorte - 16 nederlag.

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

13-årige **Amalie Tripax** (6-5-5) havde et ønske om at blive rykket op i D15-16. Det var fint med løbstilmelderen, og Amalie kvitterede med at blive bedste roskildeløber på denne bane med en placering som nummer ti. Ugen efter løb Amalie en flot sølvmedalje hjem ved DM.

Runa Ulsøe (3-2-2) blev ellever, **Kirsten Juda** (2-1-1) blev nummer 14 og **Line Kreiberg** (1-1-1) snuppede lidt ungdomspoint.

Efter lutter nederlag i årets første to runder, kom der dog et lille lyspunkt i et uafgjort resultat mod Allerød OK. Men godt har det ikke været i år.

OK Roskilde - Allerød OK	12 - 12
OK Roskilde - Farum OK	9 - 15
OK Roskilde - OK Øst	9 - 15

banevinder: Charlotte Thrane, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst

1996-2008: 46 sejre - 4 uafgjorte - 37 nederlag.

BANE 4A * * * H 65-

Der blev gjort rent bord ved **Ole Svendsen** (4-4-4) og **Bjarne Pedersen** (3-3-3), der ganske sikkert besatte de to første pladser på banen. Ole Svendsen gentog sejren fra Krogenberg Hegn, og har i år også vundet guld ved både DM og SM-stafet.

OK Roskilde - Allerød OK	7 - 3
OK Roskilde - Farum OK	7 - 3
OK Roskilde - OK Øst	7 - 3

banevinder: Ole Svendsen, OK Roskilde

stærkeste klub: OK Roskilde

2007-2008: 11 sejre - 4 uafgjorte - 3 nederlag.

BANE 4B * * * D 50-

Inge Jørgensen (4-4-2) blev nummer tre efter to løbere fra OK Øst. **Annette Petersen** (2-1-1) blev nummer otte.

Sejr over Allerød OK, uafgjort mod Farum OK - men nederlag for tredje gang i år til OK Øst.

OK Roskilde - Allerød OK	6 - 4
OK Roskilde - Farum OK	5 - 5
OK Roskilde - OK Øst	3 - 7

banevinder: Tove Sonne Andersen, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst

2007-2008: 6 sejre - 6 uafgjorte -6 nederlag.

BANE 5 * * * H -14, HB

Egentlig burde det være meget enkelt - mindst to point skal være hjemme, hvis blot to voksenløbere gennemfører banen. Men - klubber med store ungdomsafdelinger kan snuppe disse "sikre" point. Og det var netop hvad OK Øst gjorde.

Vi vidste godt at det kunne ske, så **Mads Vindegaard** (1-1-1) var rykket ned fra bane 2A - og blev planmæssigt nummer fire. Næstbedst blev **Morten Jensen** (1-1-0), der også var rykket ned fra bane 2A. Men i modsætning til Mads, så havde holdlederen ikke noget godt løb (nr 15), så fem OK Øst-løbere (to voksne + tre ungdom) blev bedre placeret. Dermed endte opgøret mod OK Øst 1-8 i stedet for 2-7. Derfor ser man ofte, at nogle klubber altid har et par "hurtigløbere" på denne bane.

Manglen på ungdomsløbere i klassen H13-14 har betydet nederlag i alle årets ni matcher.

OK Roskilde - Allerød OK	2 - 5
OK Roskilde - Farum OK	2 - 7
OK Roskilde - OK Øst	1 - 8

banevinder: Thor Nørskov, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst

1996-2008: 52 sejre - 11 uafgjorte - 24 nederlag.

BANE 6 * * * D -14, DB

Den regerende danske mester i D 12, **Isabella Sihm** (1-3-2), blev nummer fire og bedste løber i papegøjedragt på bane 6. **Ida Sander** (1-2-1) var tilbage på holdet efter en skadespause og blev syver. Af voksenløberne tog **Mai-Britt Kristensen** (1-1-1) og **Jytte Hougaard** (0-1-0) point fra plads 11 og 12. Selvom det kun blev til et enkelt point, så har Jytte dog nu taget point i de seneste fem matcher - og hun har kun deltaget i disse fem!

Resultat: En stor sejr over Farum OK (og det var jo det vigtigste) - samt to nederlag.

OK Roskilde - Allerød OK	3 - 6
OK Roskilde - Farum OK	7 - 2
OK Roskilde - OK Øst	4 - 5

banevinder: Sidsel Dan Hull, Allerød OK

stærkeste klub: Allerød OK

1996-2008: 49 sejre - 6 uafgjorte - 32 nederlag.

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

Vore to turbodrenge på denne bane var kommet i skrappt selskab. På bane 7A var der ikke færre end 13 løbere fra klassen H 12 til start. Men både **Mads Midtgaard Frich** (2-1-2) og **Aleksander Ulsøe Jessen** (1-1-1) gjorde det godt med en femte- og en syvendeplads. Ugen efter vandt Aleksander jo sølv ved DM i klassen H 10. Så dette store talent har endnu to år på denne bane. Og Mads har også et år mere. Så det tegner godt for næste år.

Men i Annebjerg blev det altså til tre nederlag - men størrelsen blev begrænset ved de to drenge fine indsats.

OK Roskilde - Allerød OK	3 - 4
OK Roskilde - Farum OK	2 - 5
OK Roskilde - OK Øst	3 - 4

banevinder: Mikkel Aaen, Farum OK

stærkeste klub: Farum OK

1996-2008: 47 sejre - 2 uafgjorte - 38 nederlag.

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

Mathilde Hougaard Boesen (3-3-2) løb et flot løb og opnåede en ærefuld fjerdeplads - men vigtigere: blev næstbedste ungdomsløber på banen. **Linnea Møller Jess** (1-2-1) fortsatte de gode takter fra 2. runde i Krogenberg, og blev nummer syv. Linnea var en af de ni løbere, der tog point i alle årets tre matcher. **Signe Østberg** (0-1-0) kom to pladser efter Linnea, og det indbragte et enkelt point i matchen mod Farum OK. Det samme opnåede **Jette Kreiberg** (0-1-0). Det var Jettes første point siden vi debuterede i 1. division i Grydebjerg 2005.

Sejr med maksimumpoint over Farum OK - og det var ikke fordi, de ikke startede. De havde faktisk tre løbere der gennemførte. Efter at havde besejret OK Øst to gange 6-1 i årets to første runder, blev det denne gang til et nederlag.

OK Roskilde - Allerød OK	4 - 3
OK Roskilde - Farum OK	7 - 0
OK Roskilde - OK Øst	3 - 4

banevinder: Lisbeth Sevel, OK Øst

stærkeste klub: OK Øst

1996-2008: 50 sejre - 9 uafgjorte - 28 nederlag.

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

Rasmus Møller Jess (1-1-1) var kun 12 sekunder fra at vinde bane 8 i sin sidste start på denne bane. Men Rasmus kan dog godt være stolt over andenpladsen. Vi har ikke haft en løber på førstepladsen på bane 8 siden Martin Midtgaard Frich vandt i 2003.

Rasmus Mørup Jansen (1-1-1) blev den sjette roskildeløber, der endte på en fjerdeplads i Annebjerg. Det var også Rasmus' sidste start på bane 8, hvor han harr startet 11 gange. En femteplads havde været bedste resultat inden da.

Også syvendepladser havde vi mange af - **Emil Østberg** (1-1-1) blev den sjette, der opnåede

den placering. Det var fjerde gang at Emil tog point i syv starter.

OK Roskilde - Allerød OK	3 - 3
OK Roskilde - Farum OK	3 - 3
OK Roskilde - OK Øst	3 - 3

banevinder: Sune Øhlenschläger, OK Øst
1996-2008: 17 sejre - 70 uafgjorte - 0 nederlag.

ALLE BANER

Summen af de tolv giver følgende resultater:

OK Roskilde - Allerød OK	110 - 91
OK Roskilde - Farum OK	106 - 94
OK Roskilde - OK Øst	92 - 111

De tre andre klubbers interne opgør endte:

OK Øst - Farum OK	112 - 85
OK Øst - Allerød OK	118 - 84
Farum OK - Allerød OK	100 - 94

pointstilling:

1. OK Øst Birkerød	6 mp.
2. OK Roskilde	4 mp.
3. Farum OK	2 mp.
4. Allerød OK	0 mp.

OK Øst og OK Roskilde skal løbe i 1. division i 2009.
 Farum OK og Allerød OK skal løbe i 2. division i 2009

BONUSPOINT

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

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

	ØST	AOK	OKR	FOK
H 17-20 A	3	5	8	-
D 17-20 A	4	6	-	5
H 15-16 A	6	4	6	-
D 15-16 A	-	-	9	-
H 13-14 A	9	4	-	4
D 13-14 A	5	9	4	-
H 11-12 A	3	5	2	8
D 11-12 A	7	4	6	-
i alt	37	37	35	17

OK Øst og Allerød OK var en anelse bedre end os til at skrabe bonuspoint sammen. Fornemt at begge klubber var repræsenteret i syv (af otte mulige) ungdomsklasser. OK Roskilde manglede i to.

ALLERØD OK

Allerød OK overraskede positivt. Vi besejrede dem med 19 point, men de blev ingenlunde løbet ”bagud”. I opgøret mod Farum OK tabte de endda kun med seks point. Allerød OK ligner et hold på vej frem.

FARUM OK

Hvis Farum OK fortsat skulle regnes blandt de ”store” på Sjælland, så måtte oprykningen ikke glippe denne gang - men det gjorde den! Man kan vist godt konkludere, at Farum OK’s storhedstid er ovre. Op gennem 90’erne var de absolut toneangivende i Danmark. Det er de langtfra nu.

OK ØST BIRKERØD

På papiret sluttede vi på tredjepladsen i årets 1. division efter Tisvilde Hegn OK og FIF Hille-rød. Men når vi taber to ud af tre opgør mod OK Øst i år - så er det svært at rangere os højere end som nummer fire på Sjælland.

OK Øst havde et meget stærkt hold i Annebjerg - og da vi også var meget tæt på at være i stær-keste opstilling, så mangler vi stadig noget i at være på niveau med OK Øst. Men vi får chancen igen i 2009.

OK ROSKILDE

Vi må indrømme, at vi stadig ikke helt kan løbe op med de allerstærkeste (tre-fire) klubber i landet, men ellers har vi nu ikke noget at skamme os over. Min påstand er, at sportsligt har niveauet aldrig været højere i OK Roskilde end nu. Se her hvor bredt vi spænder:

I divisionsturneringen bevarede vi med sikker margin vor plads i 1. division.

11 løbere har erobret 20 medaljer ved DM’er i årets løb.

Ved DM-stafet blev det ikke blot til to medaljer - men bemærk også to fjerdepladser (H45 og H50).

Ved Midgårdsormen kunne vi stille et Thor-hold og et Freja-hold og så alligevel slutte på en fjerdeplads i Odin-klassen.

Ved KUM var vi repræsenteret med et imponerende antal af 12 ungdomsløbere.

OK Roskilde er en klub, der er stærk på mange forskellige områder. OK Roskilde er en klub, hvor det er sjovt at være medlem.

Morten Jensen

DIVISIONSTURNERINGEN 2009

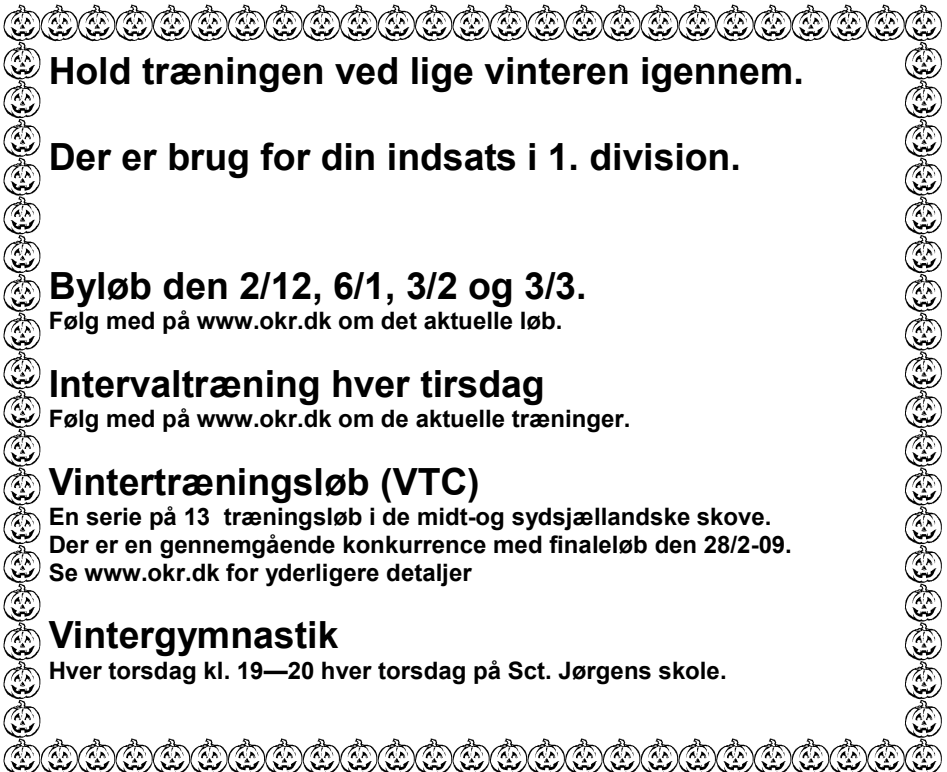
I skrivende stund ser programmet for 2009 således ud:

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| 1. runde | 15. marts | Burresøskovene |
| 2. runde | 24. maj | Grib Skov Vest |

Kvalifikationsmatchen mellem 1. og 2. division skal løbes den 20. september i Store Dyrehave. Hvis vi derimod kvalificeres til DM-finalen, skal vi løbe den 4. oktober i Jægersborg Hegn.

Vore modstandere i 1. division bliver som i år: Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød og OK Øst Birkerød.

Morten Jensen



Hold træningen ved lige vinteren igennem.

Der er brug for din indsats i 1. division.

Byløb den 2/12, 6/1, 3/2 og 3/3.
Følg med på www.okr.dk om det aktuelle løb.

Intervaltræning hver tirsdag
Følg med på www.okr.dk om de aktuelle træninger.

Vintertræningsløb (VTC)
En serie på 13 træningsløb i de midt-og sydsjællandske skove.
Der er en gennemgående konkurrence med finaleløb den 28/2-09.
Se www.okr.dk for yderligere detaljer

Vintergymnastik
Hver torsdag kl. 19—20 hver torsdag på Sct. Jørgens skole.



Ungdomssiderne

HuuuuRaah!

- | | |
|------------------------------------|-------|
| * 13/11: Nikolaj Nielsen-Friis | 10 år |
| * 16/11: Nichlas L. Rasmussen | 12 år |
| * 19/11: Rasmus Møller Jess | 10 år |
| * 23/11: Lærke Sørensen | 19 år |
| * 16/12: Casper Meyer | 16 år |
| * 28/12: Christoffer Nielsen-Friis | 8 år |

2009

- | | |
|---------------------------------|-------|
| * 4/1: Kim Baunehøj Pedersen | 20 år |
| * 14/1: Michael Andersen | 20 år |
| * 15/1: Nicolaj Ivik Albrechten | 10 år |
| * 17/1: Christian V. Grønberg | 18 år |
| * 22/1: Michael Kreiberg | 20 år |
| * 27/1: Tine Meidahl Münsberg | 15 år |
- 



Ungdomssiderne

UNGDOMSTRÆ- NING!

TORSDAGE

MØDESTED: SE INDBYDEL-
SER/INSTRUK- SER OSV. PÅ DE NÆSTE SI-
DER, SAMT PÅ VORES HJEMMESIDE:
WWW.OKR.DK UNDER "UNGDOMSSIDERNE"

TIRSDAGE: KL. 19.00

(DRENGE & PIGER OVER 12 ÅR)

**ENTEN BY-O-LØB, TEKNISK- ELLER ALM. LØ-
BETRÆNING.**

MØDESTED: KLUBHUSET

**SE INDBYDELSE/INSTRUKSER O.S.V. PÅ VO-
RES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK**

Ungdomssiderne

Ungdomspokalen 2008

Under klubmesterskabsfesten den 1. november 2008 blev OK Roskildes ungdomspokal uddelt. Igen i år har Ungdomsudvalget valgt en ungdomsløber ud, som i særlig grad har udmærket sig og som vi gerne vil fremhæve og give et særligt skulderklap. Kriterierne for at komme i betragtning er et miks af sportslige præstationer og kammeratlig optræden, og pokalen kan kun kan erhverves af den samme ungdomsløber én gang .

Vores ungdomstræning har i år været præget af en meget livlig flok helt unge løbere - ”Janne's boblere” - kunne vi kalde dem. Denne spændende gruppe glæder vi os meget til at følge og være sammen med de kommende år. Årets ungdomsløber kommer fra gruppen. Vedkommende har været med længe, selvom vedkommende på ingen måde tilhører den ældste del af vores ungdom. Selvom det er første år i sin løbsklasse, så har året budt på meget flotte sportslige resultater - faktisk tror jeg, at vi taler om ”et sportsligt gennembrud”. Desuden er der blevet taget hånd om de yngste, når der skulle trænes i fremmede terræner, og så viste hun ved årets Sprinthelgen, at hun også er mester i vandkamp! Årets ungdomsløber 2008 er:

Amalie Tripax





Ungdomssiderne



Ungdomstræning frem til jul!

Efter efterårsferien (uge 42) er det blevet for mørkt til at vi kan fortsætte O-træningen i skoven, men vi har stadig ungdomstræning hver torsdag. Det bliver dog lidt anderledes end tidligere.

Vores vintertræning skifter mellem:

- 1. Torsdag i måneden kl. 19.00
= Gymnastik/løbetræning fra Sankt Jørgens skole.
- 2. Torsdag i måneden kl. 17.30
= Natløb i Boserup + mad bagefter. Vi mødes ved klubhuset .
- 3. Torsdag i måneden kl. 19.00
= Gymnastik/løbetræning fra Stk. Jørgens skole.
- Sidste torsdag i måneden . Kl. 18.45
= Svømning i Roskilde Svømmehal

Dem, der vil løbetræne fra Skt. Jørgens skole, får følgeskab af UU trænerne, mens gymnastikken klares af Gitte m.fl.

Ved svømning mødes vi i Roskilde svømmehal kl. 17.45.

Ved NATLØB i Boserup mødes vi i klubben (kl. 17.30).

BEMÆRK de forskellige tidspunkter og steder vi mødes!

Er du i tvivl så spørg en af ungdomslederne

Se også i kalenderen på vores hjemmeside.





Ungdomssiderne

Jule-U-afslutning!

I forbindelse med ungdomstræningen torsdag den 11. december 2008 holdes der jule-U-afslutning i klubhuset på Bjældevej. Mødetid kl. 17.30.

Traditionen tro bedes alle fremmødte denne dag/aften iføre sig sin fineste nissehue , samt o-/løbetøj.

Der vil blive arrangeret:

- ★ Et særligt jule-u-o-løb
- ★ En quiz
- ★ En historie
- ★ Juleknas
- ★ Varm drik
- ★ Overraskelser

Hilsen ungdomsudvalget





Ungdomssiderne

U-KURSER & SOMMER- LEJR 2008

Mini: (8) 9 – 10 år = Født (00) 99–98

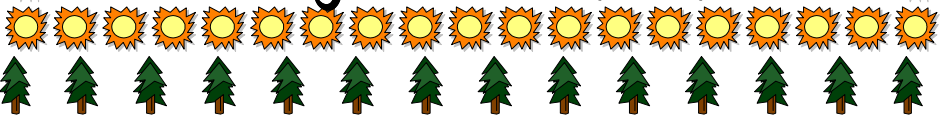
U1: 11 – 12 år = Født 97–96 U2: 13 – 14 år = Født 95–94

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	14. - 16. november Novembersamling på HNIE for alle U15-20 løbere i DK	Afholdt
U2	21. - 23. november	Afholdt
U1	15. - 16. november	Afholdt
Mini	Samtlige er afholdt i år	Afholdes ikke



Glædelig jul

&

Godt nytår

Ønskes du af UU:

**Janne, Jette, Gitte,
John, Runa, Trine og Jan**





Alexander



Janne



Inge



Kent og Anders



Andreas



Claus

Fransk 6-dages 2009

Janne Brunstedt

Løbsområderne til Fransk 6-dages så spændende ud, og da vi ikke havde været i Frankrig og løbe siden 1999, så blev målet for årets sommer O-tur fransk 6-dages 2-9. august i området Larzac lidt syd for Millau og ca. 100 km nordvest for Montpellier.

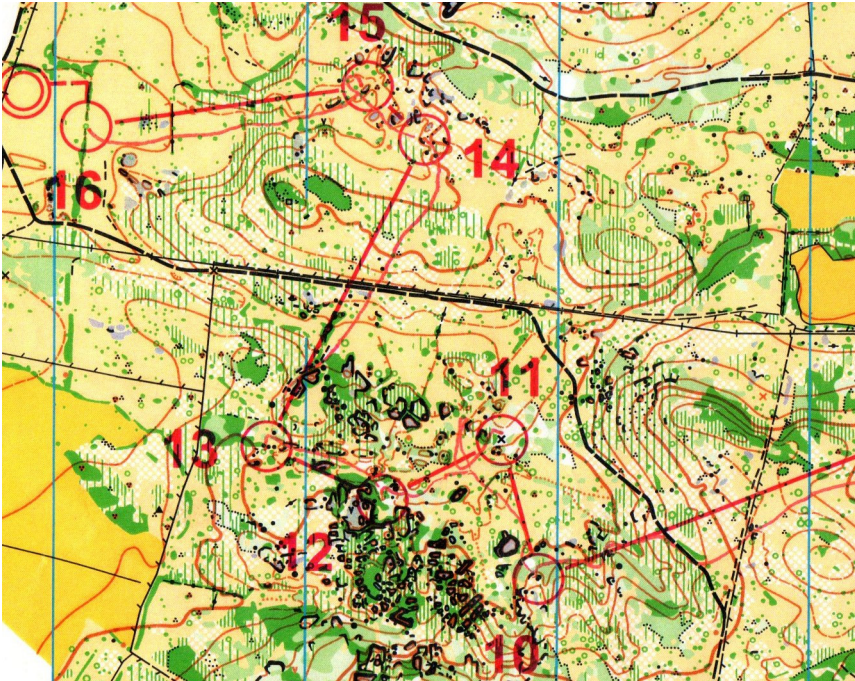
Mens Kim og Michael tog til O-ringen, så tog Jette og jeg af sted til Frankrig for at vende maverne til den franske mad (ost og rødvin). Vi startede i Chamonix, for at tjekke om gletsjerne stadig var der (det er de). Efter en kajak tur ned ad Ardeche floden og en inspektion af Romernes imponerende mere end 2000 år gamle brobyggeri (aquadukt) ved Nîmes, tog vi på badeferie i Sète ved Montpellier, hvor vi nød Middelhavet, stranden og alt god fra havet (bl.a. grillede blæksprutter) nogle dage.

Slappe-af ferien sluttede, og vi hentede Kim og Michael i MontPELLiers lufthavn, kørte til Nant og fandt den campingplads, hvor vi skulle bo de næste 12 dage. Vi havde heldigvis bestilt plads hjemmefra, for det viste sig at andre O-løbere havde fået samme ide, så pladsen blev godt fyldt op. Pladsen var med dejligt skyggende træer, så vi kunne krybe i skygge for den værste sol.

Det særprægede terræn, vi have set på video og kortudsnit, skulle så testes med et trænings løb. Træningsområdet var temmelig kuperet med store åbne områder (gule) med spredt bevoksning og ind imellem var der temmelig tæt krat. Her udover var der så de spændende klippe formationer, og dem fik vi respekt for. De kunne være svære at læse korrekt, og man skulle passe på ikke at blive fanget på den forkerte side af en klippe. Jeg forsøgte f.eks. at tage en post oppe fra (det er som regel en god ide, da man så har det bedste overblik), men da jeg stod mindre end 5 m fra posten, var der desværre en klippespalte på 3-4 m dybde i mellem, og selv om den ikke var mere en 1½ m bred, så turde jeg ikke springe over. Så der var ikke anden udvej end at løbe tilbage, ned og uden om klipperne hen til posten. Det kostede nok 2-3 min, så den slags skal man undgå at lave for mange af.

Endelig oprandt dagen for 1. etape, hvor vi have meget tidlige start tider, lidt over kl. 8. Selv om vi skulle op og lave morgenmad i mørke, så var det rart med tidlig start, så var varmen nemlig ikke så slem. Efter middag blev det meget varmt, og varmen toppede ved 4-5 tiden med 30 C. Ved at angribe terrænet forsigtigt lykkedes det at komme godt gennem banen med kun nogle mindre bom. Jeg endte på en tilfredsstillende 10. plads 10 min efter vinderen i H60. Michael og Kim kom også rimeligt igennem midt i feltet på henholdsvis 15. og 19. pladsen H20E. Også Jette kom igennem bane D35B, hvor hun var tilmeldt, fordi vi havde fået at vide at den ville være kortere (og måske lettere end D50), men det viste sig at være omvendt. Midt på banen blev jeg tiltalt af en kvinde ved en post, og jeg troede at hun ville spørge om hvor hun var, men nej hun ville vide hvor min næste post var. Hun havde i starten taget et forkert kort, så hun løb fra post til post som huskeløb, og måtte vente ved posterne, indtil der kom en, der løb den bane, som hun skulle have haft. Det viste sig, at jeg var hendes held (heldt), for vi løb stort set i samme tempo, så vi kom til postene samtidig. Jeg viste hende så (galant som jeg jo

er) næste post, og med et enkelt bom ved post 11 (se kortudsnit) kom vi godt igennem resten af banen på den måde. Jeg er sikker på, at hun (hvis hun kunne) ville indstille mig som en oplagt kandidat til "Damernes Ven".



Kortudsnit fra 1. etape (1:7500)

De næste 3 etaper foregik i et andet område, og selv om stævnepladsen var den samme alle 3 dage, så gik banerne i forskellige retninger og ikke en gang sidste posten var den samme. Stadig meget spændende og varierede terræner, hvor man hele tiden skulle læse kortet nøjagtigt, specielt i klippeområderne, men vi blev efterhånden bedre til det. På 2. etape blev jeg nr. 5, mens jeg havde et større bom på 3. etape (se post 4 på kortudsnit), hvor jeg tog fejl af 2 klipper, og endte på 13. pladsen. 4. etape gik super godt og det blev til en etapesejr. Præmiepodiet var toppen af en tankvogn, og her var jeg oppe med selveste Thierry Gueorgiou.

Selv om Michael og Kim også blev bedre til at læse terrænet, så undgik de ikke helt at bomme, så det gik lidt op og ned men ca. midt i feltet. Efter at have været ude i mere end 2 timer på de første 2 etaper fandt Jette pludselig fidusen og forbedrede tiden betragtelig til kun ca. 1½ time på de følgende etaper.

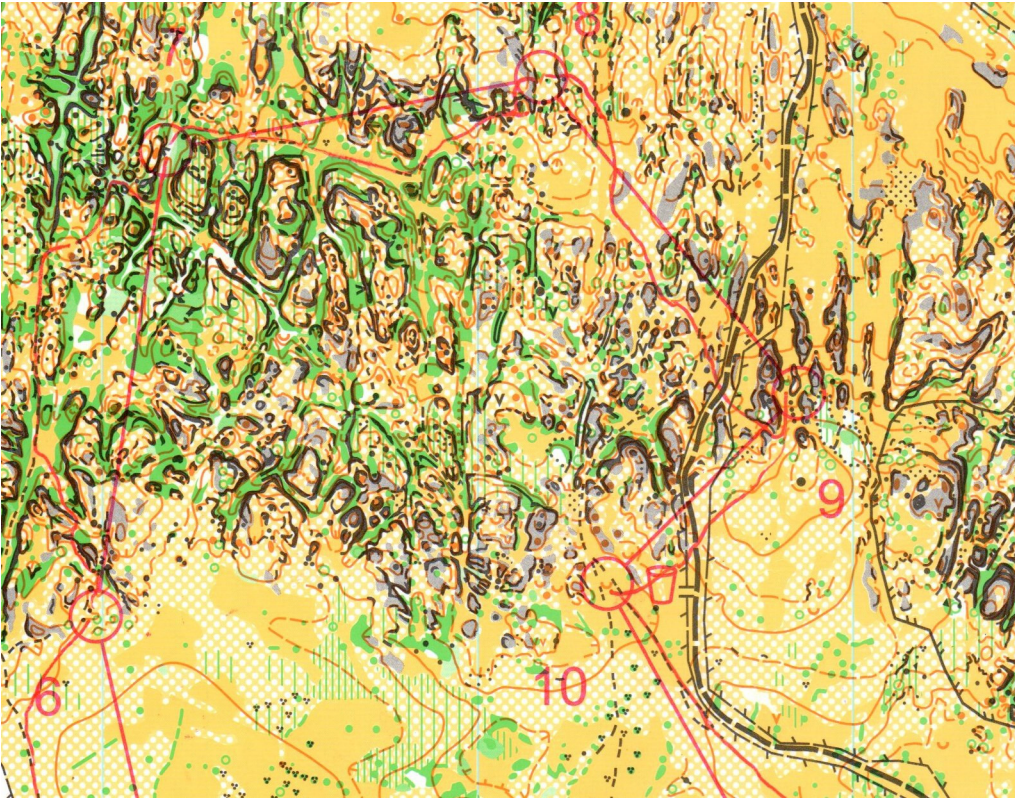


Kortudsnit fra 3. etape (1:7500)

Efter en hviledag, som vi tilbragte på stranden ved Sète, (på dagen hvor det var overskyet), skulle 5. og 6. etape løbes i et andet område men også med samme stævneplads. 5. etape gik OK og jeg fik en 5. plads, hvilket betød, at jeg var 4'er sammenlagt efter de 5 første etaper. Michael fik en flot 9. plads på 5. etape. Inden jagtstarten lå Kim nr. 14 og Michael nr. 17. Jette lå sammenlagt på 31. pladsen.

Jagtstarten på 6. etape var noget anderledes end vi er vant til i Danmark eller Sverige. Kun de 10-15 bedste i hver klasse havde egentlig jagtstart og resten havde almindelig lodtrækning om start tiden. Alle der ikke var i jagtstart startede først og jagtstarten bag efter. Det betød, i modsætning til her hjemme, hvor de fleste er ude at løbe, når vinderne kommer i mål, at der var masser af tilskuere til at følge de førendes kamp om placeringerne på bl.a. en publikumspost. Et godt koncept, synes jeg.

Jeg startede ud som nr. 4 på jagtstarten; jeg var 3 og 4 min efter nr. 3 og 2, mens der var 15 min op til den førende. Nr. 5 var 2 min efter mig og de følgende var 8 min eller mere efter. Min taktik var at løbe stærkt men disciplineret og sikkert i de svære klippepartier, så jeg som minimum kunne holde min placering. Det lykkedes godt, jeg havde et næsten perfekt løb og så ikke noget til mine konkurrenter. I opløbet råbte Mikael at jeg var nr. 2. De viste sig at holde, og jeg blev også 2'er på etapen.



Kortudsnit fra 5. etape (1:5000)

Nr. 2 og 3 kom først i mål 10 min efter og var i mellemtiden også overhalet af nr. 5 og 6. Kim havde et rigtig godt løb på sidste etape og blev nr. 14, hans bedste placering, og Kim blev samlet nr. 11. Michael glemte desværre en post, og røg ned på en samlet 23. plads. Han blev ikke disket men fik en tid, der var 1 time længere end den langsomste på banen. Jette havde lidt problemer på sidste etape og tabte et par pladser; hun endte på en 34. plads.

Som det ses af de afbillede kortudsnit, er kortene meget detaljerede. De var da også i 1:7500 eller 1:5000, ellers havde de nok været helt umulige at læse. Området er helt fantastisk til O-løb; klippeområderne er klart det mest spændende og svære, men også de gule områder med mere eller mindre spredt bevoksning gav udfordringer. Terrænet var i øvrigt let løbet, bunden var ren og hård og der var ingen våde områder med brændenælder, området bliver også kaldt Frankrigs ørken. Skulle man have fået lyst til at prøve kræfter med dette område, så hold øje med den internationale kalender; pludselig dukker der måske et arrangement op.

DIVISIONS-STATISTIK 2008:

107 forskellige løbere har deltaget for OK Roskilde i år. Alle er vist i nedenstående statistik. Heraf har 25 deltaget i alle tre runder.

For hver løber er vist hvor mange point, der er opnået i hver af de tre runder i år - samt totalt siden 1988.

- 1. = 13. april, Hydeskov (64 løbere)
- 2. = 18. maj, Krogenberg (59 løbere)
- 3. = 7. sept.; Annebjerg (85 løbere)

Et nul (0) markerer, at løberen ikke tog point - men deltog.

En streg (-) markerer, at løberen ikke deltog i matchen.

Pointmæssigt blev det til 844 point i år. 66 løbere tog mindst et point.

Topscorer blev **Kent Pihl** og **Kim Baunehøj Pedersen** med 57 point hver.

I TOP 10 er det de samme ti løbere, som for et år siden. Internt er **Kent Pihl** dog rykket forbi **Sofie Sørensen**, og **Janne Brunstedt** har overhalet **Per Tripax**. **Kim Baunehøj Pedersen** er i år rykket fra en 19. plads til plads nr 11. **Ole Svendsen** er avanceret 13 pladser (51 til 38) og **Amalie Tripax** fra plads 66 til 49. **Lars Nøhr-Nielsen** er højst placeret af de løbere, der tog point for første gang i år. 13 point opnåede han.

Løbere, der ikke har deltaget i en match i årets løb, er ikke nævnt. I alt har 255 løbere opnået point for OK Roskilde gennem 21 sæsoner.

Morten Jensen

Nr	Navn	1.	2.	3.	i alt
1	Inge Jørgensen	-	9	10	465,5
2	Claus Rasmussen	-	6	-	410,5
3	Kent Pihl	20	16	21	383
4	Sofie Sørensen	15	-	15	361
5	Anders L. Kragh	-	15	6	326
6	Janne Brunstedt	12	17	15	283
7	Per Tripax	-	-	0	260
8	Inge Meidahl	3	11	-	250
9	Asger Jensen	0	-	0	233,5
10	Lærke Sørensen	14	-	-	216
11	Kim B Pedersen	22	17	18	203
13	Michael Kreiberg	17	-	0	191
14	Bjarne Pedersen	11	-	9	184

16	Signe Petersen	-	12	-	173
17	Gert Pedersen	-	0	0	158
19	Anne-Mette Jansen	4	-	6	151
23	Ane Veierskov	7	-	-	140,5
24	Tobias M. Frich	-	-	8	133
25	Aksel Andersen	18	-	18	132
27	John Tripax	9	12	12	121
28	Robert Simonsen	-	-	0	117
29	Andreas Boesen	-	-	29	110
30	Jan Frederiksen	-	3	16	110
31	Annette Petersen	-	0	4	101
32	Martin M. Frich	16	0	5	100
33	Michael Andersen	-	-	12	98
35	Finn Olsen	6	5	0	85
38	Ole Svendsen	-	12	12	82
39	Morten Jensen	6	3	2	80
41	Runa Ulsøe	8	-	7	78
42	Hanne Pedersen	0	0	-	78
43	Egon Lynge Madsen	-	0	0	77
44	Steen Baunehøj	0	0	0	76
45	Lars Olsen	0	0	0	74
46	Mads Vindegaard	3	9	3	73
49	Amalie Tripax	-	8	16	70
50	Line Kreiberg	-	7	3	67
52	Max Münsberg	0	-	-	66
53	Jacob L Kragh	-	6	1	65
58	Erich Petersen	-	0	0	55
61	Isabella Sihm	4	-	6	52
62	Eigil Sørensen	0	1	0	50
63	Leni Møllsøe	-	9	0	49
65	Ida Sander	-	-	4	48
70	Henrik S Hansen	-	-	0	46
72	Claus M Sihm	0	-	11	45
76	Rolf Pihl	5	5	-	37
77	Claus Pedersen	16	0	0	36,5
78	Linda Østberg	0	7	0	36
82	Kirsten Juda	0	-	4	31

83	Bente Pihl	0	0	0	30
88	Mogens Bruun	-	-	0	28
89	Lars Vindegaard	9	-	0	27
89	Mads Midtgaard Frich	7	-	5	27
92	Martin Østberg	-	0	0	24
92	Rasmus Mørup Jansen	3	-	3	24
98	Carina Meyer	12	-	0	21
103	Povl Frich	0	-	0	18
105	Helgard Olsen	-	0	0	17
105	Birgitte Tripax	-	-	0	17
116	Finn Petersen	-	8	0	15
122	Linnea Møller Jess	1	7	4	14
122	Mathilde H Boesen	5	0	8	14
129	Lars Nøhr-Nielsen	13	0	0	13
132	Finn Nielsen-Friis	0	-	-	12
132	Emil Østberg	0	3	3	12
132	Jette Kreiberg	-	-	1	12
138	Eva Grønberg	0	-	0	11
138	Melissa Ulsøe Jessen	8	-	-	11
145	Jytte Hougaard	3	1	1	10
145	Henrik Torp Andersen	-	1	0	10
149	Alexander U Jessen	3	-	3	9
149	Rasmus Møller Jess	3	3	3	9
157	Anne-Marie Hansen	0	2	-	8
157	Thomas Buhl	-	8	0	8
165	Birthe Nielsen	0	-	0	7
165	Alice Ørum Bertelsen	3	4	-	7
169	Henrik Boesen	3	-	0	6
169	Mai-Britt Kristensen	-	-	3	6
186	Signe Østberg	-	1	1	5
186	Jeppe Kolbach Hansen	0	3	0	5
186	Morten Hartvig Hansen	0	5	-	5
199	Carsten Sønderup	0	0	-	3
199	Trine Midtgaard	0	0	-	3
199	Mogens H Kristensen	0	0	0	3

199	Lise Meidahl Münsberg	-	3	-	3
199	Hanne Møller Jensen	3	-	0	3
199	Ib Mortensen	0	0	0	3
199	Christoffer Nielsen-Friis	3	-	-	3
234	Tonje Pihl	-	2	0	2
242	Henning Friis Pedersen	0	-	-	1
-	Michael Leth Jess	0	0	0	0
-	Maud Søderholm	0	0	0	0
-	Kenneth Thomsen	0	-	0	0
-	Anders Hansen	0	0	-	0
-	Jesper F Christensen	0	-	0	0
-	Tina Bjerre Sørensen	0	-	-	0
-	Jørgen Kristensen	-	0	0	0
-	Astrid Østberg	-	-	0	0
-	Jens Pihl	-	-	0	0
-	Jonas F U Johansen	-	-	0	0
-	Mette Fangel Juda	-	-	0	0
-	Kirsten A Sønderup	-	0	-	0
-	Anita Nøhr-Nielsen	-	-	0	0
-	Preben Kristensen	-	-	0	0
-	Inger Martin	-	-	0	0
-	Morten Bro Nielsen	-	0	-	0

DIVISIONSTURNERINGEN 2009

I skrivende stund ser programmet for 2009 således ud:

- | | | |
|----------|-----------|----------------|
| 1. runde | 15. marts | Buresøskovene |
| 2. runde | 24. maj | Grib Skov Vest |

Kvalifikationsmatchen mellem 1. og 2. division skal løbes den 20. september i Store Dyrehave.

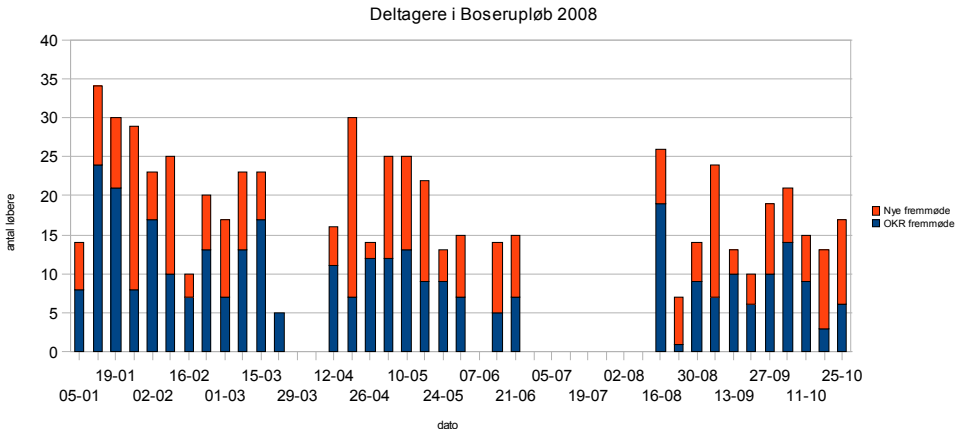
Hvis vi derimod kvalificerer os til DM-finalen, skal vi løbe den 4. oktober i Jægersborg Hegn.

Vore modstandere i 1. division bliver som i år: Tisville Hegn OK, FIF Hillerød og OK Øst Birkerød.

Morten Jensen

Fremmøde ved Boserup løb

Lørdagsløbene i Boserup lever i bedste velgående men måske lidt anonymt. På trods af, at vi ikke gør meget opmærksomhed om løbene er fremmødet rimelig flot. I gennemsnit for hele året (undtaget sommerferie pausen) så har der været et fremmøde på 18,8 personer per gang, heraf 10,2 ikke medlemmer. Vejret spiller (som ventet) en rolle for mange der kommer. Jeg kan huske, at den 23/8 var det heldagsregn, og det ses da også tydeligt med kun 7 fremmødte.



Referat fra Hovedbestyrelsesmøde Mandag den 13. oktober 2008.

Til stede: Claus Rasmussen, Per Tripax, Anders Laage Kragh, Hanne Petersen, Trine Midtgaard, Søren Borberg, Kent Pihl og Eva Grønberg (referent). Afbud fra Henrik Boesen, John Tripax.

Dagsorden:

Pkt.	Forslag	Referat
1	Godkendelse af dagsorden og referat fra sidste møde	Referatet er godkendt. Anders mangler noget af sit indlæg til sidst "Snitzlingen" derfor er der ikke kommet noget om spring cup i bladet. Det kommer i næste blad. Der har været nogle tekniske problemer Henrik er opmærksom på det.
2	Orientering om klubhus & status/Anders	Vi har fået tilsagn til det fulde projekt. Det er ok der først arbejdes med projektet næste år. Byggetilladelsen er hjemme og der arbejdes med at få fat i håndværkere.
3	Ny struktur for HB & FU, herunder nye vedtægter. /Eva og Trine	Vi gennemgår og drøfter det udsendte – se rettelserne ved senere udsendt bilag.
4	Økonomi, herunder ny kasserer/Søren	Søren deler økonomi oversigt ud. Det ser fornuftigt ud. DM ser ud til ikke at give det store overskud. Der er ingen der har henvend sig til Søren efter kasser job. Anders har talt med en som har sagt ja til at overtage jobbet. Budgetønsker har en deadline om en uge!!
5	Spring Cup efter 2009/Anders & Kent	Der var ved sidste møde en diskussion om evt. betaling for kort brugt ved løb ved Spring Cup. Vi skal betale 9 kr. pr kort fra klubber som ikke er med i samarbejdet. For klubber i samarbejdet bliver der en km2 pris som aftales ved møde i januar.

6	Nyt fra udvalgene	<p>Hanne det køre fint.</p> <p>Trine har fastlagt træningen for vinter: en gang om måneden natløb og spising, svømmehal, natcup løb og en gang løb.</p> <p>Har i øjeblikket ingen fra udvalget der er med i eliten derfor ikke nogen med i e-udvalget.</p> <p>Henrik der er snart 40 års jubilæum for klubben det vil blive fejret.</p> <p>Skal vi fortsat have papirudgaven af klubbladet? Vi tager stilling ved budget behandling</p> <p>Eva trøjer er leveret i forkert størrelse Ane har sørget for at vi får nye. Da der er navn på vil de der er forkerte blive leveret igen uden beregning.</p> <p>Vi har haft 150 løbere i skoven fra Fløng skole. En stor tak til Ole Svendsen og klubben fra læren der stod for turen.</p> <p>Kent mangler at få nat cup bemanded.</p> <p>Vores eget løb 2009 kunne afvikles som mellem distance i Orop øst for Ny Tolstrup</p> <p>Claus der blev pga for få tilmeldinger desværre ingen klub tur. Han har set på hvordan TRU's budget er og har "pillet" ved det. Det glæder bestyrelsen sig til at diskutere ved næste møde.</p> <p>Per det varme vand er fortsat et uopklaret mysterium lige nu er der varmt vand og der er en plan for hvem der skal kontaktes hvis det for svinder igen.</p> <p>Rengøring kører.</p> <p>Per ønsker forsat at der kommer flere til udvalget.</p>
7	Orienteringspunkter/ Anders	<p>DM-ultra lang. Der var rigtig meget ros til os for løbet. Et dyrt løb til få medlemmer, er tiden ved at løbe fra det?</p> <p>Der er ca. kommet 5 nye medlemmer til klubben i år.</p> <p>Telefonbogsuddeling ½ er delt ud. Vi fortsætter.</p> <p>DM 2009 week-enden i foråret er der lejet en hytte til klubbens medlemmer til overnatning.</p> <p>1 deltager i +60 arrangementet</p> <p>40 års jubilæum, Morten og Henrik S har gang i noget og Eva kontakter Morten og finder ud af om der skal ske andet. Hanne vil gerne være med.</p> <p>Diplomtræner kursus har vi desværre ingen deltagere til.</p> <p>Klubaften emne forslag: CF-life Andreas Boesen fortæller om sine oplevelser Tiomila Sommerferieløb Træning Skader o-butikken</p>
8	Næste HB	24.11.08 kl. 19 Per kage med.
9	Eventuelt	<p>Hvem er Skovkarlene – kort forklaring</p> <p>Hvem ordner bakkerne til breve – det gør Per og Henrik</p>

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 491 49809
Fax.: 491 49801
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 prislister.

Salg og leje af **SPORT** *ident*

CASIO

TRIMTEX



CRAFT

SPORT *ident*



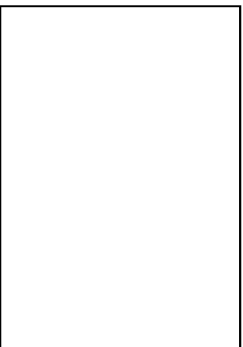
Kampela Sport

SILVA



DANMARK

PP



~~OK Roskilde
Bjældervej 20
4000 Roskilde~~