

# Snitzlingen

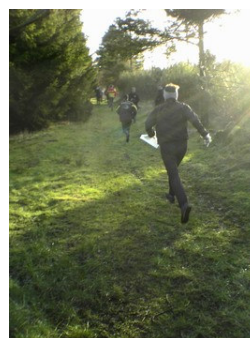


Medlemsblad for Orienteringsklubben Roskilde

**November 2009 Nr. 6**

**Vintersæsonen står for døren. Læs om**

- **VTR-løb**
- **byorienteringsløb**



**Barske  
Jan,  
og  
50 km  
o-løb**

**Årets klubmestre er kåret.**



**Sol, sommer og  
Italien**

Læs to spændende beretninger

**Orienteringsklubben Roskilde**

Bjældevej 20

4000 Roskilde

e-mail : okroskilde@okr.dk

Bankkonto: 0392 2551306863

**Hjemmeside : [www.okr.dk](http://www.okr.dk)****Kontingent**

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

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

<b>Løbstilmelding</b>	Morten Jensen	Østergade 137, 4340 Tølløse	5919 4087
	E-mail: <a href="mailto:ravnholt@dlgpost.dk">ravnholt@dlgpost.dk</a>		

**Indmeldelse**

Claus Sihm	Æblehaven 41, 4390 Vipperød	2714 8113
E-mail: <a href="mailto:clausmikkelsen@get2net.dk">clausmikkelsen@get2net.dk</a>		

**Træningsudvalg :**

Claus Rasmussen	4636 2905
Mogens Hald Kristensen	4632 6212
Asger Jensen	4638 3944

**Breddeudvalg**

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

**Ungdomsudvalg**

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

**Lokale og materialer**

Per Tripax	4636 6060
Preben Kristensen	4466 4113

**Kommunikationsudvalg**

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

**Cup & Stævner**

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

**Eliteudvalg**

John Tripax	5944 4487
Eva Grønberg	4648 1383

**Redaktør af Snitzlingen**

Henrik Skovmark	4619 3380
E-mail: <a href="mailto:snitzling@okr.dk">snitzling@okr.dk</a>	

## Formanden har ordet

Mange har spurgt mig om hvornår udvidelsen af klubhuset var færdig. I foråret svarede jeg til sommer, da sommeren nærmede sig svarede jeg lige efter sommerferien og nu kan jeg sige, at vi er færdige! Men der mangler lige et par enkelte detaljer. Det er vel nærmest en lovmæssighed, at der altid lige er noget, der bør gøres før end man kan sige, at man er færdig. Og når det er gjort, så opdager man det næste..men jeg vil altså sige vi er færdige nu.

Regnskabet for byggeriet har holdt budgettet med en ganske lille overskridelse, der dels skyldes at vi skønnede nogle udgifter for lidt for lavt og undervejs har besluttet småanskaffelser, vi ikke havde taget højde for oprindelig, men vi taler om afvigelser på nogle få procent.

I skrivende stund er det ikke besluttet endeligt hvordan styrketræningsrummet bliver udstyret, men Gitte Tripax har lavet et godt oplæg og den 26 september tager Gitte og jeg ind og ser på redskaber til rummet. Jeg håber vi hurtigt kan få afklaret dette og indkøbt redskaber til rummet, så det kan

tages i brug.

Den 3 oktober er der arbejdsdag i klubhuset, hvor skal flytte ind i det nye depot, rydde op i de gamle depoter, rydde op i almindelighed, ordne have og meget mere. Kom og giv et nap med.

Vi skal selvfølgelig markere, at vi er færdige med en eller anden form for festivitas, hvordan og hvornår er ikke besluttet, men hold øje med hjemmesiden.

En meget stor tak til Henning Rasmussen, Ib Mortensen, John Blaa-se, Steen Baunehøj og Peter Jensen for en ekstraordinær stor indsats ved byggeriet og dets planlægning.

Den 27 august var vi arrangører af Smuk Kvindeløb i Roskilde som de fleste sikkert ved. Vi havde allerede inden dette løb kom på tale, drøftet i bestyrelsen muligheden af at arrangere et motionsløb som supplement / alternativ indtægtskilde, så da Løberen spurgte om vi ville være med, var vi hurtige til at sige ja. Planlægningen af arrangementet blev lagt i hænder-

ne på Claus Rasmussen og Eva Grønberg.

Det var meget svært for os at vurdere, hvor mange der ville deltage, men at der kom 1200 overgik alles forventninger. Jeg synes vi fik lavet et flot løb i Byparken. Der var nogle "kiks" undervejs, nogle synlige for deltagerne, andre kun for os bag kulisserne, men heldsindtrykket er et meget flot arrangement, der har fået ros af detaljerne. Vi har selvfølgelig lært en del og gjort os rigtig mange erfaringer, som heldigvis, på grund af en hurtig evaluering mindre end 14 dage efter løbet, er blevet skrevet ned, så der kan gøres brug af dem næste år – for jeg er sikker på, at vi vil gentage arrangementet igen.

Efterårssæsonen er i fuld gang og alle DM'ere er nu afviklet og der kan gøres status over hvordan det er gået. I 2008 havde vi et rigtig godt år: 6 guld, 9 sølv og 5 bronze medaljer. I år er det gået knapt så godt; 4 guld, 4 sølv og 7 bronze medaljer. Ligeledes tabte vi divisionsonsturneringen op- og nedryk-

## En gang for meget længe siden

var der en orienteringsklub, som løb i 3 division !!



billedet er taget i april 2000, ved divisionsløbet i Rørvig Sandflugts Plantage

ningsmatchen i den forgange week-end, godt nok med noget nær den mindste marginal, men alligevel vi tabte, så 2009 bliver ikke noget resultatmæssigt jubel år – en trøst er det dog, at Andreas vandt en sølvmedalje i sprint ved junior EM i Serbien – et stort til lykke med dette.

Før sommerferien holdt vi et medlemsmøde hvor vi drøftede træning; skulle vi have tekniktræning, hvor ofte, for hvem og hvor. Det blev lagt i hænderne på ungdomsudvalget og træningsudvalget at få etableret struktureret træning efter sommerferien. Træningen startede i august og har været en gigantisk succes, rigtig mange OKR'ere er mødt op til nogle gode træninger, nu gælder det blot at hænge i, også når det bliver mørkt.

Roskilde Kommunes Team Danmark satsning er nu ved at tage form og et af de mere synlige til-

tag er etableringen af en talentklasse på Himmelev skole for 7 klassetrin. Klassen skal starte i skoleåret 2010/2011. Talentklassen er tænkt for de elever, der er særlige talentfulde til deres idræt. Ved at komme i talentklassen bliver der planlagt ekstra træning for disse elever; en træning, som klubberne skal stå for. Det er en stor forpligtigelse som vi påtager os, hvis vi går ind i denne del kommunens elitesatsning og det giver da også anledning til den del overvejelser. Sagen er endnu ikke afgjort.

I forbindelse med Kvindeløbet gjorde vi reklame for os selv og orientering og tilbød alle deltagere at komme til Boserup til en anden slags løb. Ydermere var der sat plakater op rundt om i byen. Den første lørdag kom der ikke ret mange, men den efterfølgende lørdag var der meget stor tilstrømning; 50 nye mødte op. Desværre var tilstrømningen den efterfølgende lørdag tilbage på det normale. Det er for hurtigt at konkludere endeligt på dette, men vi kan trække mange af huse, men der skal altså gøres en ekstra indsats for dette.

Glædeligt er det dog, at vi efter sommerferien har fået nye medlemmer og en del forespørgsler om klubben, der forhåbentligt resulterer i medlemskaber. Specielt er vi ved at få en en pæn lille gruppe unge seniorløbere i herreklassen, det er længe siden vi har kunne prale med dette – til næste års DM stafet kan vi stille hele 2 hold i H21, hvor alle er under 35 år – det er vist meget længe siden sidst :-)

Vi ses i træningsrummet til oktober

Anders



Tre af vores ung H 21 løbere.

## Årets O-gyser !!!!!!!!!!!

### En hårfin afgørelse i divisionsmatchen.

OK Roskilde må efter to sæsoner i 1. division en tur ned i 2. division. Det blev resultatet af op- og nedrykningsmatchen i Store Dyrehave søndag den 20. september.

OK Øst Birkerød, OK Roskilde, Søllerød OK og Farum OK kæmpede om to pladser til næste års 1. division. Og det blev meget jævnbyrdigt - og resultatet var først på plads, da de sidste løbere kom i mål.

Værter var OK SG og Kildeholm OK i fællesskab, der fik afviklet et fantastisk flot stævne med tilhørende gode baner i skoven.

Fra OK Roskilde var der 78 løbere til start - heraf tre debutanter: **Zoltan Szep, Kristian Juda**

**Husgard og Ann-Sofie Hansen. Jan Frederiksen** løb divisionsmatch for 25. gang og **Anne-Marie Hansen** deltog for 10. gang.

Efter løbet kårer vi normalt "dagens løber". Det blev denne gang en trio bestående af **Kim Baunehøj Pedersen, Michael Kreiberg og Tobias Midtgaard Frich**. Grunden til dette valg var, at de alle efter en lang og glørværdig karriere som ungdomsløber i OK Roskilde løb deres sidste divisionsløb som ungdomsløber. Næste år er de at finde i H21. De tre, sammen med Michael Andersen, der ikke var til start denne gang (og så ganske naturligt ikke kan blive "dagens løber"), har gennem mange år været jævnbyrdige konkurrenter, men også venner og

træningskammerater. De har gennem alle år været i stand til slå hinanden på skift, og det har aldrig været let at stille et stafehold med tre løbere. Men over årene er det dog gået nogenlunde lige op. På divisionsholdet har de været store pointslugere - og de har en stor andel i den opstigning vi havde fra 3. til 1. division. Samtidig har de været gode forbilleder for de yngre generationer - samt ihærdige hjælpere til mange opgaver i klubben. En æra er slut.

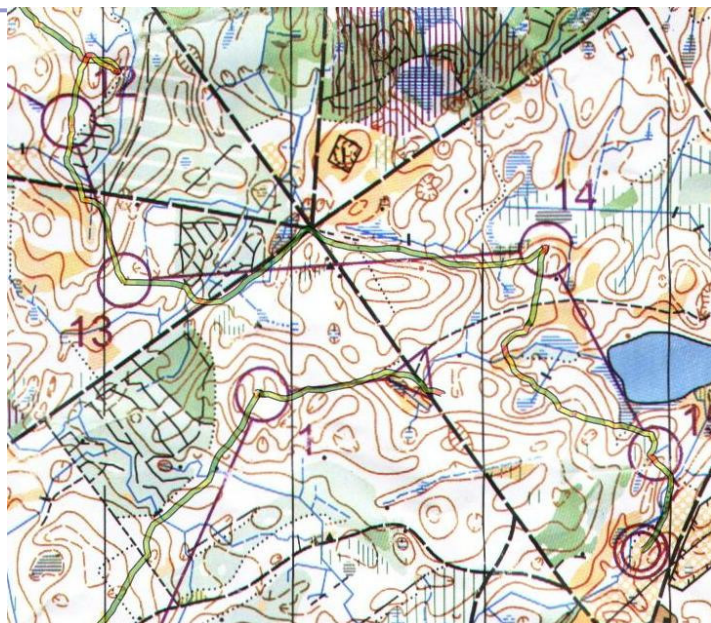
Klubbens maskot skal selvfølgelig ikke deles i tre, men overvintre i klubhuset - og hver gang vi ser den stå på hylden, skal den minde os om, at vi nu har en opgave med at få os tilbage til 1. division.

**Resultater:**

OK Roskilde - Farum OK	107 - 96
OK Roskilde - Søllerød OK	98 - 105
OK Roskilde - OK Øst	101 - 102
Søllerød OK - OK Øst	104 - 98
Søllerød OK - Farum OK	106 - 94
OK Øst - Farum OK	98 - 98

**Slutstilling:**

1. Søllerød OK	6 matchpoint
2. OK Øst Birkerød	3 matchpoint
3. OK Roskilde	2 matchpoint
4. Farum OK	1 matchpoint

**Søllerød OK**

Det blev - lidt overraskende - Søllerød OK, der vandt matchen. Klubben er nu tilbage i 1. division, hvor de ikke har været siden 1997. Vort nederlag mod Søllerød OK var det første i de seneste 11 opgør og sidst vi tabte var i 1994. Det er en klub i fremgang.

**OK Øst Birkerød**

At OK Øst overlevede som 1. divisionsklub var med mindst mulig marginal. Uafgjort mod Farum OK og en et-pointsejr over OK Roskilde var lige akkurat nok, og OK Øst skal næste år løbe i 1. division for 21. år i træk.

Ærgerligt med lille nederlag til OK Øst. De har nu slået os i de fem seneste matcher.

**Farum OK**

På et tidspunkt så det ud til, at Farum OK ville rykke op, men det sluttede med, at de også næste år må løbe i 2. division. Senest at Farum OK har været i 1. division var i 2007.

Med sejren over Farum OK har vi nu vundet de tre seneste indbyrdes opgør.

**OK Roskilde**

Det er ikke første gang vi rykker ud af 1. division. Det prøvede vi også i 2006 - for at vende tilbage hurtigst muligt.

Efter i to sæsoner at have tabt 11 af 12 kampe i 1. division kan det måske være sundt nok, at løbe i 2. division. Her skal vi møde Farum OK, Allerød OK og OK Midtvest. Og det er jo knap så skræmmende som Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød og OK Øst!

Men tro nu ikke, at det bliver en let opgave, der bare skal overstås. Der skal kæmpes for det!

*Morten Jensen*



2 gange

Bamse (bedste) far

## VTR - Vintertræningsløb 2009-2010

Som de tidligere år afvikles der en serie af 13 vintertræningsløb i det midt- og sydsjællandske. Der er en gennemgående konkurrence, som lægger op til et afslutnings/finaleløb 13. marts 2010.

Listen indeholder også nogle andre "specielle" løb, som løbes efter helt andre regler - fx vores eget juleløb 2. juledag.

Løbene giver gode muligheder for at holde formen ved lige og få løbet i andre skove, selv om nogle af dem ligger langt fra Roskilde, men der er jo altid mulighed for at arrangere fællestransport. I løbsoversigten er der angivet links til startstederne, så det er lettere at finde frem.

Der er frit banevalg - uanset alder, dog henstilles at man så vidt muligt løber det der svarer til ens normale klasse. Klassen "sort mini" er delt i løbere over/under 50 år.

Der er ingen tilmelding til løbene. Du møder blot op mellem kl. 10 og 11 pågældende søndag og vælger en af de 8 baner. Prisen er 25 kr. pr løb (løbere u. 16 år 10 kr.), dog gratis for de løb, som OKR selv arrangerer.

**Løbene er velegnede for både begyndere og øvede. Kontakt en af de "gamle" i klubben, hvis der er spørgsmål.**

### Baner

Svær, Sort, Lang	7½-10 km
Svær, Sort, Mellem	6-7 km
Svær, Sort, Kort	4-5 km
Svær, Sort, Mini u. 50 år	3-4 km
Svær, Sort, Mini o. 50 år	3-4 km

Mellemsvær, Gul 4-5 km

Let, Hvid 3-4 km

Begynder, Grøn 2-3 km

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

### Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i damer og herrer, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence:

- for Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende.

I sæsonen 2009-10 er der i alt 13 tællende løb.

Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

### Resultater

Kan ses på [www.okr.dk](http://www.okr.dk)

### Yderligere information om VTR-løbene

Kan ses på [www.okr.dk](http://www.okr.dk)

## VTR - Vintertræningsløb 2009-2010

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
31.10	<a href="#">Vestsj. OK</a>	Kårup	<a href="#">Vindekilde Strandvej</a>	Klubmester - SI
08.11	<a href="#">Sorø</a>	Kongskilde Friluftsgård	<a href="#">P: Stranden 300 m NØ for Frilufsgården</a>	X
15.11	<a href="#">Hvalsø</a>	Ny Tolstrup	<a href="#">Savværket</a>	X
22.11	<a href="#">HG</a>	Fruens Plantage	<a href="#">Bents Hoved</a>	X - SI
29.11	<a href="#">Sorø</a>	Sorø Sønderskov N	<a href="#">Skolevej</a>	X
06.12	<a href="#">O-63</a>	Hannenov-Oustrup	-	X
13.12	<a href="#">OKR</a>	Valborup S	<a href="#">Lerbjerg</a>	X - SI
26.12	<a href="#">OKR</a>	Boserup	<a href="#">Høje P-Plads</a>	Juleløb
10.01	<a href="#">Holbæk</a>	Jyderup		Nytårsstafet
17.01	Haslev	Rønnebæk Overdrev	<a href="#">Rønnebæksholm</a>	X
24.01	<a href="#">OKR</a>	Ny Tolstrup	<a href="#">Avnstrup</a>	X - SI
31.01	<a href="#">HG</a>	Enø	<a href="#">Dansk Folkeferie</a>	X - SI
07.02	<a href="#">O-63</a>	Oremandsgård	<a href="#">Husflidsskolen, Afm. Præstø - Kalvehave</a>	X - SI
14.02	<a href="#">Køge</a>	Lellinge	-	X
21.02	<a href="#">OCS</a>	Slagelse skovene	<a href="#">Askvej, Rosted</a>	X
21.02	<a href="#">"De Barske"</a>	Tisvilde Hegn		Troldens Fodspor
28.02	<a href="#">Holbæk</a>	Eriksholm	<a href="#">Munkholmbroen</a>	X - SI
07.03	<a href="#">O-63</a>	Viemose	Skovfoged huset	Div. 2-3-4. Ingen åbne baner
13.03	<a href="#">Sorø</a>	Sorø Sønderskov	<a href="#">Skolevej</a>	Afslutningsløb
14.03	<a href="#">HG</a>	Vintersbølle	<a href="#">Vintersbølle Skole</a>	Kredsløb

Kun de med x-point markerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence. Specielle løb har anderledes baner.



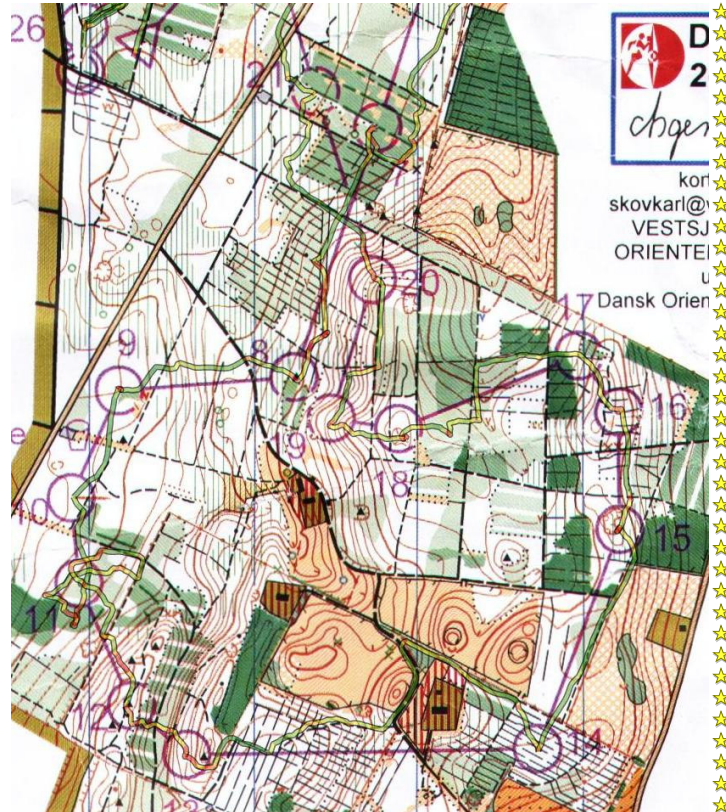
## Klubmesterskabet 2009 afgjort.

Ved årets klubmesterskabsløb den 31. oktober 2009 i Kårup Skov, blev nedenstående mestre fundet.

D16	Amalie Tripax
D21	Runa Ulsøe
D45	Kirsten Juda
D55	Inge Jørgensen
H12	Rasmus Møller Jess
H21	Kim Baunehøj
H35	Claus Sihm
H45	Anders L Kragh
H55	Aksel Andersen
H65	Ole Svendsen

Et udsnit af den kuperede del af Kårup Skov.

Det er Anders Laage Kraghs vejvalg på bane 2 du kan se.



Tillykke til alle mestrene !

## OKRlist Din mailkontakt med klubbens medlemmer.

Vores hjemmeside [www.okr.dk](http://www.okr.dk) giver en god oversigt over klubbens aktiviteter, men den kan ikke bruges til kommunikation mellem medlemmerne.

Dertil har klubben en intern mailingliste for alle medlemmer - OKRlist - som kan bruges til f.eks. at søge/tilbyde kørelighed til et løb eller et stævne, efterlyse glemt tøj eller holdninger til et givent emne, orientere om et møde – eller ... ja, emnerne er utallige, og brugsværdien høj. Det er frivilligt og gratis at komme med på denne liste . Det er Janne Brunstedt, der er administrator af listen.

Du kan blive tilmeldt okrlist ved at skrive til [okrlist-subscribe@yahoogroups.com](mailto:okrlist-subscribe@yahoogroups.com)

Så sørger Janne for at du bliver medlem af listen, og du kan kommunikere med de øvrige deltagere i OKRlist.





# **DANMARKS LÆNGSTE ORIENTERINGSLØB**

## **(50 KM)**

**Lørdag den 22. august 2009 i skovene omkring Silkeborg**

**(Nord-, Sønder- & Vestskoven)**

Arrangører:

Hærhjemmeværnsdistrikt Herning (HHDHER)

Særlig Støtte og Rekognoscering (SSR)

Deres udsemdte: Jan Frederiksen - OK Roskilde

Engang i juni, efter at have studeret terminslisten hos "De Barske" og egen kalender for mulige langdistance-o-løb - så jeg kunne få nok point og forblive blandt De Barske (en samling glade/gale o-løbere, som elsker x-tra lange langdistance-o-løb), måtte jeg sande, at der ikke var nogen vej "udenom" 50 km - orienteringsløbet.

Og hvordan træner man egentlig til et sådant løb? Jeg mener jo selv at formen - altså min form - til langdistanceløb er der hele tiden (stort set). Så jeg lagde energien i at få nogle km i benene og tage mindst én langtour 20-25 km om ugen med mit pulsur som guide – jeg ville ikke løbe hurtigere end 75% af max. puls på disse ture. Derudover løb jeg så 2-3 ture om ugen på 6-7 km igen med pulsuret som guide – pulsen skulle helst ligge på 80-85% af max. . . . og så gik jeg på sommerferie midt i juli og slukkede for al træning der! Fra starten af august fik jeg igen løbetrænet en del af 6-7 km'erne samt enkelte o-træningsløb . . . og så måtte det bære eller bryde . . .

Nuvel, efter en del mail- og mobiltelefonkorrespondance med øvrige Barske, blev vi samlet 5 Barske og 2 aspiranter som tilmeldte sig i respektive klasser.

50km: Frede, Helmuth, Arne, Ebbe, Svend-Erik og undertegnede. Derudover deltog også tidligere barsk: Bjarne Kristensen.

25km: Mette.

Frede og Helmuth fandt vej til stævnet hver for sig. Svend-Erik "kom forbi" direkte fra firmafest (som han plejer) og Mette fyldte sin bil med Sorø-løbere, så Ebbe, Arne, Bjarne og jeg kørte i én bil fra Slagelse og her blev stor og småt, lidt og godt, staldtips osv. debatteret omkring det forestående løb. Bjarne, Ebbe og Arne havde jo prøvet det før og øsede glædesstrålende af deres erfaringer. Det gjorde mig en smule nervøs – hvad var det egentlig jeg havde rodet mig ud i her? Nå, men vi nåede sikkert frem til Vandrehjemmet i Silkeborg (efter et mindre bom på 10-15km) og blev registreret/indkvarteret (2 mand i hver 4-mandsstue) og drog så – i bil – ud for at finde et sted at spise. Bilen blev parkeret ved Føtex, tæt på gågaden og så gik vi ad gågaden næææsten tilbage til vandrehjemmet i søgningen på det rigtige spisested. . . . Arne ville have noget med paste!!! Men vi endte alligevel med en 3-retters menu på en spansk restaurant (og Arne fik ikke pasta) – lækker og ikke særlig dyr mad! Og så var det tid til at komme retur og krybe til køjs. Vi havde i mellemtiden fået en sengekammerat mere – og han var meget positivt stemt for at prøve at blive Barsk næste år – hvilket jo lover godt for medlemstallet! Nå - Godnat og sov godt.

Vækkeuret bippede kl. 0530 (starten gik jo kl. 08.00 for 50 km og kl. 08.15 for 25 km), så det var med at komme op og få noget/rigeligt i skrutten! Og sikke en morgenkomplet - der var ALT! Hjemmebagt brød, hjemmelavet nutella, marmelader, müsli i flere afskygninger, kaffe, te, kakao, juice (you name it)!

Kl. 07.30 stod vi omklædte og godt og vel klar til turen, da arrangørernes chef holdt en kort tale. Han kom bl.a. ind på at hans salgsdato var overskredet mht. at løbe dette lange løb (vi klappede). Kl. 07.50 blev den sidste nødtørft og opvarmning klaret og så var det op på geled for kortudlevering (som man ikke måtte kigge på før start – ganske normalt vist). Vi fik oplyst at løbet bestod af 3 sløjfer med kortskift på stævnepladsen hver gang: 1. turen var på 12,5 km, 2. turen var på 25 km og 3. turen var (naturligvis) 12,5 km. Der var masser af vanddepoter i skoven og på 2. turen var der én bolle til hver ved væskeposten længst ude (sikken en trøst).

Så (endelig) var kl. 8, starten gik (kortet op – gisp, 5-meter kurver, men 1:10.000 kort af nyere dato, pyha) og af sted det gik i pænt løbetempo. Jeg var med blandt de forreste der dog hurtigt trak fra (spændede derudaf). Arne, Bjarne og jeg var dog ikke så lette at ryste af, da "de spændende" bommede vejvalg til post 1 og måtte op af en temmelig stejl skrænt for igen at komme med i løbet. Post 1, 2, 3, 4 og 5 gik slag i slag. Kortet var som nævnt ikke af nyeste dato, meeen passede i hovedtræk. Post 6 blev lidt som "fluer i flasker", vi ("de spændende" og øvrige i forreste felt) ledte hist og her og alle vegne efter en punkthøj i en lysning i en tætthed. Blev fundet under finkæmning (lysningen manglede dog) og så hurtigt videre direkte mod syd (post 7) en rende ende. Da vi alle nåede opfanget (stor sti syd for post 7) og alle mente at have holdt kursen, blev der igen søgt/finkæmnet og posten blev da også "fundet" (den sad hvor den skulle – men det gjorde post 6 ikke = "forkert" udløb = ingen post 7 i udløbsretningen). Øv – skulle dette nu være stilen for resten af løbet? NEJ! Alt flaskede sig derefter indtil post 23 (sidste post på 1. turen), hvor jeg (og flere andre) ikke var skarp nok i kortlæsningen og derfor fik en tur ind i en tætthed 3! Hvad laver jeg her? Igennem tættheden op til sidste sikre udgangs-



punkt og . ja, vi var løbet ca. 20m for langt mod vest—ØV.

Tilbage på stævnepladsen stod arrangørerne klar med mad/drikke, så jeg fyldte depoterne god op med saft, brød, salt og vand inden turen på de 25km.

2 plastposer med kort blev udleveret – Bjarne, Arne og jeg + en enkelt "fremmed" holdt stadig sammen. Det var dog kun til post 1, hvorefter Bjarne og jeg bommede post 2 med mindst et par minutter (vi troede, vi satte Arne & Co., men vi løb forkert, det gjorde de ikke). Så blev fighter-ånden tændt – de skulle hentes, så der blev løbet stærkere, læst kort (koncentreret), tabt kort flere gange (det kort som ikke skulle bruges før længere ude på turen), men først ved post 8 var der "kontakt" igen og vi fortsatte turen uden nærværdige bom . . . bortset fra mit manglede væskeposteklip ved post 14! Da jeg stod ved post 15 og konstaterede at jeg manglede klippet i kontrolkortet for post 14 tændte jeg min "indre computer" og lavede hurtigt følgende beregning: Man blev først disket efter 3 manglende/fejlklipe. For hvert manglende/fejlklipe blev der lagt 20 minutter til ens sluttid. Det ville tage mig ca. 20 minutter at tage turen tur/retur post14/15, så det var ikke nogen svær beslutning – jeg fortsatte med resten af "backinggruppen". . . . til og med post 33, hvor der blev budt på transporttræk på asfaltvej til post 34 – det var jeg, mine ben, mine fødder i o-sko – ikke begejstret for!

Tempoet gik ned – Bjarne og andre, der havde alm. løbesko på, holdt tempoet – så Arne og jeg blev ”sat” på denne ca. 1km lange ”asfaltfræsetour”. Så satte jeg Arne første gang! Han var mere smadret i benene end jeg, ville gerne gå og ville skifte til alm. løbesko inden 3. turen (det ville jeg også, men havde ikke taget sko med til det – øv). Så jeg fortsatte, men nåede kun til post 36, hvor vi igen blev nogle stykker, som bommede lidt rundt efter et grøfteknæk i/omkring en tæthed 3. Her kom Arne så far’ne og klippede posten først og var med et kort øjeblik. Jeg sluttede med post 44 og løb retur stævnepladsen nok en gang, hvor jeg naturligvis meddelte, at jeg manglede post 14.

Herefter skulle der nok en gang tankes mad & drikke, o-sko tømmes for sten & grene – og lilliige sludres kort med Mette, som jo **var** kommet i mål på sin 25km tur – og det var gået godt! Sidste kort til 3. turen udleveret og ”hej” der kom Arne ind på stævnepladsen. . . . . Post 1 var samme post som på 2. turen (no problemos), men så skulle der lige stilles skarpt til post 2. Der var nemlig kortsifte her og kun sidste del af strækket til post 2 var tegnet ind på det nye kort (skåret lige nord for posten). God o-teknisk detalje

på dette sene tidspunkt i løbet – koncentration, overblik og læsning af kort 1 og 2 gav svaret på løberuten til post 2. Hele 3. turen blev løbet/luntet/travet med 2 andre o-løbere, hvor vi på skift tog ”føringen” til næste post. Det gik fint indtil post 15, en højdekurve oppe i en lysning i en tæthed 2. Sidste sikre udgangspunkt var det vestligste hjørne af et større gult område, hvorfra posten skulle ”angribes”. Vi nåede desværre ikke langt nok mod vest inden vi gik til angreb og mosedede lidt rundt inde i tætheden inden vi blev enige om at søge ud til en stor sti nord for posten . . . og på vej dertil . . . bingo . . . der var posten jo! Nogle gange har man



lov at være heldig – ikk’? Da vi nåede post 19 (der var 22 på denne tur) og jeg havde nu været ude i 8 timer og 40 minutter, så blev endnu et mål sat: Jeg skulle under 9 timer – det skulle prøves! Så gashåndtaget blev drejet om, farten skruet op til de sidste 3 poster + turen retur til stævnepladsen . . og om ikke det gik! 8 timer og 58 minutter sagde mit stopur – YES

Mødte i øvrigt Helmuth m.fl. i modløb, da jeg sponsede mod stævnepladsen – de var jo så lige startet på 3. turen!

Min konkurrencetid blev jo så 20 minutter ”dårligere” pga. mit fejlklip.

Og så var det tid til varmt bad og varm mad!!!!!!

Et dejligt/sjovt/udfordrende/spændende/detgørjegigen langdistance o-løb! Perfekt vejr havde vi også: Ikke for varm/koldt og ikke mindst tørvejr!

Se resultater på næste side.

Resultat:

### 50km:

Ex.Barske Bjarne hurtigst af os (8:17)! Herefter fulgte jeg (9:18), Arne (9:23), Ebbe (9:59), Svend Erik (11:50), Frede (1 sekund efter) og Helmuth (12:35)!

### 25km:

Mette (tog turen samme med Eva Smedegaard) kom rundt på de 2 x 12,5km i tiden 4:06 – og blev nr. 2 i dameklassen. Eva løb 2 sekunder hurtigere og vandt! Eva har efterfølgende meldt sig som aspirant til De Barske (det manglede vist bare)!



Billeder og alt på nedennævnte hjemmeside:

[www.50km.hhdher.dk/index.php](http://www.50km.hhdher.dk/index.php)

**Jan Frederiksen**

## Ny sponser for OK Roskilde

OK Roskilde og Sparekassen Sjælland har indgået en 2-årig sponsoraftale. Den indebærer, at vi modtager en økonomisk støtte til vores arbejde med orienteringssporten. Til gengæld forpligter vi os til at skaffe synlighed om Sparekassen Sjælland. Derfor vil du også møde logo og annoncer for Sparekassen Sjælland på hjemmesiden, på kort, i Snitzlingen, ved lørdagsløbene i Boserup og andre steder.

Vi har også tilbudt, at vi kan hjælpe Sparekassen Sjælland f. eks. med at arrangere løb for personale eller kundearrangementer.

Velkommen i klubben !!



**Sparekassen  
Sjælland**



# Ungdomssiderne

## **UNGDOMSTRÆNING!**

**TIRSDAGE: KL. 17.30 - 19.00**

**MØDESTED: I KLUBHUSET ELLER I SKOVENE**

**O-TRÆNING FOR ALLE U-LØBERE**

**VÆR KLAR (OMKLÆDT) KL. 17.30!**

**SE INDBYDELSE/INSTRUKSER/AKTIVITETS-PLAN PÅ VORES HJEMMESIDE:**

**WWW.OKR.DK UNDER "UNGDOMSSIDERNE"**

**AKTIVITETSPLAN: SE ANDET STED I BLADET!!**

**TORSDAGE: KL. 18.30**

**(PIGER & DRENGE OVER 12 ÅR)**

**MØDESTED: I SKOVENE ELLER KLUBHUSET**

**ENTEN ORIENTERINGSTEKNISK TRÆNING I DIVERSE SKOVE**

**ELLER**

**ALMINDELIG LØBE- ELLER INTERVALTRÆNING FRA KLUBHUSET**

**SE INDBYDELSE/INSTRUKSER O.S.V. PÅ VORES HJEMMESIDE: WWW.OKR.DK**



**ET STORT**

**VELKOMMEN**

**TIL NYT UNGDOMSMEDLEM:**

**DORTHEA HØJ NIELSEN**



## Ungdomssiderne

# HUUUU — RAAAH!

- \* **7/9: MELISSA ULSØE JESSEN** **13 ÅR**
- \* **11/10: SIGNE NØHR-NIELSEN** **17 ÅR**
- \* **23/10: MADS MIDTGAARD FRICH** **12 ÅR**
- \* **24/10: CAMILLA MEYER** **19 ÅR**
- \* **30/10: DORTHEA HØJ NIELSEN** **17 ÅR**

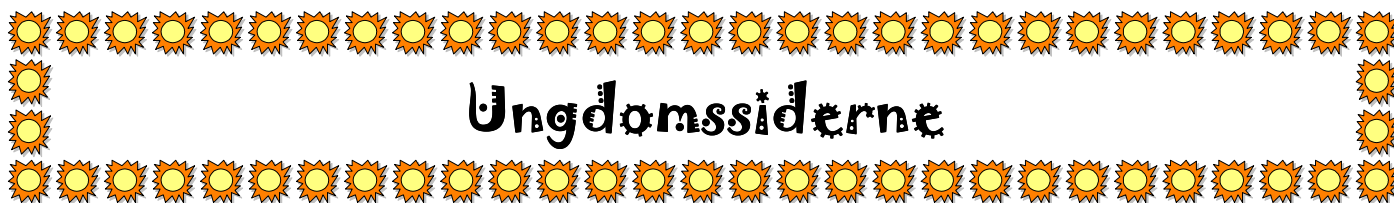



## Aktivitetsplan for Ungdomstræning Efterår

### 2009

Uge	Dato	Aktivitet
39	27. september	Jonstrup Vang (Sjællandscuppen)
40	4. oktober	Jægersborg Heng (Put & Run)
41	11. oktober	Teglstrup Hegn (Put & Run)
EFTERÅRSFERIE		
42	18. oktober	Tisvilde Hegn (Sjællandscuppen)
43	24. oktober	Plantagerne (Bornholm Høst-Open 1. del)
	25. oktober	Blosterbjerg (Bornholm Høst-Open 2. del)
	25. oktober	Gribskov Midt (Kredsløb Mellem)
44	31. oktober	Kårup Skov (Klubmesterskab)





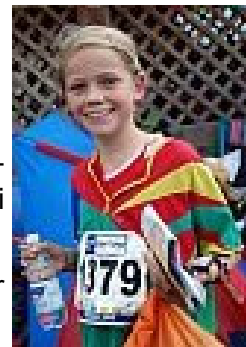
## Ungdomssiderne

### Sommertur til Italien

Så blev det sommer og spændende ture lå i vente. Jeg skulle med ca. 25 andre til Italien for at løbe Dolomitterne 5-dages. Stævnet lå samtidig med dette års JWOC, som vi naturligvis skulle ned og heppe på.

Vi kom sen søndag aften, hvor vi blev indlogeret på et lille hostel "Ostello Dolomiti". Her fik vi tre-retters aftensmad inden vi gik i seng, klar til at løbe næste dag.

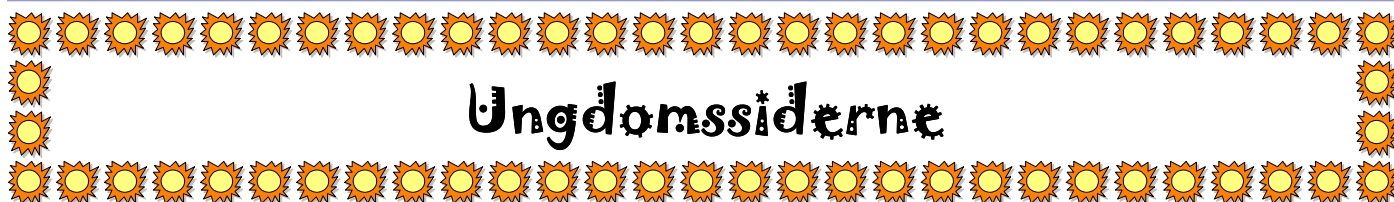
Mandag skulle vi ned til en lidt større by Fiera de Primero. For JWOC skulle der løbes sprint og vi skulle selv ud på almindelig distance (selvom de fleste ville kalde det for mellem, da banerne var ca. 2 km kortere end hvad vi er vant til!) Til start skulle vi gå 2,5 km – op ad et bjerg. Det tog næsten en time, og da man endelig kom op, småregnede det. Jeg skulle starte ikke så lang tid efter jeg var kommet derop, så glad og forventningsfuld gik jeg ind i startboksen. Denne dag var mine mål at tage det stille og roligt, og helst ikke bomme for meget. Jeg havde i forvejen set nogle af Andreas' kort fra ca. samme område, og de fortalte mig at det var svært. Terrænet var også svært, så da jeg startede, gik jeg til første post for at få den sikkert. Herefter tog jeg det stille og roligt ned af en sti til post 2, og på resten af banen luntede jeg, orienterede meget, og blev jeg en lille smule i tvivl stoppede jeg op. På denne måde fik jeg faktisk et godt resultat: ingen bom, fin tid og en god placering. Da jeg kom i mål, skulle jeg gå 1,5 km ned af bjerget igen, så mine fødder var godt ømme efter ca. 2 timer i pigsko. Da jeg kom til stævnepladsen havde vejret også skiftet – før var det småkøligt og regnede, men nu var det solskin og varmt – perfekt vejr til at se sprint i. Jeg fandt Miri fra OK Øst og sammen med en masse andre danskere heppede og jubede vi når de danske løbere kom i mål. Da løbet var slut tog vi hjem til vores hostel. Der fik snakket om dagens baner, fik dejlig mad og gik i seng, fulde af forventninger til næste dag.



Tirsdag skulle vi op til et bjergpas, Passo Rolle. Det var ret koldt deroppe, og vi fem stykker der var der oppe ringede hurtigt hjem for at fortælle de andre at tage en ekstra trøje med. Da jeg skulle ud til start, blev jeg forvirret over at se fuldt udrustede løbere gå i begge retning, så jeg henvendte mig hos en official der stod og dirigerede trafikken. "You have to go 1000 metre that way," sagde han og pegede mod stævnepladsen hvor jeg kom fra. Jeg tænkte, at han muligvis misforstod mig, så jeg prøvede igen: "No, the start. Where I begin my race," og gjorde nogle løbefagter. "Yes, JWOC is starting 1000 metres that way," sagde han og pegede på mit tøj. Så forstod jeg, at han troede jeg var en af landsholdsløberne. Grinende fik jeg dog øje på Asger, som jeg vidste skulle ud til start så jeg fulgte efter ham, hen over en bakke, og så så min startboks. Terrænet var oppe på et bjerg – oppe over trægrænsen, så langt de fleste poster lå i slugter og huller. Dog kom man ned og løbe i nærheden af skoven, så nogle var lige et smut inde og få et par poster. Denne dag var min plan at give den gas hvor jeg kunne følge med både fysisk og teknisk. Det gik faktisk meget godt, kun lige et mudret spor gjorde mig forvirret. Jeg skulle også kæmpe mig op af en bakke, der var godt gennem maseret af pigsko.

Da jeg kom i mål begyndte det at regne. Det var ikke bare lidt dryp, men en rigtig kraftig byge, der varede i ca. en time. Desværre var der flere af Roskildes løbere ude i dette kraftige regnvejr, som desværre også ødelagde det for nogen. Jeg var glad for at sidde inde i spiseteltet, men til sidst var regnen krøbet ind under teltdugen så der kom både vand ind for neden og for oven, da teltdugen efterhånden heller ikke kunne klare mere vand.

Til sidst tog jeg hjem sammen med John T, Isabella og hendes far. Der hjemme var der lunt, men heldigvis regnede det ikke. På værelset fik jeg hurtigt fat i mine ting og kom ud i badet. Det var dejligt endelig at få varmen, og lige pludselig følte jeg mig helt vildt træt. Så gik jeg ind på værelset hvor Linnea, Isabella,



## Ungdomssiderne

Rasmus og Mads spillede kort. Jeg tog min bog, smed de andre væk fra min seng og faldt i søvn.

Da jeg vågnede var jeg sulten, men desværre var der lang tid til vi skulle spise. Derfor var vi en gruppe der gik ned på en café og fik noget at drikke og spise (IS!). Da vi børn var færdige med at spise vores is, gad vi ikke vente på de voksne og deres øl, så vi gik hjem. Der hjemme kom jeg i tanke om mit klamme løbetøj, som jeg hellere måtte få hængt op. Ikke at forglemme mine o-sko...

Onsdag var det hviledag. Alle deltagere fik 50 % rabat på liften op til et stort bjerg, der lå et kvarters gang fra hvor vi boede. Derfor tog vi liften op (sammen med utrolig mange andre o-løbere). Deroppe spiste vi frokost inden vi gik helt op toppen af bjerget, hvor udsigten var svimlende. Så tog vi ned igen og gik på café med familien Brunstedt/Kreiberg, der var kommet på visit.

Da vi kom tilbage, var Mads, Rasmus, Linnea og Isabella på vej hen til noget trætops vandring. Det var sådan noget, hvor der var nogle baner oppe i toppen af nogle træer. Man gik rundt på tynde liner (selvfølgelig spændt fast med bælte) oppe i træerne – de andre synes det var sjovt, men jeg synes det var mega uhyggeligt!

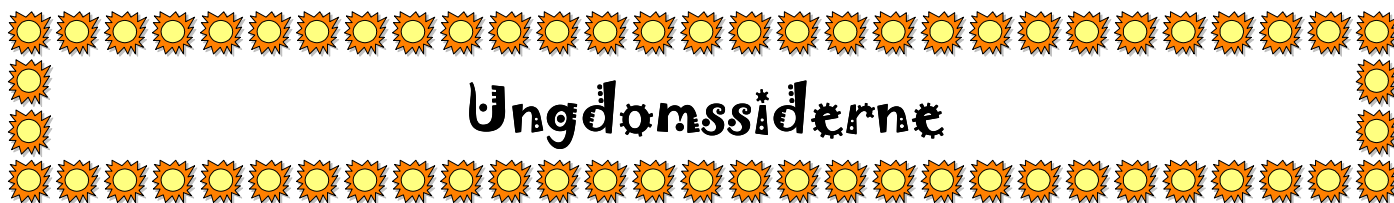
Torsdag lå stævnepladsen lige i nærheden af hvor vi boede. Derfor gik vi derhen. Terrænet denne dag var stenet, og der var en hel del spor. Jeg prøvede at være så sikker på mine vejvalg som muligt, og jeg fik da også oplevet et italiensk vandløb: 1½ meter bred, knædybt vandløb med kæmpesten på begge sider. Man kunne høre vandløbet langt væk, og jeg blev også ret i tvivl om jeg var løbet ned til floden i centrum af byen, eller om jeg rent faktisk var der, hvor jeg troede jeg var. Men så fandt jeg posten.. J Desværre tog jeg turen ned af en bakke på en af de sidste poster, så jeg slog mit knæ og ankel. Heldigvis var der ikke langt hjem, så jeg kunne nemt komme hjem i varmen. Derhjemme sad der allerede en hel del og spiste små kiks. Da vi alle var kommet hjem, synes vi (børn altså...) at vi skulle have is. Heldigvis lå der en lille restaurant på den anden side af vejen, som solgte kæmpeis til 1,50 euro!!! Det var måske også derfor, at Isabella og jeg ikke rigtig kunne spise noget til aftensmad.

Fredag var det fjerde etape. Etapen var igen lige uden foran vores hoveddør, og første start var først kl. 15. Derfor kunne vi sove længe og så gå ned og heppe på det danske juniorlandshold. Da det blev vores tur til at starte, valgte jeg ikke at starte, pga. smerter fra styrtet dagen før. I stedet blev jeg hjemme og hyggede med Linnea (det regnede i øvrigt også...).

Lørdag var det sidste etape. Vejret var rigtig godt, da jeg kom ud på stævnepladsen, og håbet om at kunne komme igennem en etape uden at blive gennemblødt af regn begyndte at blive realistisk. Jeg tog det stille og roligt denne dag. Der var mange steder hvor det gik stejlt ned af, på en skovbund der nogle steder bedst kan sammenlignes med Store Dyrehave – utrolig lækker! Der var dog én post, hvor nogle skovarbejdere (eller arrangører? Who knows?) ville lave en ekstra udfordring: 1 meter højt brænde, smidt oven i hinanden – det gik samtidig stejlt nedad. Det var ikke hurtigere at løbe udenom, da man så skulle langt mod venstre, ned af bakken, og så op igen. Vel og mærke var det også her, at jeg så flest pensionister, da diskuterede hvordan man kunne komme nemmest derind. Da jeg kom tilbage var det stadig godt vejr. Jeg hørte nogle af de lidt ældre løbere, snakke om "de rene børnbaner" i slutningen af deres baner. Dette skyldtes et 50 m







## Ungdomssiderne

bredt åbent område, hvor ca 500 løbere hele tidne var på vej igennem. Stævnepladsen var begyndt at gøre klar til JWOC, som skulle løbe stafet. Det var også her, at de store sorte skyer begyndte at trække op; netop som damerne skulle ud og løbe, begyndte det at regne kraftigt. (Rygtet skulle også lyde, at en på juniorlandsholdet havde sagt, at han ikke forstod hvorfor folk brokkede sig over vejret – det var da perfekt? Ja, når man løb JWOC var vejret godt, men når man løb publikum, regnede det altid af en eller anden grund...)

Jeg blev og så hele stafetten, og da der var blomsterceremoni, havde Danmark både et damehold og et drengehold på podiet – og damerne smed deres buketter. Jeg greb en af dem, som jeg så senere forærede til vores mad-Mamma, der på vores hostel.

Lørdag pakkede vi sammen, og nogen kørte hjem, og andre tog videre på ferie.

Stævnet var rigtig fedt – det var også en fed oplevelse, at heppe på juniorlandsholdet. Jeg håber, at der også bliver lavet publikumsløb til næste år, hvor JWOC jo er i Aalborg J

Mathilde Boesen



## Byløb i vinteren 2009 - 2010

### Den første tirsdag i hver måned indtil marts

Der vil som udgangspunkt være 3 baner at vælge imellem: kort, mellem og lang.

Dette dækker over distancer på cirka 3-4 km, 5-6 km, 7-9 km.:

#### Program:

Dato:	"Skov" - Mødested.	Banelægger.
3. november	(Havnen)	Andreas Boesen
1. december	(??)	??
5. januar	(Svogerslev)	Martin Laage Kragh
2. februar	(Himmelev)	Tripax (de 2 gamle)
2. marts	(Musicon)	Asger Jensen

Regn med at alle baner passerer områder uden gadebelysning, så medbring god lygte/pandelampe.

Start: Der kan normalt startes fra kl. 18. Postindsamling fra kl. 19.15.

## Sommerminder fra Italien...

Nu hvor efterårsmørket begynder at sænke sig, er det tid til at hente de lyse sommerminder frem – klubturen denne sommer til Italien, nærmere bestemt JWOC – Junior Word Orienteering Championships den 5-12. juli i Primiero, Dolomitterne. Det var familien Jess/Jensens første orienteringsferie til det store udland. Ganske vist har vi tidligere deltaget i Oringenen i Sverige, men det er jo næsten hjemmebane.

Henrik Boesen havde påtaget sig den store opgave med at være rejsearrangør for OKR flokken. Vi var ca. 25 børn og voksne i alt og ville gerne overnatte samme sted. Henrik fandt hurtigt frem til vandrehjemmet Ostello Dolomiti på nettet, fik skrevet til dem og hørte intet i meget lang tid. Desperationen steg i Henriks mails, hvem kunne tale italiensk og ringe derned, skulle vi i gang med nødplaner osv. Til sidst lykkedes det dog Henrik at få kontakt. Den engelsk talende, meget charmerende (skulle det vise sig) søn fra Ostelloet var vendt hjem for at give en hånd med, og overnatningen var klaret. Stor tak til Henrik for indsatsen med arrangementet.



Søndag den 5. juli oprandt så



den store dag, hvor vi alle mødtes på Ostello Dolomiti. Familien her valgte at køre hele vejen (hvor vi fandt ud af, at oktan 92 ikke går til bjergkørsel), andre fløj og kørte sammen det sidste stykke, men alle ankom i fin stil i løbet af eftermiddagen. Første udfordring var fordelingen af værelser: planen hjemmefra gik i vasken, der var lidt flere senge på hvert værelse end forudsat, lidt færre værelser og udsigten til en god portion € for værterne. Vi fik dog indrettet et kvindeværelse med megen hygge, et herreværelse med militærisk orden, et pigeværelse i teenagestil og et ungdomsværelse med nok elektronisk udstyr til en hel hær.

Ordet fællesspisning fik helt ny betydning på turen, det omfattede nemlig også de israelske og svenske løbere på Ostelloet, så der blev snakket orientering og spist i flere hold. Mamma kogte pasta i lange baner serveret med en enkel tomatsauce, frisk salat og dessert bestående af kæmpevandmeloner. Uden tvivl den perfekte kost før løbsudfordringerne i bjergene.

Transport til de enkelte etaper foregik i bus med farvekoder efter starttid. Det fungerede upåklageligt, og enhver fordom mod italiensk planlægning blev gjort til skamme. Der var busser

nok, de kørte til tiden, og køer ved stoppestederne blev myndigt dirigeret af jakkesætklædte italiensere. Så stod man der i sit beskidte løbetøj.....

Mandag ventede så den første bjergetape i Caltena, en hård start for de fleste med pænt lange tidsforbrug på banerne. Det var dog intet mod tirsdagen i passet Passo Rollo med styrtende regn, torden og mudder, hvor Michaels mantra: "Kroppen skal vide hvem der bestemmer" virkelig kom til sin ret. Trine faldt og slog ryggen, men kæmpede videre trods turens største blå mærke.

Onsdag var hviledag, som af nogen blev brugt til at gense Passo Rollo i tørvejr. Helt urimelig skønt i forhold til dagen før. Andre tog svævebanen i højderne, men den største udfordring med fik børn og voksne på "Agility Forest" i skoven tæt ved Ostelloet ([www.agilityforest.it](http://www.agilityforest.it)). Her betød grøn, blå, rød og sort ikke pister, men sværhedsgrad for tovbaner i de tårnhøje fyrretræer. Ungerne og løberen med klubbens mest ungdommelige sind, John Tripax, forstod virkelig at udfordre sig selv, meget imponerende. Dog måtte instruktørerne flere gange gøre vores kære unger opmærksomme på, at her gjaldt det **ikke** om at komme først, men kun at komme sikkert igennem, mens



moderen kiggede på med rynker i panden! Måske en idé til produktudvikling af tilbud i Boserup.

Torsdag og fredag fortsatte løbet med baner i San Martino. De pænt lange strækninger (nærmest bjergklatring opad) til og fra løbsområdet bød på ekstra anstrengelser for de efterhånden noget trætte ben. Med fortsat regn og endda hagl satte vi i den grad pris på den hjertelige og hjælpsomme service vi fik på Ostelloet. Våde sko blev anbragt i fyrrummet, vasketøj taget ind når det regnede, caféstole stillet frem ved det mindste solglimt, og den gode italienske landkost serveret med et smil.

Sidste løbsdag, lørdag, blev afviklet fra en stævneplads i de smukkeste omgivelser jeg endnu

har set. En grøn sæter omgiver af forrevne bjergtoppe, frodig skov og masser af sol og varme (det sidste overskygger i erindrings skær de tidligere dages regn og kulde). Rasmus var uheldig to minutter før start, en o-løber ramte ham på hånden med sin pigsko, hvilket resultere-



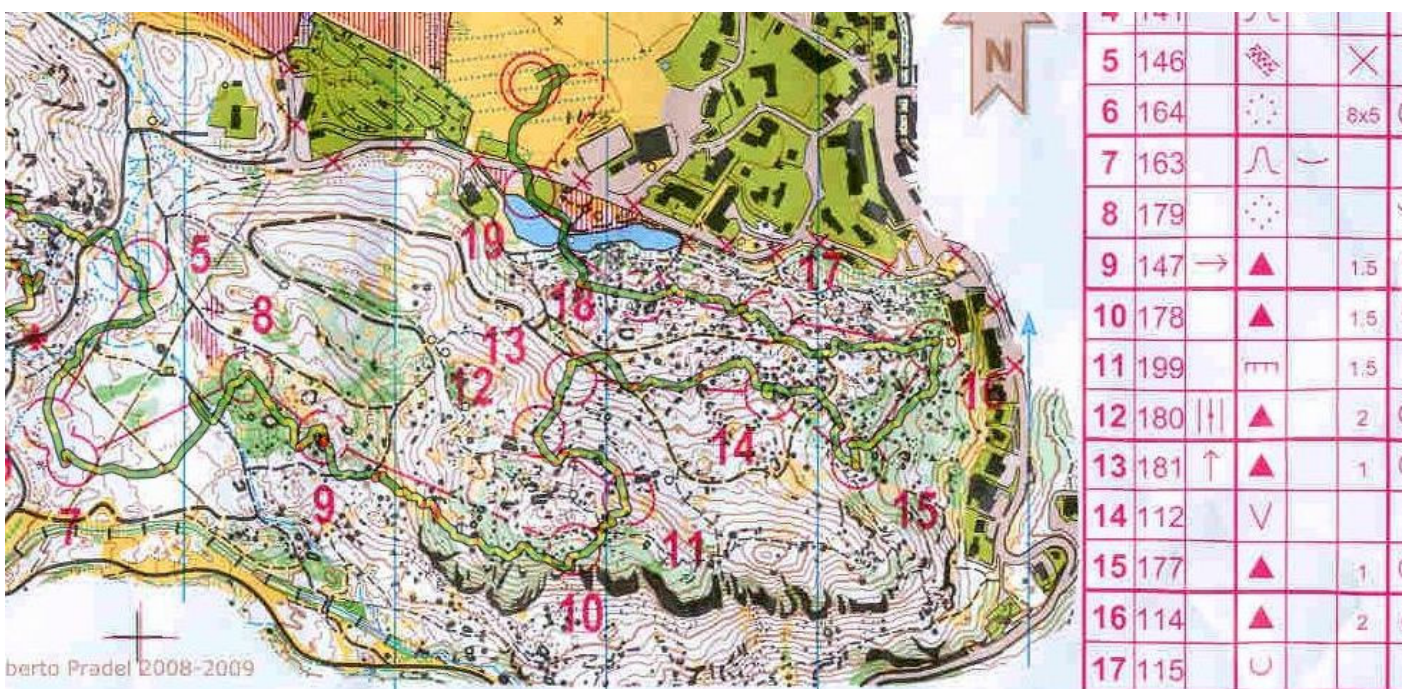
de i temmelig stor, blødende rift. Men atter trådte de venlige og velforberejede officials lynhurtigt til: han blev hevet ind bag startområdet, fik såret sprayet med et mirakel middel, så blødningen standsede, og efter trøst på italiensk og et stort plaster kunne han starte til tiden!

Næste sommer skal Ålborg OK løfte arven efter det meget velarrangerede italienske stævne med JWOC 2010. Vi håber at banerne i det nordjyske vil give de udenlandske deltagere lige så store udfordringer og gode minder, som det gjorde for os i 2009.

Italienerne viste også vejen ved at engagere lokalsamfundet i mange af funktionerne, hvor stævnet var meget synligt i den lille værtsby. Dette kunne vi måske lære lidt af i Danmark, hvor sideaktiviteter/turisme ved de internationale stævner kunne udvikles betydeligt.

De sportslige resultater fra løbene har jeg ikke skrevet så meget om, jeg kan ikke finde de samlede resultater på stævnets hjemmeside (måske et enkelt punkt til forbedringer for arrangørerne). Men jeg tror, at alle fik rigtig gode O-oplevelser med hjem. BANNERNE (som jeg nu kan bedømme det) var passende udfordrende med gode stræk og postplaceringer, og i hvert fald meget forskellige fra terrænet i Danmark. Så jeg kan varmt anbefale andre familier at prøve orienteringsferie i det store udland, samvær var i top og de sportslige oplevelser helt suveræne.

Hanne Møller Jensen



# JWOC 2010

Junior World Orienteering Championships



Løbsaktiviteterne i 2009 er ved at ebbe ud. Nu er det vinterløbene med VTR og byløb der er i fokus. Prøv lige at lukke øjnene, og tænk fremad, og tænk på en summende stævneplads i sommersonne og varme.

Tag allerede nu og sæt kryds i kalenderen til næste års JWOC Tour, som i 2010 foregår i det nordjyske, hvilket giver nem og god mulighed for at deltage. Og det er vi sikkert mange fra OKR der har lyst til ! Se mere på <http://www.jwoc2010.dk/>

Derfor har vi booket Hanbohus, der ligger tæt på løbsområderne ved Svinkløv og Kollerup. <http://www.hanbohus.dk/index.php>

Bare så I kan planlægge næste års sommer :-)

Ane

## 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 prislister.

Salg og leje af SPORT▲ident

CASIO

TRIMTEX

ST

CRAFT



SPORT▲ident

SPORT

Kampela Sport

SILVA