

Beretning fra Eliteudvalget for 2011

Hvad er Eliteudvalget egentlig? Hvad laver udvalget? Har vi nogen elite? Ud over Andreas?

For at starte med det sidste. Ja, Andreas er jo på verdensniveau. Eliteløbere på landsplan er Amalie og lidt under ligger Mathilde og Melissa. Vi håber, Alexander øger interessen lidt mere, så han kan komme frem i eliten, og at Rasmus Leth Jess, der på det sidste har været mere aktiv, incl deltaget og klarer sig godt i årets Natcup, også får øget interesse. På lidt længere sigt, håber vi på Rasmus og Anders Krogh Madsen. Vedr. de øvrige nyoprykkede ungseniører, er de fortsat aktive, men ikke på eliteniveau. Vi håber, de igen får lyst.



Melissa og Mathilde får Skovkarlenes U-pokal af Talsmand Bjørn



På podiet ved Påskeløb



Rasmus, Mathilde og Rasmus får bronze ved SM-stafet



Alexander(2 fra venstre) bliver klubmester

Eliteudvalget består i øjeblikket af undertegnede, og udvalgets opgave er at støtte de nuværende og evt kommende (boblerne) eliteløbere i deres satsning på alle områder. Tillige følge med i, hvad der på landsplan foregår omkring eliten. Se, om aktiviteterne kan have relation til OKR, og evt. tilbyde dem til vores elite inkl. "boblerne". Tillige hjælpe løberne i forbindelse med deltagelse i eliteprægede arrangementer i DK og i udlandet.

Bl.a. har klubben i år sendt Andreas, Amalie, Mathilde og Melissa til udtagelsesløbene til junior VM og ungdoms EM. Amalie og Melissa deltog tillige i Smålandskavlen. Andreas klarer som regel selv alt vedr. sin store rejseaktivitet.

Udvalget har kontakt til kommunen vedr. dennes egenskab af Elitesatsningskommune under Team-DK, hvor OKR jo fortsat er en af kommunens 7 satsningsklubber. Kontaktperson er primært Steen Houmann, men også Lene Correll, og jeg vil gerne takke dem begge for et godt samarbejde. Der har fortsat ikke været nogen O-løbere, der har ønsket at søge om optagelse i den specielle talentklasse på 7.-9. årgang på Himmelev skole. Kommunen tilbyder fortsat gode kurser, der udbydes af Team-DK. For nylig deltog Søren Mikkelsen i et kursus om træning. Jeg har lige foreslået kommunen, at denne tilbyder satsningsklubbernes eliteløbere hurtig kontakt til, undersøgelse af og evt. tilbud om behandling eller vejledning om forebyggelse i en fysioterapeutisk klinik, ligesom kommunen tilbyder det til eleverne i ovennævnte eliteklasse. Man vil overveje dette.

OKR er fortsat aktiv deltager i Talentcenter Sjælland under Team-DK (TC). Styregruppen består af en person fra hver deltagende klub, og jeg repræsenterer OKR. I 2011 fratrådte Gert Nielsen efter eget ønske trænerjobbet for at blive Breddekonsulent i DOF. Styregruppen ansatte i stedet trænerparret Masha fra Farum og Søren ("Skildpadde") Larsen fra Hillerød, og de har til fulde erstattet Gert, hvilket jeg også har fået bekræftet af vores løbere. Den næsten ugentlige onsdagstræning, enten teknik- eller styrketræning af forskellig slags, foregår forskellige steder, oftest i Nordsjælland, men lægges også i Roskilde, og for nylig var en hel træningsdag henlagt til Hvalsøskoven. Nogle træninger efterfølges af spising, hvilket er meget vigtigt for det sociale, hvor man tydeligt fornemmer et utroligt tæt venskab, som uden tvivl styrker

konkurrencen/dygtiggør løberne. Når vi har serveret mad i OKR, har der aldrig været problemer med at få hjælp, og jeg vil gerne takke alle de implicerede forældre, som straks melder sig.

I foråret var Andreas, der efter flytningen til Århus er meldt ud, Mathilde og Melissa i gruppen. I efteråret blev de 2 piger suppleret med Amalie, der kom tilbage fra Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole ved Silkeborg (HNIE).

For første gang i mange år er der ikke nogen fra OKR, der er tilmeldt orienteringslinien på HNIE, men Linea går på en af de andre linier.

Udvalget har lige fået de nye vedtægter og yderligere oplysninger om den nystartede "overbygningsklub" Copenhagen Orienteering, der er en erstatning for de 2, nu nedlagte klubber, SpringCup- og Farum-Tisvilde-O-klub.

Den nye klubs formål er primært, ligesom de foregående, at hjælpe de, primært internationalt satsende orienteringsløbere, både juniorer og seniorer, med at komme til de store internationale stafetløb, men man vil også hjælpe vedr. deltagelse i individuelle løb og koordinere specialtræning.

Lige nu vides ikke yderligere, og OKR har ikke taget stilling til evt. indmeldelse

Andreas var igen i 2011 klubbens stolthed.

Citat fra Andreas: Jeg skal forbedre min fysiske kapacitet for at kunne konkurrere med seniorerne. Jeg skal forbedre min 5.000m-tid til under 16 min. og så skal jeg have længere udholdenhed. Citat slut Hvem kan mon følge med?

Af hans aktivitet /resultater skal nævnes:

Guld i DM Sprint og Lang, sølv i Ultralang og tillige svensk mester i Sprint.

Junior-VM i Polen. Stafet: Nr. 5. Mellem: Nr. 11 af 153. Sprint: Nr. 16 af 153. Lang: Nr. 46 af 153.

Junior European Cup i Østrig (Det uofficielle junior-EM). Bronzemedalje på lang af 41 deltagere. Sprint: Nr. 12. Stafet: Nr. 7 af 31. Var på 2. holdet. Kunne ikke komme på 1. holdet, da han i 2012 bliver senior.

Spring Cup Klassisk: nr. 4 af 25. Deltog i verdens næststørste o-stafetløb "Tiomila". Deltog i Portugal O-meeting, hvor verdens bedste løbere deltog.

Er i efteråret 2011 flyttet til Århus for at deltage i Team-DK Elitecenter for Orienteringsløb. Løber fortsat for OKR. Er også fortsat i den specielle gymnasiale 4 års Team-DK-ordning, hvor der tillades en større fraværspcent pga. sport.

Sluttede sin juniorkarriere som nr. 2 på juniorranglisten og er straks ved overgang til seniorgruppen blevet udtaget til Seniorlandsholdets Udviklingsgruppe

Ovenfor er kun nævnt en lille del af Andreas' orienteringsaktiviteter. Han har deltaget i mange træningslejre i DK og rundt omkring i Europa og hans træning består af 6-10 pas, 7-13 timer om ugen. O-løb, alm. løb, styrketræning og alternativ (cykling og løb i vand).

Andreas var også i 2011 tilknyttet Elitesport Roskilde, hvorfra han fik 20.000 kr. Det er dyrt at være eliteløber på verdensplan, og selv om OKR også, med glæde, støtter Andreas økonomisk, er der brug for en pæn egenbetaling.

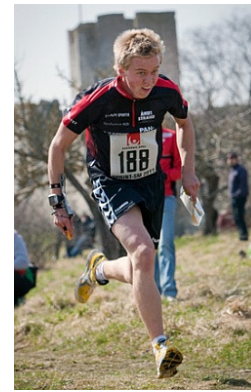
Han løber fortsat store internationale løb, specielt stafetløb for sin svenske klub, Kristianstad



Andreas. Guld ved DM-sprint



Hædres af Elite Sport Roskilde



Mod svensk guld i Sprint

Amalie har også i 2011 været i forbundets U-16 gruppe, En slags forprøve på udtagelse til junioreliten. Citat fra Amalie: Vedrørende 3.000 m-test satser jeg, det første år på at forbedre min tid fra 12.20 min til 11.30. Citat slut. Hvem kan mon følge med hende?

Det sidste år har hun haft Mette Steffensen, OK Øst, som personlig træner, hvilket uden tvivl har hjulpet meget på det mentale plan. For nylig har hun tillige fået tilknyttet vores egen Martin Kragh, der mere skal tage sig af den fysiske træning og se på afviklede løb.

Af aktivitet /resultater skal nævnes:

Bronze på ultralang. Nr. 4 på sprintdistancen og i natløb. Nr. 5 på mellemdistancen.

I sommeren 2011 udtaget til det uofficielle Ungdoms-europamesterskab i Tjekkiet. I efteråret 2011, af DOF's venner, sammen med 3 andre piger og 4 drenge, inviteret med til en stor træningssamling ved Gøteborg sammen med løberne fra DOF's seniorelitræningscenter under Team Danmark.

Amalie har pr uge 6-8 pas, svarende til 6-7 timers O-løb, almindeligt løb, styrketræning og alternativ træning (cykling og løb i vand). DOF har ingen rigtig rangliste i hendes aldersklasse, men skønnes uofficielt i top 5-6. Er i år startet på Himmelev gymnasium i den specielle gymnasiale 4 års Team-DK-ordning.



Amalie får bronze på DM-lang



I landsholdstrøje ved Ungdoms-EM

Af andre meget flotte resultater skal nævnes, at Rasmus Krogh Madsen, allerede efter et års O-løb vandt guld ved DM-nat. Ved etapeløbet, Høst Open fik både Rasmus og broderen Anders en samlet førsteplads.



Anders Krogh løber
fra sin mor



Rasmus får guld ved
DM-nat



og 2. plads ved
SpringCup