



Årsberetning 2013

Orienteringsklubben Roskilde

I det følgende kan du læse om de vigtigste begivenheder i orienteringsklubbens liv i 2013. De enkelte udvalgte beretninger er integreret i beretningen.

2013 er slut og endnu engang er det heldigvis på sin plads at konstatere at det blev et godt år for OK Roskilde.

Sportsligt har året budt på 18 DM-medaljer fordelt på 13 løbere, hvilket placerer OK Roskilde på en plads som nr. 10 blandt de danske klubber. Andreas Boesen har desuden erobret klubbens første DM medalje i H21 nogensinde, med sin bronzeplacering til DM mellem. Andreas deltog desuden i VM i Finland, hvor han nåede finalerne i sprint og endte på en 26. plads i et ekstremt stærkt besat felt.

Aktivitetsniveauet er i det hele taget højt. Klubbens medlemmer foretog i årets løb 1022 starter i danske løb, det vidner sammen med starter i en del udenlandske løb om et højt aktivitetsniveau i skoven: OK Roskildes medlemmer udgør godt 2,4% af DO-F's medlemmer, men tegner sig for 3,1% af samtlige starter. Aktivitetsniveauet kommer ikke kun klubmedlemmerne til gode, men også Roskildes befolkning, idet vi nu for 5. gang har afviklet byens største motionsløb SMUK-kvindeløb.

I 2014 forventer vi langt om længe at kunne søsætte vores junior projekt med arbejdstitlen "Mini-ork", hvor vi tilbyder byens børn mellem 8 og 12 en ugentlig leg og motionsoplevelse med udgangspunkt i vores klubhus på Bjældevej.

Alt dette ville ikke være muligt uden vores energiske medlemmer og de samarbejdspartnere, støtter og sponsorer, som støtter vores arbejde.

Michael Leth Jess
Formand
14. Januar 2014

Sportslige resultater

Andreas Boesen er nu med i DOF's Elitegruppe og har bidt sig fast på seniorlandsholdet. Amalie Tripax er fortsat i gruppen omkring juniorlandsholdet og var udtaget og deltog ved Junior European Cup (JEC) i efteråret i Frankrig. Desuden har vi fortsat flere unge løbere, Rasmus Møller Jess, Caroline og Jonas Ulsøe, Rasmus og Anders Krogh Madsen, der leverer flotte resultater på landsplan, f.eks. ved SM og DM. Blandt seniorerne fortsætter Inge Jørgensen og Janne Brunstedt med at tage flere guld- sølv- og bronzemedaljer.

Klubben har 3 deltagere i TC Sjælland under Team Danmark. Amalie Tripax og Rasmus Møller Jess fortsætter og i efteråret 13 deltog Rasmus Krogh Madsen på prøve. Han fortsætter i 2014 som fast deltager. 3 løbere har meldt fra. John Tripax sidder fortsat i styregruppen.

Forbundets talentarbejde betyder at DOF fortsat har status som ét af de få verdensklasseforbund hos Team Danmark.

Klubben er med i overbygningsklubben Copenhagen O, hvis formål er, at hjælpe interesserede orienteringsløbere, både juniorer og seniorer, med at komme til de store internationale stafetløb. Martin Laage Kragh er fortsat klubbens repræsentant i styregruppen.

TC Sjælland har nylig fået et pænt legat fra Østkredsen til et pilotprojekt i foråret 2014 for yngre seniorløbere, der vil satse på sporten. Det gælder ikke kun dem, der har mulighed for at komme på landsholdet, men også andre vil efter ansøgning kunne deltage. Det er lykkedes at få ikonet, Carsten Jørgensen, til at være træner. Han er et år hjemme i Danmark fra New Zealand. Man satser på, han kan være intensiv træner for ca 10 løbere og støtte og vejlede et større antal løbere. Træningen vil, for at udnytte ressourcerne, foregå sideløbende med TC. Foreløbig er Martin Laage Kragh med i 10-mandsgruppen og Christian V. Grønberg og Kristian Juda søgt om at være med i den anden gruppe. Kim Bauehøj er interesseret, men må p.t. sidde over p.g.a. sin langvarige genoptræningsperiode.

Roskilde kommune har, som erstatning for Elitesport Roskilde (ESR), etableret en talentudviklingspulje, hvorfra der årligt uddeles 400.000 kr til byens unge talenter efter ansøgning. Stor tak til kommunen. Andreas fik i efteråret 20.000 kr og Amalie 10.000 kr.

Andreas Boesen er fortsat tilknyttet DO-F's Elitecenter i Århus, Han stiller op for OK Roskilde, til divisionsmatcher og DM'er, i de store internationale stafetløb, er han skiftet fra den svenske klub, Pan Kristianstad til danske Pan Århus. Ud over deltagelse ved VM og EM, har han deltaget i adskillige store internationale løb og været på adskillige træningslejre i forskellige lande. I halvårsrapporten til ESR vedr legatet for 2013 anførte han:

"Pr. 1. juli har jeg tilbragt omkring 42 % af dagene i 2013 til udenbys konkurrencer og træningslejre. Jeg har været i udlandet 33 % af tiden på træningslejr i Portugal, Sverige og Finland og mesterskaber i Portugal, Sverige, Norge og Finland."

Andreas fik den første H21 DM-medalje i OK Roskildes historie. Bronze på mellemdistancen. Amalie fik sølv på langdistancen. Jonas fik bronze ved DM nat, medens Karoline og Rasmus Krogh blev nr 4. Rasmus Krogh vandt samlet suverænt sin klasse ved vinterens NatCup 2012/13

I 2013 fik OKR igen et stort antal løbere med til KUM, nemlig 9, Karoline, Jonas, Melissa og Alexander Ulsøe, Amalie, Tonje Pihl, Anders og Rasmus Krogh og Rasmus Møller Jess.

Blandt veteranerne har vi fortsat to af landets største DM-medaljetagere, Inge Jørgensen med 2 guld-, 2 sølv- og 2 bronzemedaljer og Janne Brunstedt med 4 guld og 1 sølvmedalje. Janne stillede ikke op i DM-nat.



Andreas under VM i Finland – Sprint finale og Stafet (Foto: Torben Utzon)

DM Nat	D65 Guld H65 Sølv H12 Bronze	Inge Jørgensen John Tripax Jonas Fonager Ulsøe Johansen
DM Mellem	D65 Sølv H65 Guld H70 Bronze H21 Bronze	Inge Jørgensen Janne Brunstedt Ole Svendsen Andreas Hougaard Boesen
DM Sprint	D65 Guld H65 Guld	Inge Jørgensen Janne Brunstedt
DM Stafet	H65 Guld H45 Bronze D/H185 Bronze	John Tripax, Ole Svendsen, Janne Brunstedt Kent Pihl, Anders Laage Kragh, Claus Sihm Finn Petersen, Lars Olsen, Inge Jørgensen
DM Ultralang	D65 Bronze H65 Guld	Inge Jørgensen Janne Brunstedt
DM Lang	D65 Sølv H60 Sølv H60 Bronze D18 Sølv	Inge Jørgensen Janne Brunstedt Aksel Andersen Amalie Tripax

Oversigt over medaljetagere ved DM

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Placering	10	6	10	13	15	13	10
Medalje point	29	41	27	25	26	27	35

Medaljestatistik 2013 – kilde: www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2013.pdf

I divisionsturneringen befinder vi os fortsat i 2. division, efter et knebent 2 points nederlag i den oprykningsmatch vi havde som målsætning at deltage i.



Medaljetagere ved DM Mellem i Thorsø bakker.



Formand for Eliteudvalget: John Tripax.

Ungdomsarbejdet

Igen i år har ungdommen deltaget i tirsdagstræningen sammen med de voksne.

Træningen er tilrette lagt af træningsudvalget. Amalie Tripax og Hanne Jessen fungerede frem til sommerferien som de faste ungdomstrænere.

Rasmus Krogh Madsen fik i år tildelt årets ungdomspokal. Rasmus har gjort det rigtig godt og været tæt på toppen og medaljerne ved flere løb. Specielt i natløb, hvor Rasmus er lidt af en specialist, klarer han sig super godt, idet han vandt Natcup serien sidste vinter og fik en sølvmedalje til SM-nat i 2013. Udover de sportslige præstationer er Rasmus også en god kammerat og er et godt forbillede for de yngre løbere. Rasmus tilbyder tit at give en hjælpende hånd med til træning og han er ikke bleg for selv at arrangere et træningsløb.

OK Roskilde har ligesom i 2012 arrangeret "Naturløbet", som led i livsstilskampagnen "Aktiv rundt i Danmark" og sponseret af Nordeafonden. Naturløbet har til formål at få børn til at bevæge sig sammen og udbrede kendskabet til orienteringsløb. Ved Naturløbet skal eleverne dels klassevis finde poster i valgfri rækkefølge på tid, dels løbe en Supersprint, hvor der bruges Sportident.

Der deltog mere end 400 elever fra 5. og 6. klasse fra en række skoler i Roskilde og omegn. Løbet fandt sted i Roskilde Ring, en smuk og idyllisk ramme om arrangementet, midt i Roskilde.

Kunsten er fortsat at få blot 2% af de deltagende børn til at møde op i klubben en for at prøve orientering igen.

Formand for Ungdomsudvalget i 2013: John Blaase

Bredde- og rekrutteringsarbejdet

Breddeudvalget har i 2013 primært taget sig af rekrutteringsarrangementer for nye medlemmer.

Året vil ikke blive husket for et specielt initiativrigt år i breddeudvalget. Desværre har travlhed fra andre ikke-orienteringsrelaterede ting fyldt alt for meget hos alle udvalgets medlemmer!

Findvej-dagen d. 13. april, i Folkeparken v biblioteket, blev besøgt af omkring 75 deltagere. Byens borgmester Joy Mogensen åbnede arrangementet og 18 af klubbens medlemmer stod klar til at afvikle Findvej-arrangementet. Pga. lærerkonflikt gik den, af DOF, stort anlagte Findvej-skolekonkurrence desværre i vasken, den bliver taget op til næste år igen. OKR-Kommunikations udvalget stod for PR og markedsføring af arrangementet og Ungdomsudvalget stod for arrangementets mindste deltagere.

Breddeudvalget gennemførte efterfølgende tre Intro/kursusdage i Boserups skov. 20. april, 4. maj og 1. juni hvor introforløbet blev afsluttet med SI-O-løb i samarbejde med OKR's lørdagsløb. Trods en ikke overvældende stor deltagelse i disse dage, viste det sig at mange deltagere, der får et mere personligt møde med OKR-medlemmer, ofte efterfølgende melder sig ind i klubben.

De faste pæle i Himmelev, Hyrdehøj og Boserup blev eftersat og Findvej-kort på www.okr.dk og www.findveji.dk er opdateret. Det er desværre svært at måle hvor mange kort der bliver downloadet fra hjemmesiden, men dømmende efter slitagen på græs og jorden omkring de faste poster, bliver disse benyttet.

Udvalget bestod i 2013 af:

Hanne Pedersen, Jørgen Krogh, Caroline van Bronswijk, Lars Nøhr, Søren Nielsen (udvalgsformand)

Træning

Ganske som tidligere har året været præget af mange og varierede tilbud.

Klubtræningen består af tirsdag der er "kortdag" og torsdag der er "løbedag" med henholdsvis finurlige orienteringsøvelser og varieret og udfordrende løbetræning. I begyndelsen af 2013 var mandag ny "styrkedag" idet gymnastikken efter 1,5 års fravær startede op igen, med fokus på styrke, stabilitet samt smidighed.

Lørdagsløbene i Boserup er fast tilbud året rundt - ofte med SI-enheder.

Sankt Hans Løbet bød på en udfordrende "Møllesprint" omkring Tadre Mølle i Elverdamsdalen og en uforglemmelig grillaften mens solen sank mod horisonten på en dansk sommeraften af de bedste.



Møllesprint og grill

Roskilde 3-dages blev afholdt ved Lellinge, Lerbjerg og Boserup for løbere fra Roskilde, Sorø, Hvalsø og Holbæk.

Martin Laage Kragh havde arrangerede det traditionsrige Juleløb der i år bød på den udfordring at finde grundstøtte slagskibe i Boserup Skov. Slagskibe bestående af 1-5 poster hvis position ikke var angivet på kortet, men efter beskrivelser a la: "Sejlede stik syd ind i skoven fra vigen og gik på grund mellem mosen og de to øst-vest-gående stier (består af 3 poster)"



Juleløbet i Boserup Skov

Formand for Træningsudvalget i 2013: Runa Ulsøe Johansen

Ture

Klubben har i årets løb haft fælles ture til Påskeløbet mellem Horsens og Silkeborg, DM Sprint/DM Ultralang på Fanø, DM-lang/DM stafet i på Møn, OO Cup i Slovenien og til Falkdrevet i Blekinge.



En god klubbetur er meget, meget mere end orienteringsløb – her Bohinjsøen i Slovenien

Kort

Klubbens korttegner har i årets løb bidraget med revision af flere af klubbens kort, samt nyttegning af kortet over Hedeland Nord, der blev brugt til NatCup i oktober.

Arrangementer

I 2013 arrangerede OK Roskilde 2 større orienteringsløb:

- ▣ NatCup i Boserup i januar
- ▣ NatCup i Hedeland i marts

Samt ét åbent motionsløb:

- ▣ SMUK Kvindeløb i september

Mere end 2000 deltagere havde tilmeldt sig (løbet var udsolgt) og adskillige mødte op til den fortræning, der blev arrangeret på ruten.

Kommunikationsaktiviteter

Kommunikationsudvalget har i 2013 arbejdet videre med de mere løbende aktiviteter, herunder specielt hjemmesiden og nyhedsbrevene. Herudover har der været markedsføringen af Find-Vej dagen i april og SMUK Kvindeløb i september.

Nyhedsbrevet er som tidligere år udkommet i alt 3 gange, og også i år har Jytte Hougaard været ansvarlig for dette. Nyhedsbrevet bliver udsendt til en lang række eksterne samarbejdspartnere, bl. a vores sponsorer. Det er vores indtryk, at det bliver læst, og det er med til at synliggøre klubbens arbejde udadtil.

Find-vej Dagen i april trak i alt 75 deltagere, der blev budt velkommen til arrangementet af borgmester Joy Mogensen. Mange havde fået kendskab til dagen via de flyers som kommunikationsudvalget havde delt ud på arbejdspladser og i butikker i byen. Markedsføringen af SMUK begyndte i lighed med tidligere år allerede inden sommerferien, hvor en lang række klubmedlemmer fulgte Kommunikationsudvalgets opfordring og hængte plakater op og uddelte flyers på deres arbejdspladser. Vi kan mærke, at SMUK løbet efterhånden er kendt i og omkring Roskilde, og det var en fornøjelse hen over sommerferien at se, hvordan tilmeldingerne steg støt og roligt. Vi nåede det maksimale antal deltagere på 2000 kvinder en uge tid før løbet d. 2. september.

Janne Brunstedt står fortsat for at opdatere hjemmesiden næsten dagligt. Her er information om alle klubbens aktiviteter, beretninger fra medlemmer om løb i ind- og udland samt links til bloggen, DOF, O-service m.m.

Medlemmer 2013: Janne Brunstedt, Birthe Nielsen, Hanne Møller Jensen, Jytte Hougaard, Gitte Krogh Madsen.

Økonomi

Klubben har i årets løb gennemført stort set de aktiviteter vi har sat os for, men vi har igen budgetteret med større udgifter end aktiviteterne har kostet.

Grundlæggende er klubbens økonomi sund og vi kan også fremover drive klubben med udgangspunkt i de løbende indtægter fra medlemmer, løb, kommune og kontingenter og bruge de særlige indtægter – f.eks. fra støtteforeningen - til særlige indsatser. Man må dog konstatere at de penge vi overfører fra støtteforeningen i et vist omfang går til løbende forbrug, men så skal man også huske at de er skrabet sammen af medlemmerne og at vi fortsat har en pæn formue.

Den lovede køkkenombygning er et sådan eksempel på en særlig indsats – og den er nu afsluttet. Fliseprojektet i gården er ikke blevet iværksat. Betonfliser er billige. nemme at købe og resultatet direkte synligt: Bestyrelsen leder fortsat efter gode ideer til hvordan man omsætter penge til aktivitet - Flere unge løbere og flere aktive klubmedlemmer.

Sponsorer

Sparekassen Sjælland er klubbens sponsor også i 2014.

Udover Sparekassen Sjælland har klubben en række samarbejdspartnere:

- ☑ Løberen
- ☑ O-butikken

▣ Roskilde Kommune

I Løberen får vi rabat når vi køber løbeudstyr og O-butikken kommer til klubben 1-2 gange om året, hvor det er muligt at købe orienteringsudstyr til nedsatte priser. Løberen er også partner i SMUK kvindeløb og vi låner gerne klubhuset ud når Løberen ønsker at afholde kundearrangementer og foredrag. O-butikken blev i 2012 købt af Løberen og bestyrelsen arbejder på at harmonisere de to rabataftaler. Rabatten i Løberen er derfor nu opgraderet til 15%.

Medlemsstatus

Vi er ifølge O-service ved udgangen af 2013 199 medlemmer i OK Roskilde, 9 medlemmer færre end ved udgangen af 2012. Dette dækker selvfølgelig over et antal nye medlemmer, men også et antal udmeldte medlemmer i årets løb.

Klubbens medlemmer foretog 1022 starter i danske løb med tilmelding gennem O-service i 2013 (2012: 1083), det vidner sammen med starter i en del udenlandske løb om et højt aktivitetsniveau i skoven blandt medlemmerne, idet OK Roskildes medlemmer udgør godt 2,4% af DO-F's medlemmer, men tegner sig for 3,1% af samtlige starter.

Æresmedlemmer

Skal der mad på bordet, kan klubbens medlemmer altid regne med enten Hanne Petersen eller Ib Mortensen.

Det gælder, hvad enten maden skal laves og serveres til klubbens fællesspisninger om tirsdagen, eller om der skal provianteres til en klubtur eller til et stævne. Hanne behøver end ikke selv være med på turen - hun er god for en provianteringsliste alligevel. Ib sørger for, som var det en restaurant - at klubledere fra hele Østkredsen går mætte til møderne i Nordpilen, som altid lægger rum til disse ledermøder tre gange om året. Og for begges vedkommende en hel masse mere, som alt sammen har til følge, at OK Roskildes medlemmer aldrig går sultne til eller fra, når det er nødvendigt at være mæt.

For dette arbejde modtog begge på generalforsamlingen den hæder under stort bifald at blive udnævnt til æresmedlemmer af OK Roskilde.