



*Idrætsfesten, januar 2016*

# Årsberetning 2016

## Orienteringsklubben Roskilde

**I det følgende kan du læse om de vigtigste begivenheder i orienteringsklubbens liv i 2016.**

*2016 har rent sportsligt ikke været det mest prangende år i klubbens historie. Til gengæld har året budt på mange og velbesøgte klubarrangementer, stabil vækst i den lille ungdomsgruppe og en række nyskabelser som f.eks. de 3 o-tekniske superlørdage i foråret, Forårsweekend i Skjoldungelandet og klubmesterskab i mellemdistance i Rørvig.*

*Michael Leth Jess,  
Formand,  
Februar 2017*

## Sportslige resultater

Andreas Hougaard Boesen er fortsat med i DOF's Elitegruppe og dermed en del af seniorlandsholdet hvor han deltog i VM i Strömstad.

I 2016 havde vi 2 løbere tilknyttet TC Sjælland, Anders og Rasmus Krogh Madsen.

OKR er medlem af Copenhagen O, som er en overbygningsklub for alle klubber i Østkredsen, så man kan sammensætte stafethold, både ungdoms- og seniorhold, og både elite- og mere alm hold, til internationale stafetløb på tværs af "moderklubberne". Tisvilde Hegn OK har trukket sig fra samarbejdet hvilket har betydet et stærkt faldende aktivitetsniveau, da de bedste løbere fra Østkredsen beslutte sig for at løbe for Tisvilde Hegn International eller andre klubber i de internationale løb.

I 2014 startede en ny senior TC-træning, støttet af Østkredsen, for alle interesserede seniorer i Østkredsen. Ikke kun for eliten, men for alle, der har en vis standard og som har lyst til at gøre mere ud af træningen. Projektet er ved udgangen af 2016 under reorganisering.

I år erobrede orienteringsløbere fra OK Roskilde 12 DM-medaljer i o-sportens seks discipliner.

De 12 medaljer fordelte sig med 5 guld, 2 sølv og 5 bronzemedaljer. OK Roskilde var på skamlen ved alle seks DM'er.

De seneste ti sæsoner ser sådan ud:

2016: 12 medaljer (5 - 2 - 5)

2015: 22 medaljer (6 - 9 - 7)

2014: 23 medaljer (10 - 7 - 6)

2013: 18 medaljer (6 - 5 - 7)

2012: 12 medaljer (4 - 7 - 1)

2011: 13 medaljer (5 - 3 - 5)

2010: 12 medaljer (4 - 5 - 3)

2009: 15 medaljer (4 - 4 - 7)

2008: 20 medaljer (6 - 9 - 5)

2007: 14 medaljer (6 - 3 - 5)

De 12 medaljer i år er er vundet af otte forskellige OKR-løbere. Sidste år var der ti løbere om at vinde 22 medaljer. Bemærk, at medaljer vundet i MTB-O-løb ikke indgår i statistikken.

**Inge Jørgensen** har haft en imponerende sæson igen i år. Inge er nu regerende dansk mester i fire discipliner (nat, ultralang, mellem og lang). Desuden opnåede hun bronze til sprinten i Haderslev, men blev til gengæld svensk mester i sprint i Ronneby. Medalje i alle fem individuelle discipliner – ligesom i 2015.

**Andreas Boesen** vandt som den første i OK Roskilde en officiel DM-medalje fra Danmarks Idrætsforbund. Gullet blev vundet i Haderslev.



*Andreas under DM Sprint i Haderslev*

Et nyt navn dukkede op i år. **Teresa Søndergaard Pohl** lyste op i D-10 med DM-bronze to weekender i træk. Først til DM-mellem i Mols Bjerge og så til DM-lang i Grib Skov.

Ungdommen stod for yderligere en medalje, da **Anders Krogh Madsen** vandt bronze ved DM mellem i H-14.

Udover Inge og Teresa var det kun **Janne Brunstedt**, der formåede at vinde to medaljer i år. Sølv i sprint og bronze i ultralang på Rømø.

Endelig vandt vort H35-stafethold sølv i Grib Skov. Holdet bestod af Kent Pihl, Casper Lindemann og Frederik Grue-Sørensen. De to sidstnævnte er også nye på vor interne medaljeliste. En liste der nu indeholder 62 navne.

|                                      |            |                 |
|--------------------------------------|------------|-----------------|
| <b>MTBO</b><br>12. juni<br>Haunstrup | Bronze H40 | Claus Rasmussen |
| <b>MTBO</b><br>13. juni<br>Fussingø  | Bronze H40 | Claus Rasmussen |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>DM Nat</b><br>2. april,<br>Hou Skov                                | Guld D70-                               | Inge Jørgensen   |
| <b>DM Sprint</b><br>22. april,<br>Haderslev                           | Guld H21<br>Sølv H65-<br>Bronze D70-    | Andreas Boesen<br>Janne Brunstedt<br>Inge Jørgensen              |
| <b>DM Ultralang</b><br>24. april,<br>Rømø Sønderland                  | Guld D70-<br>Bronze H65-                | Inge Jørgensen<br>Janne Brunstedt                                |
| <b>DM Mellem</b><br>3. september,<br>Mols Bjerge                      | Guld D70-<br>Bronze D-10<br>Bronze H-14 | Inge Jørgensen<br>Teresa Søndergaard Pohl<br>Anders Krogh Madsen |
| <b>DM Stafet</b><br>10. september,<br>Gribskov Nord / Harager<br>Hegn | Sølv H35                                | Frederik Grue-Sørensen, Casper<br>Lindemann, Kent Pihl           |
| <b>DM Lang</b><br>11. september,<br>Gribskov Nord / Harager<br>Hegn   | Guld D70-<br>Bronze D-10                | Inge Jørgensen<br>Teresa Søndergaard Pohl                        |

Oversigt over medaljetagere ved DM. Kilde: Morten Jensen

|               | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Placering     | 6    | 10   | 13   | 15   | 13   | 10   | 8    | 9    | 16   |
| Medalje point | 41   | 27   | 25   | 26   | 27   | 35   | 50   | 43   | 24   |

Bare syv løbere fra OK Roskilde havde fundet vej til årets Jættemil med efterårets styrkeprøve. De syv havde til gengæld en rigtig god oplevelse. To af løberne kom helt til tops. Janne Brunstedt vandt klassen H65 mere en 6 min foran nr. 2. Så Janne fik revanche for sidste års nederlag på 1 sek. Inge Jørgensen fik en flot andenplads bare 5 sek. efter en svensk løber på 1. pladsen. Lidt usikkerhed af Inge på en af de sidste poster, gjorde at svenskeren kom op til Inge og kunne spurte i mål lige før.

I divisionsturneringen befinder vi os fortsat i 2. division, efter 3 nederlag i oprykningsmatchen til 1. division. Målsætningen om at forblive i 2. division var dog allerede nået inden matchen.

Formand for Eliteudvalget i 2016: John Tripax.

## Ungdomsarbejdet

"Mini ORK" projektet, med struktureret begyndertræning for de 6-13-årige hver tirsdag umiddelbart før alm. tirsdagstræning, kører videre med John Tripax som primus motor og med hjælp fra skiftende klubmedlemmer.

For alle ungdomsløbere er der desuden tilbud om at deltage i ungdomskurser samt sommerlejr i U1, U2 eller junior gruppen. 20 gange har læberne deltaget i kurser eller weekender og til sommerlejr var 2 U1, 2 U2 og 1 junior afsted.

OKR's ungdomspokal blev i 2016 tildelt Adam Carlsen. Karoline Fonager Ulsø fik i april overrakt Vestsjællands Skovkarlekklubs Ungdomspokal.



Fra 2015 er KUM i et åbent arrangement for alle ungdomsløbere mod egenbetaling. Løberne skal leve op til følgende kriterier:

Alle ungdomsløbere i klasserne H/D11-12 til H/D19-20, der lever op til følgende kriterier har mulighed for at deltage:

- ❑ Hvis man har deltaget i et af DOFs ungdomskurser/sommerlejr eller i tre åbne løb.
- ❑ Hvis man kan gennemføre A baner i sin respektive klasse - undtagen for H/D16-20, hvor der også er mulighed for at deltage på en mellemsvær bane.
- ❑ Man skal være fyldt min. 11 år i indeværende sæson

Følgende deltog for OK Roskilde: Adam, Karoline, Katrine, Anders, Jonas og Rasmus.



*Fra Naturløbet*

For syvende gang arrangerede OK Roskilde Naturløbet i Roskilde Ring. Næsten 425 elever fra 4., 5. og 6. klasse, fra en række skoler i Roskilde og omegn deltog i Naturløbet, der arrangeres i samarbejde med DOF og Aktiv Rundt i Danmark og er sponsoreret af Nordeafonden.

150 skoleelever deltog i "Amtsmesterskab" i Boserup.

Formand for Ungdomsudvalget i 2016: John Tripax

### **Bredde- og rekrutteringsarbejdet**

Også i år har vi holdt en del arrangementer for klubbens medlemmer og for interesserede potentielle medlemmer.

Som sædvanlig har vi afholdt Find Vej Dagen i april måned. Men på trods af den fine opbakning fra klubbens medlemmer, var der i 2016 kun en lille gruppe interesserede børn og voksne, som havde fundet vej til Folkeparken. Derfor deltager vi i år 2017 i Find Vej med et nyt koncept, hvor vi flytter ud i skoven.

På det sociale, har breddeudvalget – og her især Hanne – sørget for at klubbens medlemmer kunne samles efter træningen til lækker og hyggelig fællesspisning hvor ingen måtte gå sultne hjem.

Vi har organiseret klubfest, St. Hans løb, julefrokost og har prøvet at bakke op om alle andre aktiviteter (som påsketur, klubbetur osv.) som kunne samle klubben eller promovere klubben over for kommunen eller potentielle nye medlemmer.

Breddeudvalget har i 2015 introduceret 'Godt gået' medaljerne og har sørget for at disse bliver delt ud til vores dygtige børn og unge. Medaljerne er blevet brugt flittig også i 2016.

Sammen med den gruppe som skulle planlægge et nyt lørdagsløb koncept, har vi gennemført et Sjovt Ferie arrangement, hvor vi har haft alt i alt ca. 100 besøgende fordelt på 3 dage. I efterår har vi også initieret 'OKR-Talk'. Efter nogle af vores fællesspisninger og trænings har vi organiseret foredrag omkring forskellige emner, som f.eks. hvordan man lægger kort på nettet, hvordan har det været ved WMOC og lignende. Der er allerede planlagt flere events i 2017.

Vi glæder os til at fortsætte med vores arbejde og til at støtte og løfte flere initiativer sammen med hele klubben til at fremme fællesskab og glæde omkring orienteringsløb og vores klubliv.

Formand for breddeudvalget i 2016 Caroline van Bronswijk Naulin

## Træning

Tirsdag er fortsat vores faste træningsdag, hvor der trænes orienteringsteknik.

Tirsdagstræningen er ganske godt besøgt af både unge og ældre løbere samt nye og mere erfarne løbere. Særligt velbesøgt er tirsdagstræningen, når der er specielle tilbud som sprinttræning om foråret eller efterårets "Din grønne by", hvor der bruges Sportident. De traditionelle byløb i vintermånederne er også et tilløbstykke.

I foråret har der været afholdt 3 "superlørdage" i skoven med fokus på o-teknik.

Lørdagsløbene i Boserup er et fast tilbud til alle, også ikke medlemmer, året rundt. I vintermånederne er starten nu flyttet til Boserupgård Naturcenter, arrangører og løbere kan komme indendørs.

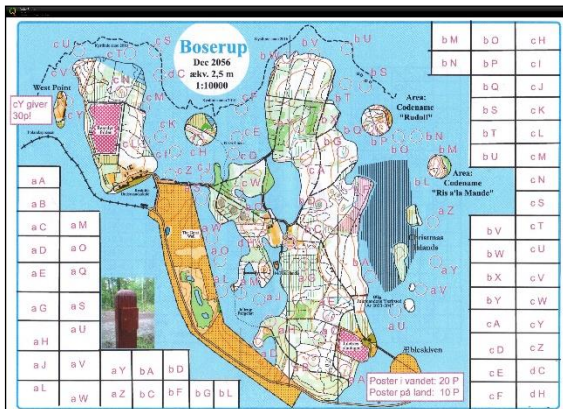
Årets Sankt Hans løb blev arrangeret i Særløse i et fantastisk forsommervejr.



*Stemningsbilleder fra Sankt Hans løbet*

Roskilde 3-dages blev afholdt i Himmelev Skov, Boserup Skov og Helvigstrup.

Det traditionsrige Juleløb blev i år afviklet af Andreas Boesen – en slags klimatema, tilpasset juledagenes vejr, hvor det meste af Boserup Skov var opslugt af vandmasserne.



Kortet fra juleløbet

OK Roskilde arrangerede et af vinterens VTR træningsløb i december; i Kongsøre med Asger Jensen som banelægger.

Formand for Træningsudvalget i 2016: Janne Brunstedt

## Ture

Klubben har i årets løb haft fælles ture til Påskeløbet på ved Kolding, O-ringen i Sälen og DM'erne. Desuden var der klubbetur til to løb i Sydsverige i september.

## Arrangementer

I 2016 arrangerede OK Roskilde:

- ▣ Tre orienteringsløb med tilmelding i O-Service: Forårsweekend i Skjoldungelandet (2 løb) og en Natcup på Trekroner Skole. I alt 412 tilmeldte
- ▣ En MTBO langdistance i Hvalsøskovene med 68 tilmeldte
- ▣ Et Trail-O i Himmelev Skov med 10 tilmeldte.

I 2016 har vi foretaget 923 starter og arrangeret 490 starter.

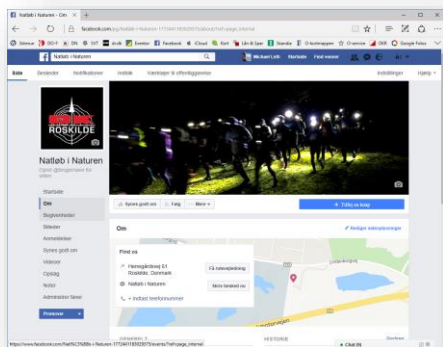
I september blev SMUK kvindeløb afviklet fra havnen i Roskilde i det smukkeste sensommervejr man kan tænke sig. Under vejs kunne løberne nyde den smukke udsigt over Roskilde fjord; særlig flot var udsigten fra Skt. Hans. Lidt under 1000 kvinder stillede til start i årets SMUK kvindeløb, hvor der er både en 5 km og en 10 km distance. Det er lidt færre end sidste år, hvor godt 1400 løb den smukke rute, så tendensen med færre deltager ser ud til at forsætte; for bare 2 år side deltog 2000 kvinder. Nedgangen opvejes dog rigeligt at de mange glade deltager, så der er ingen planer om at droppe løbet foreløbigt.



Stemmingsbilleder fra SMUK kvindeløb 2016. Foto: Henrik Boesen



Med henblik på med tiden at kunne supplere SMUK Kvindeløb med andre aktiviteter er blev der 3 torsdage i månederne fra november 2016 til januar 2017 testet et nattrailkoncept "Natløb i Naturen". Simple motionsløb med refleks og pandelampe i nogle af Roskildes nye naturområder: Himmelev Grusgrav, Svogerslev Grusgrav og Himmelsøen. Arrangementerne blev annonceret via Facebook overfor de mange løbere som vi har fat i med SMUK-siden. Hvis ideen var god blev det ikke afspejlet i deltagerantallet. Det forblev meget lavt og bestyrelsen er sendt tilbage i tænkeboksen.



## Kommunikationsaktiviteter

Året har ikke budt på væsentlige selvstændige kommunikationsaktiviteter bortset fra en ny flyer om ungdomsarbejdet.

Formand for kommunikationsudvalget 2015: Vakant.



## Økonomi

Derudover er Indtægter og udgifter for vores eksterne aktiviteter medtaget i regnskabet.

Klubbens samlede formue (egenkapital) var pr. 31. december 2015: 2.428.233,59 kr, og pr. 31. december 2016 2.407.717,74 kr – det er et fald på 20.515,85 kr. Vi havde budgetteret med et underskud på 51.410,00 kr. Hovedårsagen er også i 2016 at de enkelte udvalg har været tilbageholdende med afholdelse af udgifter samtidig med at vi har haft gode indtægter på årets stævner fraset SMUK kvindeløb.

Kasserer i 2015: Asger Jensen



## Sponsorer

Klubben har en række samarbejdspartnere:

- ☑ Løberen
- ☑ O-butikken
- ☑ Roskilde Kommune
- ☑ Roskilde Festival Rental

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. Løberen er også partner i SMUK kvindeløb og vi låner gerne klubhuset ud når Løberen ønsker at afholde kunde-arrangementer og foredrag. O-butikken blev i 2012 købt af Løberen hvorefter rabataftalen i O-butikken er ophørt. Rabatten i Løberen er på 15%.

## Medlemsstatus

Vi er ifølge O-service ved udgangen af 2016 180 medlemmer i OK Roskilde, 1 medlem mere end ved udgangen af 2015. Dette dækker selvfølgelig over et antal nye medlemmer, men også et antal udmeldte medlemmer i årets løb.

Klubbens medlemmer foretog 923 starter i danske løb med tilmelding gennem O-service i 2016 (2015: 1025), det vidner sammen med starter i en del udenlandske løb om et gennemsnitligt højt aktivitetsniveau i skoven blandt medlemmerne, idet OK Roskildes 161 aktive medlemmer udgør godt 2,6% af DO-F's 6200 aktive medlemmer, og tilsvarende tegner sig for 2,6% af samtlige 35038 starter.