

Årsberetning 2022 Orienteringsklubben Roskilde

I årsberetningen for 2021 skrev jeg: *"Jeg tror vi i 2022 vil lære at leve med sygdommen og dermed kommer til en form for ny normal, hvordan den ellers vil se ud."* Og sygdommen, der referes til er selvfølgelig Corona. Det forekommer utrolig langt væk i skrivende stund, januar 2023, hvor vi er tilbage i en hverdag som før Corona, selvom sygdommen stadig findes. Corona satte begrænsninger for vores indendørs arrangementer (fællesspisning og lignende) og et lille præg på natcuppen, som vi arrangerede i januar 2022 i Boserup, da alt foregik udendørs til dette stævne. I planlægningen måtte vi også hele tiden tage forholdsregler for, hvis der skulle komme nye retningslinjer for stævner. Det kom der heldigvis ikke og alt synes nu glemt.

I 2022 har vi også været flittige som arrangører af løb og har således arrangeret:

- ☑ Natcup i januar
- ☑ VTR vintertræningsløb i januar og februar
- ☑ Danish Spring (1. etape, sprint) i marts
- ☑ SMUK kvindeløb i september
- ☑ Natcup i november

En stor tak til alle der bidrog til at dette kunne lade sig gøre – jeg har kun hørt velvillighed til stille op og hjælpe.



Starten ved natcuppen i november

Sportslige resultater

2022 blev et blandet sportsligt år for OK Roskilde. Inge Jørgensen gjorde rent bord ved DM, ved at sikre sig guld i samtlige fem individuelle DM-konkurrencer i D75. I kronologisk rækkefølge: nat, sprint, mellem, lang og ultralang. Derudover sølv ved DM-stafet i H75! Et imponerende resultat, hvortil der så kan tilføjes et verdensmesterskab i sprint!



Inge lige efter målgang til 1. pladsen i W75-A

Rasmus Møller Jess (H21) har hentet en enkelt DM medalje i år. Det var en sølvmedalje ved DM-nat, der blev løbet i Lindet Skov. Derudover har Rasmus med landsholdet deltaget i både EM og World Cup. Rasmus blev i 2021 udtaget til DOF elitegruppe og kvitterede ved EOC (Europa mesterskaberne) ved at blive bedste dansker, for at citere DOF nyheden: "I herreklassen fik Rasmus Møller Jess fra Roskilde OK igen vist, at han virkelig har ramt formen til dette EOC. Han blev bedste dansker på en flot placering som nr. 30

"Men den største merit i 2022 var sejren i 10-Mila sammen med sin svenske klub OK Linné.



Vi kan godt pynte os med lånte fjer :-)

Men andre fra OK Roskilde gjorde også godt, i tabellen nedenfor er de samlede DM resultater opsummeret:

DM lang	D75 guld	Inge Jørgensen
DM stafet	H75 sølv D/H 185 sølv	Ole Svendsen, Inge Jørgensen Finn Petersen, Runa Ulsøe, Janne Brunstedt
DM ultra lang	D75 guld H70 bronze	Inge Jørgensen Janne Brunstedt
DM nat	H21 sølv D75 guld	Rasmus Møller Jess Inge Jørgensen
DM mellem	D75 guld	Inge Jørgensen
DM sprint	D75 guld H70 sølv H75 bronze	Inge Jørgensen Janne Brunstedt Ole Svendsen
DM mix stafet	H/D 60 bronze	Finn Petersen, Annette Petersen, Morten Jensen

OK Roskilde DM resultater

Det er bemærkelsesværdigt – og trist – at der i 2022 som i 2021 ikke er en ungdomsløber blandt medaljetagerne.

For klubben blev 2022 derimod et trist år, da vi efter en nervepirrende op og nedrykningsmatch i september endte med at tabe til Holbæk og Sorø. I 2023 skal vi derfor løbe i 3 division.

Ungdomsarbejdet

John Tripax, formand for UU

Året 2022 har lignet de senere år, flittig deltagelse til MiniORK-træningen om tirsdagen med 6 til 10 løbere af 12 mulige. Især har de yngste løbere været flittige. Men desværre er der ikke en stigende tendens i fremmøde eller antal MiniORK'ere og der har ikke været en eneste på kursus eller sommerlejr.

Det er meget ærgerligt, for her er der jo en masse socialt kombineret med en masse orienterings-læring, og det er jo her, man skaffer sig O-venner, ofte for livet.

Vi har ændret tilmeldingsproceduren, så vi ligesom i mange andre foreninger, går ud fra, at man kommer til træningen, og melder fra, hvis man ikke kommer. Dog nødvendigt med tilmelding, hvis banelæggeren ønsker det.

Vi har fået flere hjælpetrænere til at supplere Jan Frederiksen, John Blaase og undertegnede. Kirsten Lindemann, Jonas Lassen og Mads Pedersen er fortsat meget engagerede. Desværre har Mark Lidegaard måtte trække sig tilbage, da hans to piger har været nødt til at vælge svømning, der også foregår om tirsdagen. Håber, de alle kommer tilbage næste år. Susanne Jensen har også trukket sig tilbage pga stort arbejdspress og flytning til Ringsted.

Hjælpetrænerne har gjort, at vi hver tirsdag kan lave lidt opvarmning og fortræning.

Vi er ved at få etableret mere PR for MiniORK gennem Instagram, som Marie Hjorth har anbefalet og hvor hun allerede har oprettet en side for OKR. Det er tanken, at alle unge kan skrive små historier eller lægge billeder og film op.

Klubhus- og materieludvalget

Ane Veierskov, formand for klubhusudvalget

Nordpilen har ikke haft de store behov for vedligeholdelse i år. Der har været afholdt en arbejdsaften, hvor nogle stykker fik luget haven, klippet hækken, pudset vinduer og ryddet op.

Rengøringen bliver varetaget af Line, datter af Anja, og det fungerer fint.

Græsset bliver slået af flittige medlemmer og et stykke af haven har været fyldt med "vilde" blomster, der er blevet slået med le i sensommeren.

Der er indkøbt skåle, krus og skeer, der skal benyttes i stedet for engangsservice ved afvikling af stævner m.m.

Stor tak til alle, der har hjulpet i årets løb.

Breddeudvalget

Merete Lykke Østergaard, formand breddeudvalg

Coronaen satte igen sit præg primo 2022 og vi måtte aflyse den planlagte nytsårstaffel og de øvrige fællesspisninger i januar.

Klubmestrene fra 2021 blev hyldet primo februar ved vores første fællesspisning. Resten af året var der fællesspisninger, som vanligt altså ingen coronaaflysninger.

Fastelavns-arrangement for mini-ORK blev aflyst, da fastelavn lå midt i vinterferien.

Klubaften i marts; Henrik Boesen og andre fra klubben fortalte om det årlige påskeløb og her er der plads til alle både nye og erfarne løbere.

Klubaften i maj; John havde sammen med hjerteforeningen (Sebastian) arrangeret et hjertestop- og genoplivningskursus, hvor alle deltagere modtog et bevis på gennemført kursus.

Der var planlagt midsommerfest i juni, men pga. for lidt tilslutning måtte dette aflyses.

Ved Sankt Hans løbet i Boserup blev der serveret en fransk anretning efter et godt løb.

Klubaften i det fri i august; Hans Jessen havde arrangeret en fin tur rundt i skoven, hvor han fortalte om det nye, der sker i forbindelse med omlægning til den nye Nationalpark i Bidstrupskovene. Der blev serveret pølser og brød efter endt tur.

Der har i løbet af efteråret været afholdt 2 aftener om orienteringssoftware hvor Anders Laage Kragh har undervist i Condes (banelægnig) og Mogens Hald Kristensen underviste i MeOs (løbsafvikling).

Klubaften i november; Anders havde inviteret Bo og Andreas fra Roskilde Festival til at komme at fortælle om det at være frivillig på Festivalen. Et bud på evt. at tjene lidt ekstra penge til klubben.

Klubmesterskabsfest november; der blev afholdt klubmesterskabsløb i Hvalsøskoven med efterfølgende klubmesterskabsfest i klubhuset med stor deltagelse og selvfølgelig fejring af de nye klubmestre.

Julemiddag december; Hanne og Kirsten havde lavet en overdådig julemiddag til os alle.

Eliteudvalget

John Tripax, formand for EU

Vi har aktuelt en rigtig eliteløber i klubben, Rasmus Møller Jess, der bor i Upsala, hvor han studerer. Her er han meget aktiv i den meget aktive (og eliteorienterede) klub OK Lineè som bl.a arrangerer flere givtige træningsture og deltagelse i forskellige store løb. I 2022 blev det bl.a til en sejr i den svenske stafet, Tiomila og en 4 plads i verdens største orienteringsstafet Jukola. Rasmus har i 2022 klatret fra en placering som nr 126 på verdensranglisten til nr 65, og ligger nu på en placering som anden bedste dansker. Dette først og fremmest gennem gode præstationer til Europamesterskaberne i Estland hvor han rykkede sit bedste langdistance resultat i world cuppen fra nr 48 til nr 30, og på mellemdistance fra nr 91 til 35.

Rasmus er fortsat med i DOF's landsholdsgruppe og har gennem sportslig udvikling rykket sig i Team Danmark systemet fra Bruttogruppeatlet til Eliteatlet og har hermed fuld tilgang til Team Danmarks eksperter.

I 2023 har han et mål om at opnå et Top 15 resultat til VM i Schweiz på langdistance. Et ambitiøst, men muligt mål.

Han regner indtil videre med, i 2023 at deltage i Nordjysk 2-dages som den første konkurrence i Danmark og ellers løbe DM'erne.

Træningsudvalget

Janne Brunstedt, formand for træningsudvalget

Endeligt et helt almindeligt år uden Corona restriktionerne, så klubbens træningsaktiviteter har kunne "køre" helt normalt. Tirsdagstræningerne har være været meget velbesøgte, ofte har der været 40 eller flere deltagere tirsdag efter tirsdag.

De, i vinterperioden, indlagte (nat)byløb har også være meget populære. I vinteren 2021-22 deltog ikke færre end 77 løbere fra OKR.

"Familie- og Motionsorientering i Boserup" har været et fast tilbud til alle, også ikke medlemmer, året rundt. Desværre har deltagelsen i dette træningstilbud været faldende i flere år og især efter Corona pandemien. Så det er blevet besluttet at stoppe denne aktivitet, og der arbejdes på at oprette et nyt tilbud for alle.

Roskilde 3-dages blev igen arrangeret i august, og havde som altid stor tilslutning fra både OK Roskilde, Køge OK, Holbæk OK og Hvalsø OK. Der blev løbet i Hedeland (arrangeret af Køge OK), Boserup skov og Greve skov.

Som klubmesterskabsløb anvendte vi i 2022 Hvalsø OK's VTR-løb i Hvalsøskovene.

Det traditionsrige Juleløb i Boserup blev igen arrangeret af Andreas Hougaard Kemp som et pointløb - Juleormen.

Boserup
1:10000
skala 2,5 m

Ring nummer	Kontrol på stativet	Klippefelt
1	53	
9	113	
17	15	
29	61	
31	30	
36	58	
43	60	
46	67	
48	65	
58	59	
61	62	
70	100	
74	87	
79	70	
92	116	
96	21	
103	85	
110	79	
114	26	
120	117	
123	51	

Klippefelt	Ring nummer	Kontrol på stativet
	125	77
	138	111
	147	11
	149	22
	152	47
	156	19
	159	102
	162	25
	170	38
	175	16
	176	17
	183	96
	185	105
	192	120
	196	45

JULEORMEN
Juleormen har slugt en masse poster! Hjælp med at fange dem igen fra dens lange mave. Men pas på, mange af posterne (ringene) er falske og ikke poster i virkeligheden!

Alle poster giver 1 point, -1 point pr minut man kommer for sent!

Klip posterne i klippeløbet i siderne af kortet. Husk at klippe den rigtige post i det rigtige felt!

Urørt skov, naturnationalparker og adgang til skove

I 2021 var klubben meget aktiv i lobby arbejdet om ikke at få Bidstrup skovene udpeget som naturnationalpark pga usikkerheden om hvad udsætning af større græssere i skoven vil betyde for vores muligheder for at arrangere orienteringsløb i skoven. Beslutningen om udpegningen blev udsat i december 2021 men i marts 2022 blev det en kendsgerning, at Bidstrup skovene bliver en af de kommende naturnationalparker. Naturstyrelsen har nedsat en brugergruppe, der skal kommentere på den forvaltningsplan, der skal udarbejdes. Orienteringssporten er repræsenteret af Hvalsø OK i denne gruppe. Der er for nuværende ikke nogen forvaltningsplan endnu og folketingsvalget i efteråret har yderligere forsinket arbejdet.

Økonomi

Årsregnskabet for 2022 udviser et overskud på 48.000 DKK, hvilket er 74.000 DKK bedre end budgetteret. Hovedårsagerne til det forbedrede resultat er dels et større overskud ved

afholdelse af stævner og arrangementer, hvor SMUK og Danish Spring bidrog positivt. Samtidig har vi haft færre omkostninger specielt på ungdomsområdet. Klubben har en sund økonomi, men bortfaldet af SMUK betyder, at vi kommer til at mangle indtægter i fremtiden. Bestyrelsen arbejder på erstatninger for SMUK.

Rekruttering

Lørdagsløbene i Boserup har i lang årrække været den aktivitet, hvorigennem vi fik nye medlemmer. Imidlertid har fremmødet til løbene været jævnt faldende og vi oplevede i løbet af 2022 flere lørdage, hvor der ikke kom nogen deltagere. Derfor er det besluttet at ændre konceptet for disse løb. En lille gruppe har i efteråret drøftet hvorledes vi kan gentænke vores rekrutteringsaktiviteter og har foreslået til bestyrelsen, at vi fremover bør satse på en kombination af løb i Boserup og de grønne områder i Roskilde by og afvikle dette i kortere perioder, dvs ikke have tilbud året rundt. Løbene skal være meget mere synlige og indbydende på de sociale medier end vi hidtil har formået at kunne gøre vores løb.

Ture

Påskeløbet var tilbage i normal form og løbet ved Silkeborg, der skulle have været afviklet i 2021 blev afviklet i 2022 og hertil havde klubben lejet en stor spejderhytte (tak Ane)– så stor, at vi kunne tilbyde vores venner fra Holbæk og Køge pladser.

I efteråret var der tur til Hässleholm, hvor løbet var henlagt til bynære skove. Gamle kort viste en mindre skov med mange stier, så det ville nok være "piece of cake", men det skulle vise sig anderledes. Skoven havde diffuse bevoksninger, ret meget underskov og meget ujævnt terræn, så det var ikke helt så fremkommeligt, som forventet af en bynær skov.

Arrangementer

Som nævnt indledningsvis har vi været aktive som arrangør i 2022:

- ☑ Natcup i januar
- ☑ VTR vintertræningsløb i januar og februar
- ☑ Danish Spring (1. etape, sprint) i marts
- ☑ SMUK i september
- ☑ Natcup i november

Natcuppen blev afviklet i Boserup med Naturcenteret som stævnecentrum med Anders Laage Kragh og Anette Petersen som stævneledere. Alt foregik udendørs og vi var begunstiget af fantastisk godt vejr denne aften; mildt og tørt, så der var en fin stemning på stævnepladsen, der var oplyst af haveblus og bål. Samarbejdet med Naturcenteret var meget positivt og de var meget hjælpsomme med lån af køkken og andre faciliteter. 110 løbere deltog i løbet på baner lavet af Anders Laage Kragh.

Klubben afviklede i januar og februar to af de vintertræningsløb som foregår på skift i vintersæsonen i samarbejde med andre klubber på vests- og sydjælland. Løbet i januar foregik i Hvalsø Storskov med Mogens Hald som stævneleder og Henrik Skovmark som banelægger. Ca. 105 løbere deltog.

I februar foregik VTR-løbet i Heide Overdrev med stævneplads ved Savværket i Hvalsøskovene. Denne gang var Mogens Hald Kristensen både stævneleder og banelægger. Ca. 100 løbere deltog.

Vi var i marts måned medarrangør af Danish Spring sammen med Holbæk OK og OK Øst. Vi stod for at arrangere den indledende sprint, der blev afviklet på RUC. Henrik Boesen var stævneleder, Andreas Hougaard Boesen var banelægger og Asger Jensen havde nytegnet et sprint kort over RUC campus. 325 løbere fra ind og udland deltog og løb nogle udfordrende baner i et spændende område. I juni kunne alle klubbens medlemmer prøve kræfter med området, der er meget velegnet til sprint.

SMUK løbet i september som tidligere har haft op til 2000 deltagere tilbage til starten i årene 2010'erne havde i år knap 400 deltagere. Løberen og FIF meddelte i 2021, at de ikke ville arrangere flere SMUK Kvindeløb. Dette har vi drøftet intenst i bestyrelsen og har besluttet at gennemføre løbet for sidste gang i 2022 da vi havde ganske mange trøjer på lager. Det var positivt at så mange valgte at deltage og økonomisk var løbet også en succes, da udgifterne til trøjerne var afholdt.

Stor tak til Ane Veierskov, som har haft ansvar for afvikling af SMUK i alle disse år og tak til alle, som har løftet funktioner inden for it, på pladsen ved havnen og på ruten. De mange overskydende trøjer er foræret til træningscentre i Ergo- og fysioterapien på Roskilde og Holbæk sygehuse samt til aktivitetshold hos Mødrehjælpen.

Af hensyn til den planlagte løbsafvikling for 2022-23 afviklede klubben 2 Natcup i 2022. Klubben valgte igen at lægge Natcup i november ved Boserupgård Naturcenter med Jytte Hougaard som stævneleder. Banelægger Henrik Boesen lagde andre nye baner end i januar. Ca. 110 løbere blev udfordret i mørket hjulpet af pandelamper og måneskin med en sjældent lun temperatur for november. Efter løbet serverede Ane og Hanne dejlig suppe for deltagerne.



Forplejning ved natcuppen i november

Kommunikationsaktiviteter

Klubbens kommunikationskanaler er i bred forstand:

- ❑ Hjemmesiden "www.okr.dk" - altid opdateret og med en konstant nyhedsstrøm takket være Janne Brunstedt
- ❑ Facebooksiden "OK Roskilde"
- ❑ Facebookgruppen "OK Roskilde" (kun for klubbens medlemmer)
- ❑ Pressemeldelser om resultater og kommende arrangementer
- ❑ Malinglisten "OKR-list" (kun for klubbens medlemmer)
- ❑ "O-kortmappen.dk/okr" – kortarkiv for klubbens medlemmer (åbent på hjemmesiden)
- ❑ O-Track, O-Resultat og WinSplits – Offentliggørelse af baner, kort og resultater i forbindelse med løb.
- ❑ "OK Roskilde" på Strava – Træningsnetværk (kun for klubbens medlemmer)
- ❑ Klubbens billedarkiv på Google Fotos
- ❑ O-Service – fælles for alle DO-F's klubber – tilmelding til løb, kurser og arrangementer

I efteråret 2022 blev kommunikationsudvalget styrket, idet Marie Hjort nu hjælper til her og vil koncentrere sig om klubbens "sociale medier".

Sponsorer

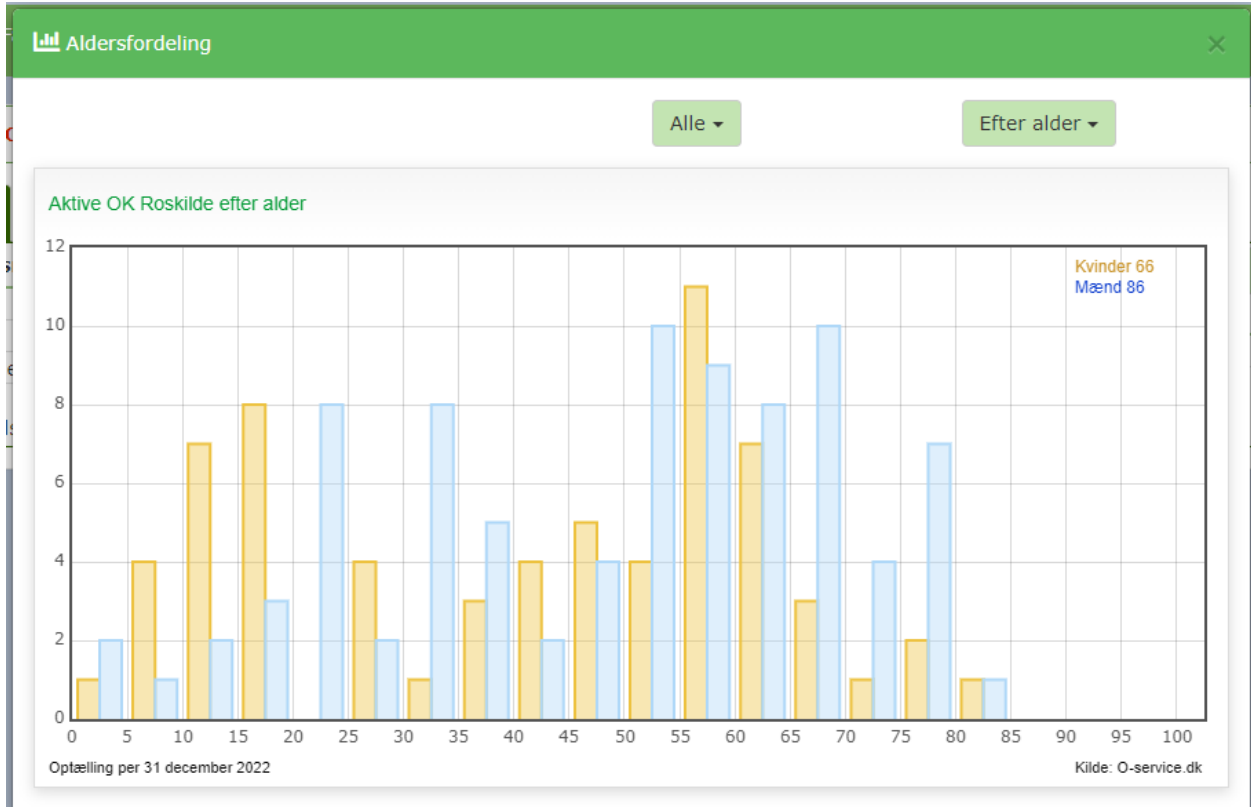
Klubben har en række samarbejdspartnere:

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

I Løberen får vi rabat når vi køber løbeudstyr. Rabatten i Løberen er på 15%.

Medlemsstatus

Vi er ifølge O-service ved udgangen af 2022 152 aktive medlemmer i OK Roskilde, 21 færre medlemmer end ved udgangen af 2021. Det store fald i antallet af medlemmer skyldes en gennemgang af medlemslisten hvor ikke betalende medlemmer blev meldt ud og en omlægning af vores definition af et familiemedlemsskab og som følge deraf en del udmeldelser. Frem til 2022 omfattede et familiemedlemsskab også børn og unge under 25 år uanset deres bopæl. Denne definition var på grund af kontingent til DOF ikke rentabel, hvorfor den blev justeret og en del ikke aktive "ungseniorer" derfor forlod klubben.



Aldersfordeling i OK Roskilde