

December 2012

## Orienteringsklubben Øst Birkerød



Birkerød 5. dec. 2012

### Tilbud om udendørstræning over vinteren både til fods og på mountainbike

Har du lyst til at supplere din vintertræning – eller starte på en vintertræning – med orientering?

Så kom og vær med til følgende løb, som arrangeres af OK Øst Birkerød:

#### Orientering til fods:

Lørdag den 5. januar 2013 kl. 13 i Hareskoven

Lørdag den 2. februar 2013 kl. 13 i Tokkekøb Hegn

Disse 3 løb indgår i Vinter Cuppen, som beskrives nærmere i indbydelsen, som du har her:

<http://www.dbhome.dk/storno/vc12-13/VC12Hov.htm>

#### MTB-O (orientering på mountainbikes):

Søndag den 16. december 2012 kl. 09.00 i Geel Skov

Søndag den 6. januar 2013 kl. 11.00 i Rude Skov.

Disse 3 løb indgår i Vinterserien, som beskrives nærmere i indbydelsen, som du har her:

<http://www.fif-orientering.dk/fif/index.asp?goto=http%3A/www.fif-orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo/%3Fcnt%3Dno>

Derudover er du/l meget velkommen til følgende af vore **lørdagstræninger kl. 13.00:**

Lørdag den 12. januar 2013, hvor vi mødes på P-pladsen på Birkerød Hegnsvej

Lørdag den 26. januar 2013, hvor mødestedet er Birkerød Løbecenter ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103 i Birkerød

Lørdag den 23. februar 2013, hvor mødestedet er Birkerød Løbecenter ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103 i Birkerød

Venlig hilsen  
Ok Øst Birkerød

Har du spørgsmål så kontakt:  
Ellis Byrgiel Sommer  
Tlf. 22 464 064  
e-mail: [ellis.sommer@mail.dk](mailto:ellis.sommer@mail.dk)

November 2012

## Rudersdal Handicap Idræts formand nomineret til årets motionist cykelrytter.



Ved Danish Bike Award, der afholdes den 27. november 2012, er formand for Rudersdal Handicap Idræt, Søren Grotum, nomineret til prisen som årets motionscykelrytter. Motiveringen er, at Søren er udtaget til Team Rynkeby Vordingborg holdet til at køre Tour de Paris 2013, men ikke som de øvrige deltagere. Søren er næsten blind og skal derfor, som den første indtil nu, køre turen på tandem, hvilket giver særlige udfordringer af praktisk og økonomisk art. For eksempel er en brugbar cykel 4 gange så dyr, som en almindelig Team Rynkeby cykel. Dansk Blindesamfund har givet tilsagn om støtte, men der skal mere til.

Hvis Søren også skal vinde prisen har han brug for din stemme, idet det afgøres ved afstemning på hjemmesiden <http://www.sporten.dk/cykling/du-bestemmer-hvem-der-vinder>.

Søren er i øvrigt en aktiv person omkring handicappedes forhold og frivilligt arbejde i kommunen, idet han også er formand for Danske Handicaporganisationer i Rudersdal og formand for Frivilligcenter og Selvhjælp Rudersdal og medlem af bestyrelsen i Rudersdal Idrætsråd. I kommunalt regi er Søren medlem af Handicaprådet og medlem af Folkeoplysningsudvalget.

### **Coaching kursus med Michael Frost specielt for frivillige ledere**

Kurset er datofastsat således: Endelig tilmelding: 15. december 2012 til Martin Brolin på email: [martin.b.brolin@hotmail.com](mailto:martin.b.brolin@hotmail.com)

**Oktober 2012**

**Udviklingskurser**

For trænere, instruktører og ledere i fritids- og foreningslivet Sæson 2012-2013 Praktisk om udviklingskurserne I samarbejde med DGI Nordsjælland tilbyder Rudersdal Kommune udviklingskurser. Fokus for disse kurser er at give trænere, instruktører og ledere redskaber og viden til det daglige arbejde i fritids- og foreningslivet.

**September 2012**

## **Tennispotentiale i Rudersdal Kommune!**

**21. september 2012**

I forbindelse med et samarbejde mellem Vedbæk, Holte, Nærum og Trørød tennisklubber, udloddede vi i åbent "spil", for 1. gang i hallens historie, ledige timer i Rundforbi Tennishal. Vi ved at mange ønsker sig en vintertennistid, men så mange! Den 19. september kl. 09.00 blev der udsendt mails til alle medlemmer i de 4 klubber (koordineret, så ingen kom først). Skriv et ønske, efter du har tjekket priser mv. – var budskabet.

Fra det tidspunkt modtog vi mere end 100 anmodninger, altså 100 tennisspillere som var villige til at betale de ca. kr. 5000 en indendørs tennistime koster. Hvis vi kunne bygge en hal/baner, så svarer det til 2 baner mere, med udsolgt 1. dag!!

Vi har løbende ydet sparring til kommunen om at tennis er populær i kommunen – og de ved det godt, flere analyser om alt muligt (og det samme et par gange) pågår, men det har lange lange udsigter.

Hensigter, vurderinger, gæt! Her har vi tørre tal, dagsfriske (og gratis). Det er da lidt tankevækkende, at nogen stadig mener at tennis er en sommersport, og vi så har denne kæmpe efterspørgsel for indetennis.

Bemærk at der skal 2 til tango og 2 til en tennis single – men oftest spillers der double, så der er måske 3-400 tennisspillere der pt. ikke er mættet, i tennishøjborgen Rudersdal Kommune (øst).

OG

Vi slår pt. et slag for at passe på investeringen, siger Zarp "bogstaveligt" ved at være klædt på!

Ny renovering af gulvet har lige kostet kr. 250.000 + mange frivillige timer – så budskabet på Formandens sweatshirt skal tages alvorligt. De 2 halinspektører, alle de 4 klubbers 10 trænere, bestyrelsesmedlemmer – alle er nemme at kende med den til lejligheden fremstillede sweatshirt.



Med venlig hilsen

Henrik Møllevang Zarp, Formand for bestyrelsen

## Tri-rute på vej

Rudersdal Kommune planlægger at udvide RudersdalRutens Univers med en TriRute bestående af afmærkede distancer og base med opholds- og skiftemuligheder i området omkring Søllerød Sø. TriRuten skal være det sidste skud på stammen i rækken af rekreative temaruter, der knytter sig til RudersdalRutens Univers.

## Nyt tiltag i OK Øst, Birkerød – O-løb for 6-10 årige



I OK Øst's ungdomsafdeling er sommerferien forbi og træningen er i fuld gang op til DM weekenden 15-16. september og oprykningsmatchen 23. september, hvor vi skal kæmpe om oprykning til 1. Division.

Samtidig med træning for de mere erfarne ungdomsløbere, har vores trænersteam taget initiativ til at invitere til forældre-barn orientering.



Det er en enestående mulighed for at komme i skoven med sit barn og samtidig have en fælles oplevelse, når posterne skal findes. På sigt er det selvfølgelig meningen, at børnene med forældre og træners hjælp og vejledning selv skal kunne finde rundt i skoven med et kort i hånden.

Der trænes 1 gang om ugen og et par gange om året arrangerer klubben ungdomsture, hvor der både er plads til løb og sjov.

OK Øst har ungdomstræning hver mandag kl. 17.30 fra Løbecenteret ved Sjælsøhallen.

**Hvis du vil vide mere, kan du kontakte vores ungdomstræner Casper Sørensen tlf. 20896272 eller se på klubbens hjemmeside [www.okoest.dk](http://www.okoest.dk)**

## FINALESEJR for Birkerød's U16 Drengene som vandt SM i SLTU holdturneringen.



Fra venstre Rasmus Mathiesen, Frederik Jakobsen, Carl Bonefeld, Frederik Urhammer

Søndag den 2. September spillede Birkerøds drenge finale mod Ballerup.

Birkerød vandt 5-1 på udebane. Der var sejr i alle singlekampene og kun en enkel doublekamp missede.

### VEJEN TIL SEJREN

Birkerød var kommet sikkert gennem Pulje 1, med 4 sejre og 1 uafgjort og Ballerup var også ubesejret i deres Pulje. Drengene var derfor koncentrerede og klar til en hård match i finalen mod Ballerup.

U16 Holdet består af disse 6 drenge som alle har bidraget med flot spil gennem hele sommerens holdturnering.

- Carl Bonefeld
- Frederik Urhammer
- Frederik K. Jakobsen
- Mads Emil Romme
- Søren Hother Rasmussen
- Rasmus Mathiesen

Holdkaptajnen takker for en super indsats

## Klubmestre udesæson 2012 i Trørød Tennisklub

1. september var der finalestævne i Trørød Tennisklub. Kun afbrudt af ½ times lokalt regnvejr blev finalerne spillet. Som sædvanligt var der ”guf” til kampene, startende med morgenmad, sener snacks, øl, vand, vin.



Efterfølgende holdt Trørød Tennisklub en eftermiddagsturnering hvor holdene blev sat for at skabe spænding og dramatik, og dagen sluttede med oksemørbrad på grill – og ved midnatstide var en lang dejlig Trørødtennisdag slut.

Du kan læse mere om Trørød Tennisklub her: [WWW.TT2950.dk](http://WWW.TT2950.dk)

**August 2012**

## **Birkerød Sejlklub klubmesterskab**

**Årets klubmesterskab afholdes  
lørdag d. 8. september kl. 9:30**

For seniorerne er der mulighed for at stille op i 3 klasser: Wayfarer, Yngling, Triss. Det er ikke sikkert at der er deltagere nok til at afvikle alle 3 klasser. Derfor er det vigtigt at du så hurtigt som muligt og senest 1. september melder dig som deltager med angivelse af hvilke klasser (prioriteret liste) du kan tænke dig at stille op i. Tilmelding kan ske både med og uden angivelse af makker. Tilmelding som senior sendes til [koch\(a\)bisk.dk](mailto:koch(a)bisk.dk).

Som opti-/junior-sejler er det muligt at stille op i Opti- eller Zoom8-klasse. Send din tilmelding så hurtigt som muligt og senest 1. september til [helene\(a\)bisk.dk](mailto:helene(a)bisk.dk) med angivelse af hvilken klasse du ønsker at stille op i.

For at kunne afvikle opti-/junior-mesterskabet er det nødvendigt, at der er nogle forældre der melder sig til at afvikle sejladserne. I skal også melde jer til [helene\(a\)bisk.dk](mailto:helene(a)bisk.dk) så hurtigt som muligt.

Den endelig fordeling på bådene vil foregå på dagen.

Kl. 18 tændes der op i klubbens grill. Tag gerne familien med! I sørger selv for mad og drikke, men bestik og service findes i klubhuset i rimeligt omfang.

**Yderligere information, se: [www: www.bisk.dk](http://www.bisk.dk)**





**Marts 2012**

## **Kursus: Konfliktåndtering for ledere**

Som leder kan du være særligt udsat for konflikter, da det er dig, som har det overordnede ansvar. Du vil jævnligt være offer for andres projektioner, og det kræver både mod og god teknik, at kunne navigere i dette. Hvad er dit, og hvad er de andres, og hvad gør du med det? Dette er nogle af de ting, som vi vil tage udgangspunkt i på dette grundlæggende kursus i konfliktåndtering. Herudover skal vi se på, hvordan vi kan forebygge konflikter. Undervisningen byder på en blanding af teori og praktiske øvelser, og deltagerne er velkomne til at medbringe eksempler/cases fra deres dagligdag, som vi kan tage udgangspunkt i.

**Mandag den 19. marts 2012 kl. 18.00-22.00.**

**Birkerød Idrætscenter, Sal 1 - Glassalen.**

**Bistrupvej 1, 3460 Birkerød.**

Underviser: Thit Aaris-Høeg

Tilmeldingsfrist: Senest den 12. marts 2012

Online tilmelding på [www.dgi.dk/201218993002](http://www.dgi.dk/201218993002)

Med venlig hilsen

*Sven-Erik Lauridsen*

Idræts- og motionskonsulent

KULTUR

Februar 2012

# Indkaldelse til ordinært Repræsentantskabsmøde 2012

Birkerød, den 10. februar 2012

## Indkaldelse til ordinært Repræsentantskabsmøde 2012 i Rudersdal Idrætsråd

I henhold til vedtægterne for Rudersdal Idrætsråd indkaldes hermed til ordinært repræsentantskabsmøde

**Mandag den 12. marts 2012 kl. 19.00**

i Birkerød Idrætscenter, Glassalen, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød.

Alle medlemsforeninger kan deltage med to repræsentanter. Medlemsforeningernes repræsentanter samt Idrætsrådets bestyrelsesmedlemmer har hver én stemme på repræsentantskabsmødet. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt.

I forbindelse med repræsentantskabsmødet serveres en let buffet og af hensyn til det praktiske bedes man tilmelde sig til Jørn P. Madsen på e - mail: [jorn.p.madsen@post.cybercity.dk](mailto:jorn.p.madsen@post.cybercity.dk). Helst inden den 8. marts 2012.

*Med venlig hilsen*

Rudersdal Idrætsråd

bestyrelsen v/ Jørn P. Madsen

Bilag: [Dagsorden](#)  
[Årsregnskab med revisorpåtegning og underskrift](#)