



Vi indleder med at mindes et medlem som vi mistede i årets løb: Kurt Dose

Medlemsudviklingen

Ved forrige årsskifte 24/25 var vi 82 aktive og 12 passive.

Ved årsskiftet 25/26 var vi 79 aktive og 16 passive medlemmer. Umiddelbart en talmæssig nedgang i aktive, men bag tallene gemmer sig en tilgang af op imod 10 nye aktive medlemmer, primært yngre. Af de 79 aktive har 17 damer og 33 herrer været tilmeldt et eller flere løb i o-service.

Det betyder så også at 30 af de medlemmer der har betalt aktiv kontingent, ikke har løbet løb i o-service i 2025. En del af dem har dog givet vis deltaget i klubbens egne træningsløb, Stevns løb, VTR løb m.v.

Medlemmernes gennemsnits alder pr. 01.01.2026: 34 aktive damer med gennemsnitsalder på 46 år og 45 aktive herrer med gennemsnitsalder på 62 år.

Livet i klubben

I 2025 fejrede vi klubbens 50 års jubilæum. Dette skete i forbindelse med VTR løbet i Bøgeskoven, hvor hovedparten af den allerførste bestyrelse samt Køges viceborgmester mødte frem sammen med 130 løbere for at kaste glans over den runde dag. Det blev en rigtig fin dag med taler, gaver, kagemand og boblevand.

I det hele taget forløber vore arrangementer godt, for heldigvis har vi vores faste gruppe af trofaste hjælpere, som er klar, når vi har behov. Det påskønner og værdsætter vi utrolig meget. Et eksempel er Køge2sprint som vi umuligt kan gennemføre uden de ca. 25 hjælpere der træder til.

Medaljer i 2025 VM og DM

Medaljevinder	Øst	Testerska	Medalje
Gerda Marie-Christiansen	Orie	Dm Nat	Bronze
Gunnar Grue-Sørensen	Orie	Dm Nat	Bronze
Gunnar Grue-Sørensen	Orie	Dm Ultra	Guld
Gunnar Grue-Sørensen	Orie	Dm Melle	Bronze
Gunnar Grue-Sørensen	Orie	Dm Lang	Sølv
Kurt Dose	Orie	Dm Sprin	Guld
Kurt Dose	Orie	Dm Lang	Guld
Karsten Richardt	Biat	Classic	Bronze
Karsten Richardt	Biat	Sprint	Bronze
Svend Fladberg	Orie	Dm Melle	Guld
Svend Fladberg	Orie	Dm Sprin	Bronze
Svend Fladberg	Orie	Dm Lang	Sølv

Medaljevinderne blev hædret ved et flot arrangement i Teaterbygningen den 23. januar 2026. Maj-Brit Dose var til stede for at modtage kommunens gave til Kurt Dose.

VTR-turneringen

Klubben afholdt to meget velbesøgte VTR løb i februar. Ud over Jubilæumsløbet i Bøgeskoven løb vi også i Vallø Storskov ved Poulstrup. Vi var atter heldige med vejret og begge arrangementer forløb på bedste måde. Stor ros til banelæggere, hjælpere, o.s.v.

Ved afslutningsløbet i Anneberg ved Nykøbing S. fik klubben tre VTR klassevindere: Emil Overgaard, Henning Jeppesen og Svend Fladberg.

Stevns løbene

Klubbens løbere bakker altid fint op om de gode træningsløb på Stevns.

I 2025 gjorde vi næsten rent bord med følgende klassevindere: Grethe Larsen, Jannie Sørensen, Henning Jeppesen, Jeanette Bjerborg, Carsten Mogensen, Jette Grimstrup og Tom Hansen.

SM og Sjællandssprinten

I maj gennemførte vi atter SM sprint og Sjællandssprinten (eller Køge2sprint som vi hellere kalder det) Vi havde et rigtigt fint solskins arrangement i Solrød og Jersie med stævneplads ved Solrød Idrætscenter. Der blev løbet SM i og omkring Solrød Center. Sjællandssprinten blev afholdt i Jersie, lidt

længere mod syd. Østkredsens forkvind løb med, og uddelte efterfølgende medaljer. Tak til de knapt 200 løbere og alle vore trofaste hjælpere! Det var en fornøjelse at være arrangør. Vi fortsætter med at sprinte lørdag den 2. maj 2026, hvor vi afholder første og anden afdeling af Sjællandssprinten i henholdsvis Boholte og Hastrup. Vi etablerer stævnecenter ved Hastrup Skole. Også her får vi behov for frivillige, så sæt gerne X ved den 2. maj.

Roskilde 3 dage

Efter sommerpausen var klubben atter vært for en afdeling af OKR's august løbsserie. Vi havde et rigtig godt arrangement med 72 løbere i Lellinge på en fin sommeraften i august.

Træning og træningsløb

Vi fik forlænget vores aftale med Gl. Kjøgegaard med mulighed for at afholde aktiviteter på Åsen. Det gælder primært for børn, men man er heller ikke afvisende for at vi, i ny og næ, laver løb for voksne. Aftalen vil typisk skulle fornyes hvert år, men det betyder jo ikke noget, når blot vi får lov. Vi har også undersøgt vore muligheder i Krageskov og Åshøj, men har fået afslag fra Gl. Kjøgegaard. (citater Anders Toftegaard: *Al form for uro i skoven en en kærkommen lejlighed til at jagtlejerne kan forhandle økonomi, så det ser vi som vanskeligt at imødekomme.*)

Udover Åsen blev der afholdt klubtræningsløb i Klosterskov, Haslev Orned, Skovhusvænge, Lellinge, Greve skov samt pøseløbet i Tangmosen og Nytårs dalleløbet i Karlstrup. Tak til Naturstyrelsen og private skovejere for tilladelser, samt til alle de der hjalp til med at gennemføre træningsløbene.

Banelægning

Vi er hele tiden på udkik efter nye banelæggere, og det er positivt, at vi stort set er i stand til at sætte forskellige banelæggere på alle vore løb. Tak til de garvede O-løbere som er gode til at supplere med gode input og positiv kritik til nye banelæggere.

Divisionsturneringen

Vi havde et godt år i fjerde division, og deltog i oprykningsmatchen til tredje. Men her sluttede festen, så vi skal fortsat løbe i 4. division i 2026. Her bliver modstanderne gamle kendinger fra Herlufsholm, OK 73, Gladsaxe og Helsingør. Mon ikke det ender med en ny oprykningsmatch til efteråret?

Klubmesterskab

Årets klubmesterskab blev afviklet ved VTR løbet i Lerbjerg, og med Hvalsø OK som vært. Følgende blev kåret som nye klubmestre: Kristian Juda Husgard, Niels Torm, Søren Staun, Gunnar Grue-Sørensen, Malene Løkke, Lotte Lei, Torben Nielsen, Jeanette Bjergborg, Gerda Marie-Christiansen, Laura Staun, Victoria Stahl, Svend Fladberg og Nora Husgaard Spangenberg

Skoleindsatsen er i år blevet begrænset til skoleløbet i Tangmoseskoven som blev gennemført med ca. 350 deltagere. Det giver ingen medlemmer, men børnene hygger sig med et kort i den ene hånd og mobiltelefon i den anden. Tak til Erik og de trofaste hjælpere der får tingene til at ske.

Køge Kommunes tilbud til ferieramte børn kaldet "Sommersjov" blev afholdt i juni og juli. Vi tilbød os med to dages o-løb på Åsen. Vi fik besøg af nogle søde børn og forældre samt et par nysgerrige voksne. Nogle af dem dukkede op igen da vi søsatte **Motivu** projektet i aug., sept. og okt.

Motivu

Motivu er en automatiseret reklame- og tilmeldingsside som primært kører på Facebook og mail. Køge Kommune gav os mulighed for, og betalte for, et års brug af programmet. Dette resulterede i ca. 10 nye medlemmer af klubben. En fin blanding af børn, unge og voksne.

Op imod 20 personer i alt viste interesse, og alle har mindst én gang prøvet at finde poster på Åsen. For halvdelens vedkommende blev det kun til en enkelt gang, men vi mener faktisk at 10 nye medlemmer er et godt resultat. Vi havde sandsynligvis ikke fået nogen uden brug af MOTIVU. De nye medlemmer blev inviteret til ti onsdagstræninger i aug., sept., oktober. Dette gik rigtig godt, men synliggjorde også

klubbens svaghed: Manglen på yngre/ungdommelige trænere der er i stand til at følge med/skygge de unge hurtigløbere!

Motivu licensen koster ca. 11.000,- årligt. Dette skyldes primært at der købes reklamer på Facebook. Det er bestyrelsens hensigt at fortsætte med programmet i 2026, evt. betalt af fondsmidler.

Vi håber, at dette kan medføre yderligere tilgang og en opblomstring i vores børne-/ ungdomsafdeling, samt bevirke at børnenes, forholdsvis unge, forældre tager medansvar og finder sammen om at gå aktivt ind med transport og anden opbakning. Klubben vil aktivt forsøge at påvirke denne udvikling. Sideløbende med Motivu udførte Carsten Mogensen en meget stor PR. indsats over et antal lørdage på gader, pladser og stræder i Køge C. Han var i kontakt med mange, men indsatsen resulterede desværre ikke i nye medlemmer. Tak til Carsten, Lars og Erik for at hjælpe til med at planlægge og gennemføre de ti træningsdage over ti uger. Vi må desværre erkende at der stadig er lang vej til at kunne tilbyde ugentlig træning i 45 uger om året.

Kort og korttegning

I årets løb er følgende skovkort blevet revideret: Klosterskov, Solrød/Jersie, Skovhusvænge, Tangmosen og Lellinge. Vemmetofte Strandskov Vest er blevet nyttegnet til VTR løbet her i februar. De mange forskellige skove er bl.a. et resultat af, at vi er nødt til at sammensætte løbskalenderen som et puslespil for i det hele taget at kunne fylde træningskalenderen, idet vi typisk kun kan få skovtilladelser en enkelt gang om året i den enkelte skov. Dette medfører, i sagens natur, at vores korttegner konstant har noget at se til.

Tak til Gunnar Grue-Sørensen for årets, OG den mangeårige store indsats med at vedligeholde og nyttegne vore kort. Alene i 2025 har han gået 129 km. i skovene og kørt 1400 km. i samme forbindelse. Herfra skal også lyde et **tak for lån** til Gerda Marie.

Gunnars indsats er og har været en gave for klubben. Men intet varer evigt. Gunnar har nu besluttet sig for at trappe ned på korttegningen, men heldigvis gør han det på et tidspunkt hvor alle vore kort, så at sige, er tegnet efter den nyeste kortnorm. Det vil trods alt gøre det lettere for de kommende afløsere at overtage det vigtige arbejde med at revidere kortene.

Vi forestiller os dog ikke at opdaterings standarden fremover vil leve helt op til den kvalitet som Gunnar kan præstere. Men til vore små interne klubtræningsløb, med nitten forkølede medlemmer, mener vi så til gengæld heller ikke, at kortene behøver at være af DM kvalitet. Dette synspunkt kan der meget let være delte meninger om, men vi er nødt til at se realiteterne i øjnene.

Gunnar vil gerne lære tegnekunsten fra sig for at sikre fremtiden, men det er ikke let at finde afløsere selv om det faktisk er superspændende at tegne kort når først man kan det. Det er faktisk også lidt sej at kunne det, hvortil kommer at man også selv bliver bedre til, som O-løber, at overskue terrænet når man står i en stresset løbssituation og skal finde det bedste vejvalg til næste post.

Bestyrelsen har afholdt 6 møder i årets løb, og vi har deltaget i møder i Østkredsen, i webseminarer og fysiske møde med DO-F, i VTR-kredsen samt i møder med Køge Kommune. Vi har udsendt et antal nyhedsbreve pr. mail som supplement til hjemmesiden og Facebook siderne for at informere bedst muligt om klubbens aktiviteter.

Bestyrelsen vil gerne takke alle vore medlemmer for mange gode fælles oplevelser i skovene, og endnu en særlig tak til alle de som hjælper til med at afholde vore løb og arrangementer.

Tak til Køge Kommune for den fine jubilæumsgave og om godt samarbejde omkring fysiske rammer og arrangementer. Tak til vore trofaste sponsorer for økonomisk opbakning. Det drejer sig om Kim's Auto og EL-Jensen Aps. Bestyrelsen vil gerne opfordre klubbens medlemmer til at støtte vore sponsorer.

Personligt vil jeg gerne takke bestyrelsen for et rigtig godt samarbejde i 2025 med håbet om et nyt godt år for klubben.

Bestyrelsen i Køge OK, februar 2026.