



April 2013

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2013-1

Indhold

- Leder
- Portræt af årets træner i Hillerød Anders Bachhausen
- Portræt af sponsor
- Årets første resultater
- Optakt til de første DM'er
- Sæsonplan

I dette nummer:

- Sæsonen er i gang **1**
- Sponsorteamet **2**
- Portræt af Adserballe & Knudsen A/S **2**
- Status fra Søren Schwartz **3**
- Årets første topresultater **4**
- Find Vej Dag **5**
- Sæsonplan og optakt til mesterskaber **6**

Orienteringssæsonen er langt om længe kommet i gang

Orienteringsløberne konkurrencesæson er langt om længe gået i gang og selv om vinteren endnu ikke har sluppet sit greb om skov og land, har ungdom og elite været i konkurrence både i ind og udland med succes.

5 måneder med hård vintertræning hovedsageligt udført i den mørke skov med natlamper eller i styrketræningslokalet har slidt på de der træner mest, men det ser ud til at vi er kommet gennem vinteren uden alvorlige belastningsskader hos vores

bedste udøvere, og specielt FIF's ungdomselite har lagt godt fra land med en stribe podieplaceringer. Vinteren fællesstræninger med tekniske træningsoplæg tirsdage og lørdage har været velbesøgte, selv når sneen lå dyb og temperaturen sneg sig ned mod -10 grader, men alle har glædet sig til vi efter Påske kunne lægge pandelamperne væk for et halvt år, nyde lyset og snart også kan komme ud i det lette konkurrencedress i en sne og isfri skov.

Du vil i vores nyhedsbrev kunne læse portrætter af løbere, sponsorer og trænere, og få

beretninger fra konkurrencer i ind og udland. Du vil ligeledes kunne følge klubbens aktiviteter og tilbud. Denne udgave af nyhedsbrevet giver et portræt af klubbens cheftræner Anders Bachhausen som netop har modtaget Hillerød Kommunes pris som årets træner; et portræt af entreprenørfirmaet Adserballe & Knudsen samt lidt om klubbens sportslige mål 2013.

Bo Simonsen
Formand



Nikoline Holm Splittorff og Annika Simonsen, begge D14 ved Danish Spring, marts 2013

”personligt konkurrence- og træningstøj til mere end 50 udøvere og trænere” og til det bonus til atleter der leverer topresultater”

”I orienteringsløb forenes omtanke og fysisk træning, og den kombination passer godt til vores fokus på ansvar og kvalitet i arbejdet”
Karsten Hjarsø
Adm. direktør



Nicoline Klynsner D20 juniorlandsholdsløber

Stærkt team af sponsorer

FIF Hillerød Orientering har i 2013 fået ny hovedsponsor, entreprenørfirmaet Adserballe & Knudsen A/S.

Samarbejdet med Adserballe & Knudsen er en utrolig mulighed for klubben for at realisere vores mål om at lade elite og talentudvikling forankres fra de yngste talenter på under 10 år til vores håndfuld af verdensklasseatleter. **Adserballe & Knudsen**, tøjfirmaet **Noname** som leverer os dragter samt **Fa Stillads** som er ungdomselite-sponsor udgør samlet et rigtig godt team hvor vi i 2013 har

valgt at satse på at give mere end 50 udøvere og trænere personligt konkurrence og træningstøj. Dette skal øge fællesskabet i hele gruppen og udadtil profilere såvel klubben som vores sponsorer i en positiv sammenhæng.



Ny aftaler for 100.000 kr. årligt giver klubbens ungdom

og elite enestående muligheder for at få dette rette udstyr.

Første år satser vi mest på at iklæde løberne smart nyt udstyr og vi vil år 2 så kunne satse mere på nyt teknisk udstyr og ekstra træningsstipendier.

Det er FIF Hillerød Orienterings holdning, at sponsoraterne ikke skal blive en del af klubbens almindelig drift og satsning for ungdom og elite, men skal være et spændende supplement til de mange tiltag klubben gør for at udvikle og fastholde talenter i klubben

Adserballe & Knudsen A/S—hovedsponsor for FIF Hillerød Orientering

Adserballe & Knudsen er fag-, hoved- og totalentreprenør inden for murer, tømrer, vvs og malerarbejde samt reparation og vedligehold og udfører opgaver primært i København og Nordsjælland. De var blandt andet med til at opføre Munkeengen og Hillerød Rådhus

Adserballe og Knudsen blev startet 1962. I 2006 overtog Karsten Hjarsø og Niels Lausen virksomheden der siden er vokset til i alt 140 medarbejdere.

Koncernen består af hovedselskabet Adserballe & Knudsen A/S, teknikentreprenøren Poul Sejr Nielsen, HAK Malerholding ApS og Rudersdal Murer Entreprise A/S.

Adserballe & Knudsen er ikke bare aktive i København og Nordsjælland. Virksomheden har mange års erfaring med projekter i Grønland.

til 6,3 MIO i 2012.

Væksten hænger sammen med at Adserballe & Knudsens strategi om at vinde større og mere krævende renoverings- og nybyggeriopgaver tillige med at udvikle serviceområdet.

Blandt årets opgaver har Adserballe & Knudsen vundet ordrer på at betonrenovere Nivåhøj bebyggelsen og opføre 40 nye tagboliger på toppen af Ådalsparken i Hørsholm. Danmarks største naturskifertag i alt

15.500 kvadratmeter blev udskiftet i Brønshøj. Stort solcelleanlæg og nyt tag på Lyshøjgård i Valby. Totalrenovering af Ellebjerg Skole for Københavns Kommune og meget andet. Egenkapitalen er steget fra 6,7 MIO kroner til 13,0 MIO kroner.



Omsætningsvækst på 56 procent i 2012

Omsætningen voksede med 56 procent i 2012 til 235 millioner kroner, og Adserballe & Knudsen kom ud med en seksdobling af årets resultat. Overskuddet voksede fra 1,1 MIO kroner i 2011

Statusberetning fra eliteløber Søren Schwartz Sørensen:

En mellemdistance med fællesstart indledte sæsonen 2013 i Danmark. Stævnet var Danish Spring, og som forventet var det intens, højt tempo og hurtigt terræn. Jeg var tændt på at præstere inden start. Desværre havde jeg et sygdomsforløb i slutningen af februar, som havde taget hårdt på kroppen. Fokus var heldigvis ikke på dette negative inden start, men i stedet tænkte jeg positivt og fokuserede på den rigtigt gode træningsbelastning, som jeg har haft i vin-

på teknikken, og jeg skulle angribe teknisk og være den med mest kontrol, når vi ramte de grønne og mere diffuse partier. Jeg fuldførte denne taktik rigtigt godt, hvor jeg kun enkelte steder ikke have kontrollen. Helt frem mod slut var der tæt strid om placeringer, og alle havde det hårdt. Jeg ville være den, som havde det hårdest! Jeg ville være den, som elskede smerte mest! Jeg pressede mig selv rigtigt godt, og jeg gav alt, hvad jeg. Som elitesport- og kon-

seriøst!

1 Tæt kamp om pladserne hele vejen til mål!

Som tidligere nævnt har jeg haft en rigtigt god træningsvinter med god mængde og god intensitet på mine hårde træninger. I efteråret 2012 flyttede jeg til Göteborg i Sverige for at udvikle mig som orienteringsløber. Mit udviklingsfokus var styrke i tungt terræn og orienteringstekniske færdigheder i nordisk terræn. Inden for begge områder har jeg udviklet mig

Søren Schwartz Sørensen

Alder: 23 år

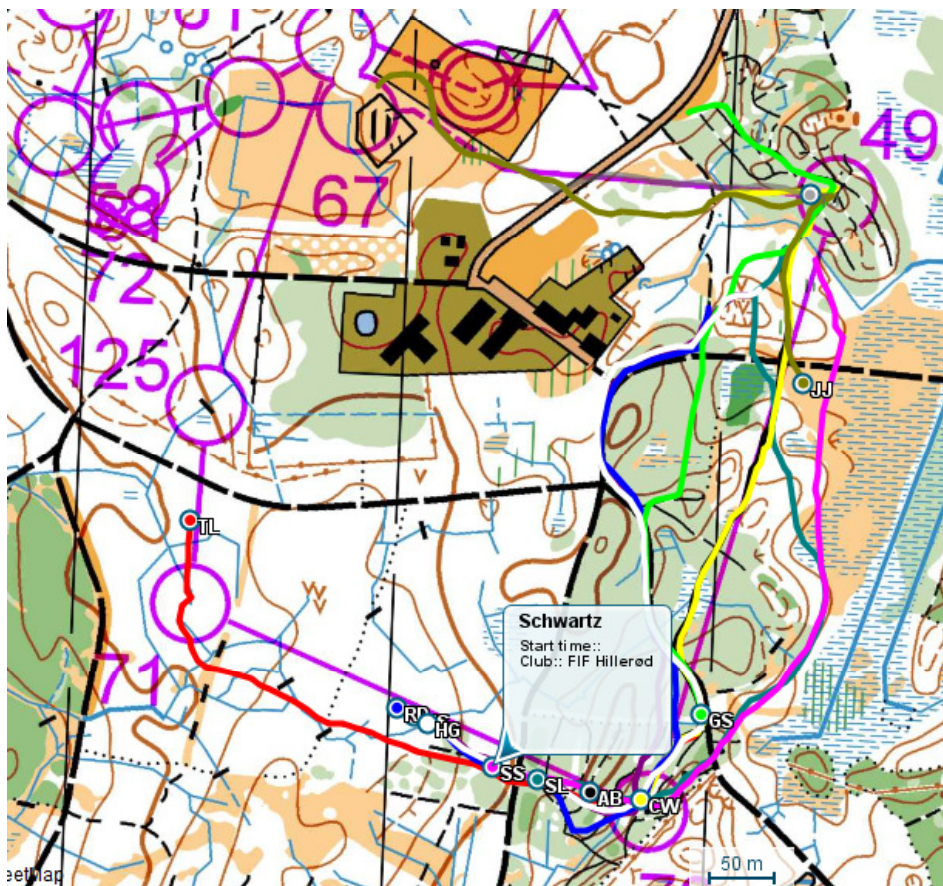
Studerende:

Matematik og økonomi

Verdensranking: 102

Bopæl: Göteborg

Mål: VM top 6 placering



teren.

Jeg kunne derfor smile og glæde mig, da jeg stod på startstregen, og jeg havde en perfekt mængde nervøsitet i maven. Dette skulle blive fedt! Vi blev skudt af sted, og jeg var tryk ved min taktik. På grund af den nedsatte fysiske tilstand, så var fokus

kurrencemenneske, så bliver jeg tændt af ikke at ligge i toppen, hvilken jeg var et stykke fra til Danish Spring. Det er der, at jeg vil høre hjemme. Danish Spring gav mange positive erfaringer, men mest af alt tændte det mig til at gøre endnu større indsats og træne endnu mere

meget, så jeg er positiv for næste sæson. Nationalt er min målsætning er at kæmpe om medaljer til de danske mesterskaber, og internationalt træner jeg frem mod at løbe VM på distancerne mellem og lang. Der er stadig tid til at gøre en stor indsats, og motivationen er i top!



Anders Bachhausen
 28 år—her af 25 år
 som medlem af FIF.
 Hjælpetræner for
 juniorlandsholdet,
 træneransvarlig for de
 13-14 årige på
 Sjællandved
 siden af
 litteraturstuderende
 ved KU

Årets træner i Hillerød Kommune: Anders Bachhausen

Anders Bachhausen fik årets træner pris for den indsats som Anders har ydet i forbindelse med opstarten af klubbens ATK-træningsprojekt (aldersrelateret trænings koncept). Anders samlede for 2 år siden alle klubbens træningsgrupper og har siden leveret ca. 125 forskellige tekniske træninger i skovene omkring Hillerød eller 1-2 hver uge. Anders udtænker hver uge et ny træning der passer til månedens tema og sammen med hjælpetrænere ser han til at poster kommer i skoven hver uge. Når man træner alle niveauer fra begynder til topeelite kræver et utrolig kendskab til både udøvere og skoven, og ikke mindst en stor rigdom i på-hitsomhed så træningen har variation og på den måde kan give alle glæde og udfordring – det formår Anders.

Anders har ved sin ledelse af klubbens tekniske træning formået at hæve deltagerantallet ved de ugentlige træninger fra 8-10 udøvere til i dag over 70 medlemmer når



der er flest.

At arbejdet som træner ikke bare skaber glæde men også resultater er medaljehøsten til klubben et bevis på. Således har klubbens ungdoms-afdeling de sidste 2 år hentet ca. 40 medaljer ved danske mesterskaber og Sjællandsmesterskaber årligt, og talentrækken fra 8 år og frem til 16 år er nu skabt igen.

Ved siden af gerningen som træner i klubben, har Anders de sidste 5 år været en del af et ihærdigt team som er ansvarlig for talentudviklings-samlings for de 13-14 årige orienteringstalenter.

Når Anders selv skal dyrke sport er det MTB-orientering timerne bliver brugt til og her har han i forbindelse med EM for 3 år siden været ansvarlig for banelægningen.

Anders er et rigtig godt eksempel på det vi håber at vinde ved at fastholde alle udøvere i sporten og ikke blot satse på de der

vil være verdensmestre. Anders var en meget lovende orientere godt på vej mod landsholdet da han som junior valgte at prioriterer sin tid anderledes en satsning på udvikling af eget talent. I stedet har Anders siden været et aktiv for klubben ikke bare som træner, men også som bestyrelsesmedlem og aktiv planlægger af stævner mv.

Årets Mestre i Hillerød Kommune

Da Hillerød Kommune fejrede årets mestre fyldte FIF Hillerød Orientering rigtig meget på scenen og salen. Både hjemmeboende ungdomsløbere med danske og sjællandske mesterskabsmedaljer og et par af klubbens "udlandsproffer" var mødt op til en hyggelig aften på rådhuset i Hillerød og med et il-lbud direkte fra Finland var de ny klubjaker ankommet som så lyste flot op aftenen igennem.



Resultater 2013 Januar-Marts

World Cup. New Zealand:

Signe Klinting var i starten af året til årets første World Cup løb. Desværre nåede Signe dårlig frem før end at endnu en overbelastningsskade gjorde at de første afdelinger af World Cup ikke blev den fest der var planlagt—i stedet var det usikkert helt frem til første konkurrence om Signe kunne løbe og resultatet blev derefter med placeringer mellem 30-40 og dermed langt fra målsætningen—konsekvensen af endnu en skade er at Signe nu står udenfor landsholdsgruppen og her forsøger at få fundet den rette fysiske balance og med den glæden ved toporientering

Premiereløb i Skandinavien:

Ved **Hallandspremieren** var FIF

på plads med ungdomselitegruppen og i -5 grader og stiv kuling. Alle fik set at vinterens arbejde havde lønnet sig—bedst gik det for Siri Simonsen



i klassen for piger indtil 10 år med sejre i begge løb.

Ved **Nordjysk 2 Dages** samme weekend vandt Sirid Staugaard samme klasse.

Danish Spring var den sjællandske premiere hvor en del af vores seniorelite var på

plads. I tæt konkurrence blev det lige ved og næsten for denne gruppe, mens at det blev til sejre i 4 ungdomsklasser—Mathilde Poulsen D10,

Annika Simonsen D14, H10 Gustaf Holmberg og Frederik Splittorff H12.

Grib Skov Young Distance, arrangeret af FIF fik klubben 14 top 3 placeringer—der var blå, rødt og hvidt over hele linien.



Rasmus Troldborg H16

Påskeløb 3 dages, Horsens

Danmarks største orienteringskonkurrence, blev i år en meget kold omgang. Mens at vores toelite var sendt til Tjekkiet på træningslejr deltog 50 medlemmer i konkurrencerne og det til sejr i D14 til Nikoline Holm Splittorff.

Oplæg til sæsonen og hovedlinier for konkurrenceprogram

Målet for 2013 er at vi skal fastholde at have topeiteløbere der bliver udtaget til et af verdens bedste klubhold. Chancerne for medaljer er størst ved junior-vm i Tjekkiet hvor søstrene Cecilie og Nicoline Klynsner til et meget stærkt stafethold og på de individuelle konkurrencer har begge også gode chancer.

Søren Schwartz og Sigge Lun-

dedahl er bedste bud på top 30 placeringer ved senior-vm i Finland til sommer, men først skal de udtages.

De danske mesterskaber starter med DM Nat, Viborg, hvor FIF har gode chancer for en håndfuld klassevindere . 14 dage efter afgøres mesterskaberne på sprint og ultra lang distance på Fanø. Her er målet samlet set 15 podieplaceringer.

ger.

I sensommeren afgøres DM på mellem distance ved Århus og senere endnu kongedisciplinen Lang og for FIF den meget vigtige stafet.

Sidst afvikles DM for klubhold hvor FIF forhåbentlig skal være med til at kæmpe om metal som årets bedste klub.

Adserballe & Knudsen har udlovet indtil 20.000 kr. til fordeling mellem de ungdoms og eliteløbere der opnår topresultater i 2013

Find Vej Dag 13. april fra Eghjorten kl, 13.00 til 14.00

Lørdag d. 13. april er der Find Vej Dag overalt i Danmark. Find Vej i er orienteringssportens tilbud til alle ikke orienterere om at prøve vores dejlige sport.

På dagen åbnes FIF's seneste Find Vej Projekt omkring naturlegepladsen Eghjorten øst for Hillerød.

Det er FIF's Agernsamlere—en

gruppe af ældre orienterere der har forberedt arbejdet og på dagen møder en stor del af vores ungdomsteam op som instruktører.

Det forlyder at vi får royalt besøg på dagen, men vigtigst er det at vi får introduceret orientering til en masse familier.

Vel mødt.



FIF Hillerød Orientering

Formand:
Bo Simonsen
Sandvigårdvej 10
3400 Hillerød
bosim@get2net.dk
48 22 18 15 / 22 20 73 85

Bank:
Spar Nord Bank
9213-4560075893



Klubhus: Kompashuset
Ødamsvej 36



NORDSJÆLLANDS
MATERIELEJNING

noname



fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Vi arrangerer følgende stævner i 2013:

Orienteringsstævner: Motionsløb:

Youth Distance: Grib Skov
Vest. 200 deltagere.

Pinse 3- Dages m. testløb
for den danske elite. Hele
den danske elite og med
dem 500 andre til 3 dages
kvalitetsorientering omkring
Hillerød. Tv-dækning forventes

Nedrykningsmacther for 3.
til 6. division, oktober. Kon-
kurrence for 600 kluborien-
tere i kampen for at undgå
nedrykning.

MTBO Vinterturnering:

November-december. 200
deltagere

Hospitalsløbet. Maj Løb for
ca. 600 af hospitalets ansat-
te med FIF som arrangør

Slotsstistafet: i samarbejde
med FIF Atletik afvikles i
august den traditionsrige
stafet fra Posen i Hillerød.
Her udfordrer 4 personer
firma, familie, sports, skole
eller nabohold hinanden på
2,4 km distance rundt om
Slotssøen. En af klubbens
meget vigtige indtægtskil-
der.

Www.slotssti.dk



Smuk Kvindeløb

1. september er FIF Oriente-
ring i år arrangør af Nord-
sjællands største Kvindeløb
"Smuk Kvindeløb" i samar-
bejde med løbeudstørsforret-
ningen Løberen. Vi har den-
ne dag tæt på 100 medlem-
mer i arbejde med at give
alle 2000 deltagere en
smuk oplevelse. Vi håber
igen i år at få et godt samar-
bejde med en række lokale
virksomheder og foretning-
ger for på den måde at ska-
be både god økonomi, men
også en profilering af samar-
bejdspartnere og af Hillerød.

www.smukkvindelob.dk

