



juni 2013

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2013-2

Indhold

- Leder
- Portræt af sponsor
- Årets første Danske Mesterskaber er i hus
- Optakt til VM
- Optakt til sensommerens danske mesterskaber
- Præsentation af noname webshop

I dette nummer:

- Sæsonen er i gang **1**
- Kronprinsen på besøg **2**
- Portræt af FA Stilladsudlejning. **2**
- Status fra Søren Schwartz **3**
- Danske Mesterskaber med masser af metal **4**
- Optakt til VM og DM **5**
- Sæsonplan og optakt til mesterskaber **6**

Redaktion: Bo Simonsen
bosim@get2net.dk

Sæsonen er i gang **1**

Guld til Søren Schwartz ved Dansk Mesterskab i nat-O

FIF's orienteringsløbere har stemplet ud efter årets første 3 danske mesterskaber, og klubben har 3 løbere der i løbet af 1. halvdel af juli skal løbe VM i orientering i henholdsvis Tjekkiet og Finland. Ungdomsafdelingen har haft flere starter ved forårets løb end nogensinde før og klubben vandt såvel årets første 1. divisionsmatch suverænt, som ungdomspokalen for bedste ung-

domsklub.

Ved klubbens Præarrangement "Find Vej" fra Egghjorten fik vi besøg af Kronpris Frederik, DIF's Formand, lokalpolitikere og med dem den danske verdenspresse - masser af flot omtale på tv og i pressen, og en god profilering af såvel orientering som FIF Hillerød Orientering.

Klubben har afholdt en stribe af

stævner, og blandt dem 3 dage med VM-testløb i Pinsen. Den danske elite og bredde var samlet til 3 dage med sublim orientering og klubben fik vist at vi fortsat er (en af) landets bedste til at lave elitestævner.

Det går med andre ord ikke så ringe!

Bo Simonsen
Formand



Annika Simonsen, Camilla Larsen og Sigge Lundedal i aktion ved VM-testløbene i Grib Skov

Kronprins Frederik fortalte ved overrækkelsen af IOF Trofæ til Orienteringssporten og DOF's formand Helge Søgaard, at han både selv og med børnene fandt vej i skoven med orienteringskort. Sjovest var nok natorientering!

"Selv som et lille firma, skal man tage ansvar for en positiv udvikling indenfor branchen. Med en certificering kommer mange af de gode vaner i system og uvanerne bliver siet fra" Stefan Kringelbach Direktør

FIF ungdom sammen med Kronprinsen, borgmesteren og diverse formænd



FA Stilladsudlejning, sponsor for FIF Hillerød Orientering

FA Stilladsudlejning ApS er et mellemstort stilladsudlejningsfirma med hjemmadresse i Lyngø og arbejdsområde i Nordsjælland og København.

FA Stilladsudlejning beklæder både de nordsjællandske slotte med stilladser når de historiske bygninger skal restaureres, kommunale bygninger der skal have en kærlig hånd og små som store byggerier der har brug for en professionel partner.

af Dansk Standard, som har holdt FA Stilladsudlejning og de andre frontløbere i kort snor.

Direktørerne Stefan Kringelbach og Morten Villadsen betragter investeringen i certificeringen som en nødvendighed, da certifikatet måske i løbet af få år er et

must for at få ny opgaver.

Stefan Kringelbach udtaler at man selv som et lille firma skal tage ansvar for en positiv udvikling indenfor branchen. Med en certificering kommer mange af de gode vaner i system, og uvanerne bliver siet fra med gode red-

skaber, klare krav til uddannelse og sikkerhed – opgavefordelingen bliver også klar på byggepladserne og bliver resultatet færre uheld for alle på stilladserne er målet nået.

TLF 48 24 70 80
WWW.STILLADS.TV

FA
STILLADS

Certificeret Stilladsvirksomhed Stilladsbranchen har i flere år arbejdet på en fælles certificering der skal løfte kvalitet og sikkerhed på de danske stilladser. FA Stilladsudlejning har været med i arbejdet lige fra starten, og blev i starten af maj landets første stilladsvirksomhed som fik udstedt certifikatet



Anders Konring Olesen
H21 E—ved VM testlob 2013

FA Stilladsudlejning har været sponsor for FIF Hillerød Orienterings ungdomsafdeling siden 2011 –god energi og positivt arbejde var afgørende, og så betød det også meget at støtte en mindre men alligevel succesrig sportsgren således at det ikke kun er håndbold og fodbold der har råd til talentudvikling.

Statusberetning fra eliteløber Søren Schwartz Sørensen:

Søndag d. 07. juli starter VM i Finland, hvor jeg skal repræsentere Danmark på lang distance, hvilket vil sige 90-100 minutter knaldhårdt løb for verdensmesteren! Ved VM på lang distance må hver nation stille med indtil 3 løbere til kvalifikationsløbet søndag og 2 dage senere er vi 30 der har kvalificeret os til finaleløbet.

Inden afrejsen har jeg en målsætning om at løbe mig i top 20 i finaleløbet—og er stadig tilfreds med en top 25 placering. Jeg håber dog efter kvalifikationsløbet at kunne hæve barren og sigte mod top 15.

Jeg har fået en masse gode bekræftelser den seneste tid

træningen lidt om da jeg havde første antydning af et træthedsbrud (for megen træning). Det kostede mig deltagelsen i 3 World Cup løb, men samlet set har træningsmængden været stor, og jeg har derfor kunnet udvikle min form endnu mere, så jeg bliver endnu bedre til VM.

Terrænet og skovbunden på langdistancen til VM bliver ekstremt hurtigt. I orienteringsløb fastlægger man længden på disciplinen efter den forventede vindertid—90-100 min. Længden af banen spiller mindre rolle når kroppen bare er parat til de 100 minutters hård belastning. Længden af banerne varierer derfor, da man man i terræn

max fart uden at forvente langsommere partier f.eks ved nedløb af lange bakker. Teknisk er terrænet i midten af Finland ikke svært at finde ret vej i, men grundet den høje fart og den fysiske udmattelse vil jeg tro man alligevel skal være meget skarp for at tage de rette beslutninger og gennemføre dem. For at blive klar til udfordringen, har min træning bestået af flere lange ture om ugen, hvor jeg har tilbagelagt 25-30 km i terræn. Der til har jeg haft tempotræninger med den rette intensitet og længde—en sådan træning kunne være intervaller med 5-8 stk. af 10 minutter med høj fart og så 2 minutters pause mellem.

Søren Schwartz Sørensen

Alder: 23 år

Studerende:

Matematik og økonomi

Verdensranking: 99

Bopæl: Göteborg

Mål: VM top 6 placering inden 2020

2013:

DM Nat : Guld

DM Sprint :

DM Ultra Lang:

Med på IFK Göteborgs hold der blev 3. på verdens næststørste stafetløb for klubhold



på at jeg er i rigtig god form, og at jeg er rigtig stærk. Under testløbene på hjemmebane i Grib Skov var jeg blot sekunder fra en sejr på mellemdistancen (35 minutters løb), og på lang distance løb jeg mig til en 3. plads. Efter testløbene måtte jeg lægge

med god bund og få bakker, vil kunne løbe meget længere end hvis terrænet var tungt, stenet med høj lyng og mange bakker. Årets langdistancevm vil derfor blive det længste nogensinde! Den ekstreme fysiske udfordring bliver derfor at kunne holde

Der er bare en uge til det går løs og jeg glæder mig til mit andet seniorVM, og ikke mindst til at vise hvad jeg kan.

**Vil du opleve starten på Sørens 1. tur ved 10Mila—så åben dette link:
www.youtube.com/watch?v=gedNSzzfX4w**



Cecilie på vej til DM

FIF har følgende løbere udtaget til landshold og landsholdsgrupper:

U16 -bruttolandshold:
Camilla Larsen
Marie Hartmeyer

JuniorVM, Tjekkiet:
Nicoline F Klysner
Cecilie F Klysner

SeniorVM, Finland:
Søren Schwartz (lang distance)



Sigge Lundedal og Søren Schwartz

Forårets Mesterskaber

Foråret er for specialisterne og for dem der kan være bedst når det gælder:

- **Natorientering:** bedste rute gennem skov og krat skal findes i mørket
- **Sprintorientering** i det bynære miljø med utrolig detaljerigdom
- **Ultralang** kræver fuld koncentration selv når alle reserver er brugt op.

DM Nat blev afviklet i **Guldborgland Plantage** ved Viborg—en flad plantage der viste sig at være utrolig teknisk krævende. Sneen var næsten væk, men der var stadig is på moserne og det gav en utrolig hård og hurtig bund. Kombinationen af vanskelig teknik og passager hvor tempoet skulle helt i top, passede både Søren Schwartz i herrerens eliteklasse og Signe Klinting dameelite. Søren hentede sit første danske seniormesterskab og Signe tilføjede en sølvmedalje til en allerede omfattende samling. Her til tog klubbens ungdomsafdeling 2 guld og 2 sølvmedaljer.

DM Sprint, Nordby Fanø blev stolpe ud for FIF. Søren Schwartz var tæt på med en 4.plads og det samme var Nicoline Klysner med 4. plads i juniorrækken. Klubbens unge drenge strålede denne dag over den ellers stærke pigeafdeling og sørgede for metal til FIF.

DM Ultralang—konkurrence på over 2 til 2 1/2 time, Fanø Klitplantage: Så blev det FIF dag igen. Søren nappede årets 2. medalje med en 3.plads, og kun 8 sekunder skilte søstrene Cecilie og Nicoline F. Klysner i damejuniorklassen med guld til Cecilie. Hos de yngre juniorer blev det til 4 medaljer.



D14—guld til Nikoline og sølv til Annika på DM Ultra Lang



Kortbid fra DM Sprint, Nordby, Fanø



Optakt til JuniorVM, Tjekkiet 01.07. til 07.07.

Scenen er sat til medaljer og succes ved årets juniorvm ved Hradek Kralove, Tjekkiet. Det danske juniorlandshold har gennem de sidste mange år hentet medaljer ved VM og efter flere træningslejre er holdet med Cecilie og Nicoline



Klysner parat til mandag d. 01. juli at give sig i kast med konkurrence på lang distance. Størst chance har de danske juniorpiger i stafetløbet og formentlig Thor Nørskov fra Birkerød på langdistance.

Terrænet er meget anderledes end Nordsjælland i skovene nord for Prag. Dels er skovene meget kuperede og så er skovene fyldt med sandsten som kan stå som søjler op fra skovbunden.

Du kan følge de danske juniorer på facebook og på løbets hjemmeside : jwoc.2013cz



Cecilie på verdens bedste damejunior-stafethold

Optakt til VM, Finland 06.07 til 14.07.

Når det danske seniorlandshold om en lille uge rejser til Finland er det med et hold der er både yngre og bedre hold end i mange år. Herrerne med Søren Schwartz kan nå top 6 placeringer, men der forventes ikke medaljer. Derimod vil det være en skuffelse hvis de danske piger ikke kommer på

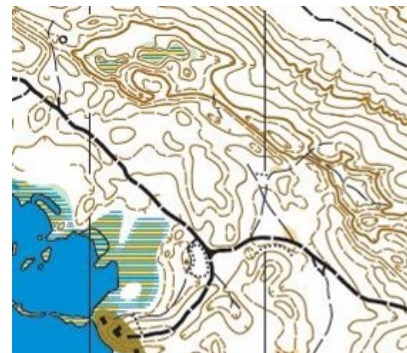
pallen. Holdet har med specialisterne Emma Klingenberg på sprint (og måske lang), Ida Bobach på mellemdistance og ikke mindst den mere rutinerede all rounder Maja Alm et hold der kan tage medaljer på alle distancer incl. stafetten.

De skandinaviske lande sammen med Schweiz kommer til

at dominere, men både russere og Tjekker har chancen for at tage metal.

Du kan følge VM både live på flere tv-stationer, på Facebook og on-lin på

[Www.woc2013.fi](http://www.woc2013.fi)



Er du og/eller dine piger tilmeldt til Smuk Kvindeløb 01. september?



Oplæg til sensommerens danske mesterskaber

I midten af august afholdes DM på mellemdistance i Skovene syd for Silkeborg. Den står på for Danmark utrolig kuperet terræn—dette vil sikkert komme de fysisk stærke ungdomsløbere fra FIF til gode.

I midten af september afholdes de prestigetungeste mesterskaber på Langdistan-

ce og Stafet i Klinteskoven på Møn—igen fysisk hårdt. Sidste år vandt FIF sølv hos både dameelite og herreeelite og løberne er sultne efter guld denne gang. Samlet set var FIF den klub der hentede flest medaljer ved de danske mesterskaber 2012—det bliver svært at nå igen i 2013 uden en fuldt træffer på Møn.

Årets sidste mesterskab er Divisionsfinalen – hvor de bedst placerede i 1. Division i Øst, Syd og Nord (Jylland) i Frøslev mødes til dyst. FIF vandt årets første match mod de andre stærke sjællandske klubber og har dermed gode kort på hånden når der kæmpes om den sidste guldmedalje.

FIF Hillerød Orientering

Formand:
Bo Simonsen
Sandviggårdsvej 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
MATERIELEUDLEJNING

noname



fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Hele 3 fif'ere starter i Hillerød Kommunes Talentidrætsklasser efter sommeren: Annika Simonsen og Malthe Poulsen, 7 I og Marie Hartmeyer i 9 I

Marie Hartmeyer blev i maj for første gang udtaget til U16 landsholdet.

Jeppe Ruud skal for første gang af sted som landstræner for juniorlandsholdet.

Søren Schwartz var med på IFK Göteborgs stafethold da de blev nummer 3 ved 10Mila—den mest prestigefyldte klubstafet i verden. Sigge Lundedal førte ved samme konkurrence svenske Denseln helt i føring på stafetens hårdeste tur: Långa Nat.

70 medlemmer fra FIF drager i midten af juli på klubtræningslejr i Doksy i Tjekket.

FIF har udgivet 36 km² ny orienteringskort, herunder et sprintkort som uddeles til alle beboere i området og til Sophienborgskolen i sensommeren.



noname
Webshop / Products / Company / References / Contacts / News / Language >

noname

www.nonamesport.com

Clubline XC Skiing | Clubline Orienteering | Clubline Track & Field | Items in stock | Webshop Earn money for your club | Follow us

MyDesign
Functional sportswear
We offer you the possibility to create your own unique design

Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

Så fungerer vores webshop hos noname endelig. Gå ind på

nonamesport.com

og opret dig på webshoppen. Bruger du så FIF's couponkode **14003** og holder dig på den engelske side, kan du købe masser af lækkert og topmoderne sportsudstyr—udvalget øges dag for dag. Bruger du FIF's couponkode får klubben 30% af salgsprisen. Har du brug for hjælp så kontakt bosim@get2net.dk