



oktober 2013

Dette nyhedsbrev udgives for, at give omgivelserne et indtryk af, hvad der rører sig i eliteafdelingen i FIF Hillerød Orientering. Kun sjældent får høsten af topresultater den skrevne presses interesse.

FIF Hillerød Orientering har, som sportsligt mål, til stadighed at have kvalificerede kandidater til et af verdens bedste orienteringslandshold. For at nå dette, skal klubben have en ungdomsafdeling, der høster medaljer ved danske mesterskaber, bredt fordelt i alle aldersklasser.

I dette nummer:

- Leder **1**
- VM Sølv til Noline **2**
- Portræt af 2 orienteringslegionærer **3**
- Danske Mesterskaber med masser af metal **4**
- Ny stafetsatsning **5**
- Elitecenter i Hillerød? **5**
- Status fra Søren Schwartz
- Sket siden sidst **6**

Redaktion: Bo Simonsen
bosim@get2net.dk

Sæsonen er i gang **1**

Nyhedsbrev

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2013-3

VM sølv til Noline Klysner , 4 FIF'ere på landsholdsopgaver til EM

Ved Junior VM orientering satte søstrene Noline og Cecilie Klysner deres tydelige fodaftryk med flere top 6 placeringer, kronet med VM sølv på den korteste og stressende distance, sprint.

I tjekkisk Bøhmen havde det danske juniorlandsholds piger ikke uventet en hovedrolle. På lang distance var både Cecilie (nr. 6) og Noline i lang tid med i medaljekampen, men det blev på mellemdistancen, at Miri Thrane Ødum, Birkerød, at pigerne fik åbnet ballet. Det blev til guld og dagen efter vandt Noline Klysner så en vildt imponerende sølvmedalje.

Se artiklen senere. På stafetten kom Cecilie først hjem, men på de følgende ture fejlede holdkammeraterne og den forventede medalje udeblev—det skærper sulten til 2014, hvor pigerne allerede er gået i gang med forberedelse .

Ved VM for seniorer fik Søren Schwartz, på grund af skader på holdet, til sidste flere opgaver end forventet. Det blev til en 34.plads efter et godt løb—super flot placering, men langt fra ambitionen om en top 15 placering.

Efterårets danske mesterskaber er i hus og med dem en stribe flotte præstationer—ikke mindst vores unge piger i D16 som vandt guld i stafetten. Stabile og gode præstationer året

igennem gav hele 5 fif'ere udtagelse til landsholdet. Debut bliver det til Camilla Larsen til EM i D16 klassen, debut til Maja Brinch i D18 var en positiv overraskelse, mens at Cecilie og Nelines udtagelse til EM i D20 var ventet, og det samme for Søren Schwartz . Søren har dog klogt meldt afbud til World Cup finalen—mere end 1 måned med nedsat træning er ikke den rette forberedelse. 46 DM medaljer ved årets mesterskaber til ungdom og elite - vi er fortsat på sporet og med en medlemsgang på 10% er fremtidens stjerne på vej hos vores træner Anders.

Bo Simonsen



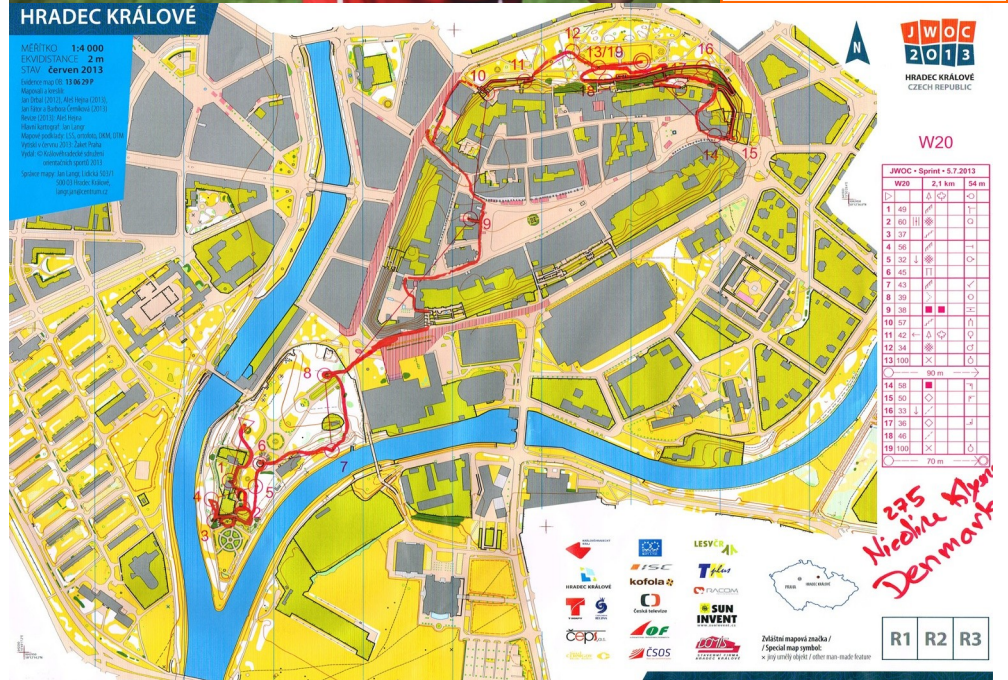
Marie Hartmeyer, Camilla Larsen og Nikoline Splittorff m DM Guld Stafet, Noline Klysner med VM Sølv Sprint

Nicoline Friberg Klysner, VM Sølv i Sprintorientering

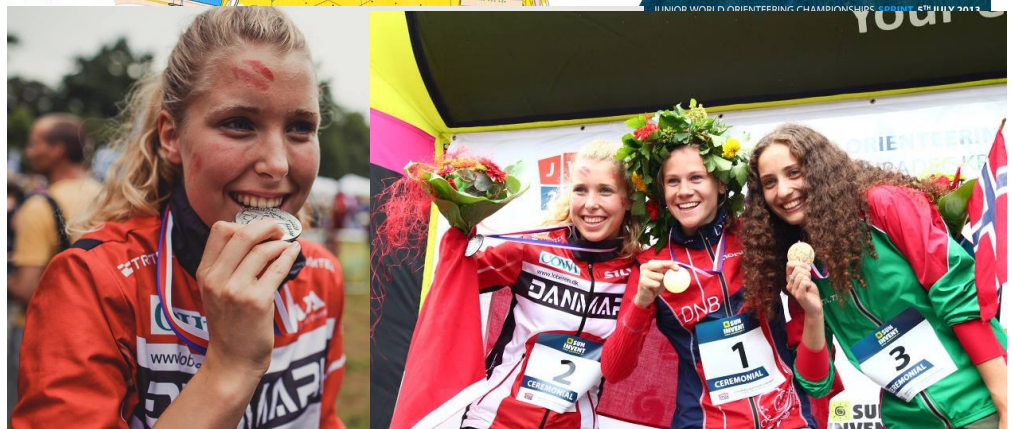
Sprintorientering i Europas gamle bykerner, er både teknisk udfordrende og utrolig smukt - borge og fæstningsværker er ofte en del af ruten, men det smukke må løberne til VM nyde efter konkurrencen. For orienteringseliten er der her en intens stemning, med publikum rundt på ruten, hvor orientering normalt løbes langt ude i skoven.



Stemningsbilleder fra Hradec Kralove, Junior VM og en super lykkelig Nicoline. Bare 12 sekunder fra guldet og med hele 5 piger indenfor 19 sekunder var det et tæt opgør.



"Et rigtig godt løb, hvor jeg havde den nødvendige respekt for de svære partier og ellers fik givet god fart. Det var nervepirrende at vente på at alle kom i mål, men det var den vildeste følelse, da jeg så endelig fik af vide at jeg havde vundet sølv"



Emil og Sigge – Orienteringslegionærer i Norrköping,

Vil du blive bedst af alle i orientering, må du rejse ud. Enten skal du være på farten måske 150 dage om året, eller også må du flytte teltplælene. I FIF har de største talenter, i mange år valgt at drage mod nord for at dygtiggøre sig. I Linköping-Norrköping ca. 400 km fra Hillerød, er forholdene tæt på ideelle for orientering: Universitetet tilbyder 20 master linier, og med dem en elitesportsoverbygning med tilknyttede idrætseksperter. Super trænerkapaciteter, udfordrende orienteringster-

ræn, og et miljø med mange elitesatsende orienterere. Flere af talenterne fra Hillerød har taget turen, og for Emil Folino og Sigge Lundedal er det nu blevet til snart 7 år i det svenske. Talentet er blevet testet af, og var stort nok til at være på det stærke danske landshold, men vm debut blev det ikke til. I Sverige er orientering meget større, og i elitemiljøerne satses hårdt på stafetløbene—her betyder Emil og Sigge utrolig meget i Denseln—sikre og fysisk stærke løbere, er altid gode kort. At være udenlandsk legionær er i starten hårdt—løberen skal være væsentlig

bedre end den lokale svenske løber, for at få plads på holdet. Det kræver udholdenhed. 50 konkurrencer årligt i Denseln's vinrøde dragt fylder weekenderne godt ud, men alligevel går turen ofte til danske løb og konkurrencer for FIF. Danske landsholdstestløb, Danske Mesterskaber, og er når der brug for det også Divisionsmatcher hvor hurtige eliteløbere altid er velkomne. Indtægt ved eliteorientering 0 kr. Delvis betaling af omkostningerne til rejse til og fra Danmark, og alligevel vil de 2 legionærer ikke bytte den tilværelse ud.

Emil Folino Nielsen
Alder: 27 år
Arbejde : It-konsulent og klubtræner i Denseln
Bopæl: Norrköping
Mål: DM Stafet Guld
10Mila sejr
International klub: Denseln IF
Danmark: Måske

Motto:

100% eller intet

Sigge Lundedal Jensen
Alder: 27 år
Studerende: Ingeniør
Landshold sidst i 2011
Bopæl: Norrköping
Mål: DM Stafet Guld
10Mila sejr
International klub: Denseln
Danmark: Måske

Motto:

*Pain is temporary -
 Glory is forever*



Link til Denseln : www.denseln.se

Emil tilbage som topløber efter 2 års skadepause.

Orientererne er desværre ikke en undtagelse blandt elitesportsudøverne - grænsen for hvad kroppen kan tåle af træning er hårfin. Et overrevet korsbånd hos Emil, en meget atypisk skade i orientering, blev først fejldiagnosticeret og tog siden 1 år at genoptræne, til knæet var stabilt nok til den hårde belastning i ujævnt svensk skovterræn. Men naturligvis kæmpede Emil sig tilbage, for

eliteorientering og orientering er en livsstil for Emil. Landsholdssatsningen er forbi, men der er mange danske mesterskaber der venter og store nordiske stafetkonkurrencer for Denseln.

Emil er i dag tilknyttet trænerkollektivet i Denseln, er selv en sikker natorienter, som ville få plads på de fleste af verdens bedste klubhold, og ikke mindst deler han fritidsinteresse med den svenske kæreste.

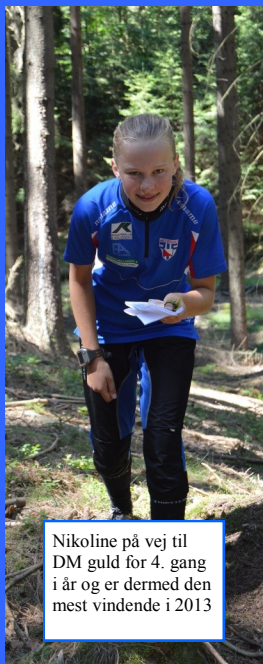
Hvad sker der i 2014?

"Jeg er tilbage på førsteholdet i Denseln

og vi bliver placeret i top5 til 10Mila— verdens største orienteringsstafet. Jeg skal løbe flere løb for FIF i Danmark, og ikke mindst vinder vi DM Stafet i Fovslev ved Kolding! Mere teknisk træning—specielt natorientering

Hvad skal FIF gøre for dig for at du lykkes?

"Fortsætte med at have et miljø jeg nyder at komme hjem til, når der er store løb i Danmark, og støtte mig og resten af eliten økonomisk med træningssamlinger op mod DM Stafet "



Nikoline på vej til DM guld for 4. gang i år og er dermed den mest vindende i 2013

Sensommerens Mesterskaber

DM Mellem i krat og bakker:

Mens at senioreliten fra FIF havde det svært i bakkerne syd for Silkeborg, boltrede juniorpigerne sig i terrænet. Nicoline og Cecilie Klynsner snuppede suverænt guld og sølv. I herrerne eliteklasse blev forventningerne ikke indfriet— skader og dårligt fokus giver ikke Top 6 placeringer. Søren Schwartz var savnet. Signe Klinting, er på vej tilbage mod ny satsning, men det rakte ikke til mere end en 6. plads. Til gengæld var der ingen slinger hos fif-pigerne i de yngre klasser hvor klubben hentede 6 medaljer.

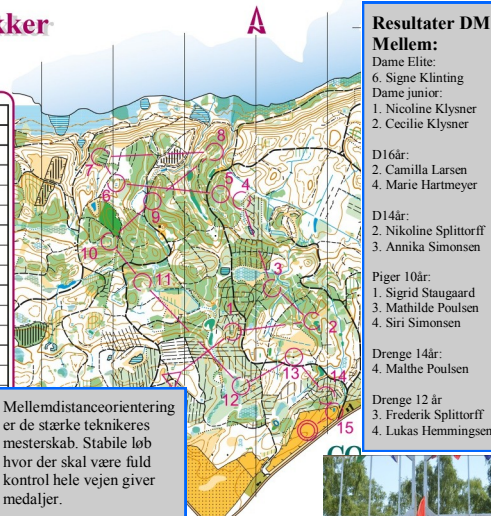
Orienteringskort

Thorsø Bakker

Målestoksforhold 1:10 000
Ækvivalens 5 m
Signaturer efter IOFs kortnorm.

DM-mellem 2013	
D	H
1 65	1 65
2 85	2 85
3 78	3 78
4 67	4 67
5 59	5 59
6 33	6 33
7 34	7 34
8 60	8 60
9 38	9 38
10 32	10 32
11 41	11 41
12 80	12 80
13 84	13 84
14 94	14 94
15 96	15 96

Mellemdistanceorientering er de stærke teknikers mesterskab. Stabile løb hvor der skal være fuld kontrol hele vejen giver medaljer.



Resultater DM Mellem:

- Dame Elite:**
6. Signe Klinting
Dame junior:
1. Nicoline Klynsner
2. Cecilie Klynsner
- D16år:**
2. Camilla Larsen
4. Marie Hartmeyer
- D14år:**
2. Nikoline Splittorff
3. Annika Simonsen
- Piger 10år:**
1. Sigrd Staugaard
3. Mathilde Poulsen
4. Siri Simonsen
- Dreng 14år:**
4. Malthe Poulsen
- Dreng 12 år:**
3. Frederik Splittorff
4. Lukas Hemmingsen



Stemmingsbilleder fra FIF'sommerlejr i Tjekkiet. Siri Simonsen vandt den yngste pige klasse.



FIF har følgende løbere udtaget til landshold og landsholdsgrupper 2013:

U16 -bruttolandshold:
Camilla Larsen
Marie Hartmeyer
Isabella Kempff

JuniorVM, Tjekkiet:
Nicoline F Klynsner
Cecilie F Klynsner

SeniorVM, Finland:
Søren Schwartz (lang distance)

EYOC Em for 16 årige, Portugal:
Camilla Larsen

JEC (EM 18 og 20 år):
Nicoline F Klynsner D20
Cecilie F Klynsner D20
Maja Brinch D18

World Cup, New Zealand :
Signe Klinting

World Cup Finale, Schweiz:
Søren Schwartz

DM Stafet og DM Lang i Klinteskoven på Møn

Ambitionen var ved sæsonstarten, at kunne være med til at kæmpe om guld i eliteklasserne i stafet, og at have medaljetagere på lang distance - målet blev kun delvist indfriet.

I 2012 fik FIF sølv i eliteklassen hos

både damer og herrer. I 2013 blev det ved tæt på. Hos herrerne manglede skadede Søren, men alligevel så det fint ud efter 1. tur (Sigge) og 2. tur (Emil) - holdet var fortsat med i medaljekampen - desværre misser 3. mand Anders Bachhausen en post og holdet blev disket.

Hos kvinderne lå holdet efter indledning af Rikke Nygaard og Signe Klinting på en solid sølvplads, men på sidste tur måtte Lærke Lundedal sande, at uden konkurrencekilometer i benene, er dameelite i dag en hård klasse, og det blev bare til en skuffende 5. plads. Her havde der været brug for de unge piger, eller måske et par af de gamle for at sikre medaljen.

I damejunior blev det til en godkendt sølvmedalje, og fest var der i klassen for piger indtil 16 år hvor det blev til guld og endda en 4.plads.

DM Lang

Målet var medaljer i elite og lidt overraskende var det et comeback til Anne Konring Larsen der sikrede FIF en bronzemedalje. Godkendt til Sigge og Emil med 5. og 7. plads i Herre elite og Sølv til Nicoline i Dame junior. Masser af metal og top 6 placeringer til de yngre juniorer tyder på, at FIF's langsigtede mål, om i fremtiden altid at have medaljekandidater i eliteklasserne ved de danske mesterskaber er godt på vej.



DM Stafet:

- Herre Elite:**
1. Pan, Århus
FIF disket
- Dame Elite:**
1. Pan Århus
3. (Rikke Nygaard, Signe Klinting, Lærke Lundedal)
- Dame Junior:**
2. (Cecilie Klynsner, Maja Brinch, Nicoline Klynsner)
- Piger 16 år:**
1. (Camilla Larsen, Nikoline Splittorff, Marie Hartmeyer)
4. (Annika Simonsen, Sara Brinch, Isabella Kempff)
- Dreng/piger 14 år:**
4. (Malthe Poulsen, Andreas Eriksen, Malte Hemmingsen)
- Dreng/piger 12 år:**
2. (Frederik Splittorff; Siri Simonsen, Lukas Hemmingsen)

DM Lang er kongedistancen. Den komplette løber der er både stærk fysisk og teknisk begavet vinder.

DM Lang:

- Herre Elite:**
5. Sigge Lundedal
7. Emil Folino Nielsen
- Dreng 12 år:**
3. Frederik Splittorff
- Dreng 10 år**
6. Gustav Holmberg
- Dame Elite:**
3. Anne Konring Larsen
- Dame junior**
2. Nicoline Klynsner
5. Ida Solberg Sloth
- D 18 år:**
4. Maja Brinch
- D 16 år:**
3. Camilla Larsen
6. Marie Hartmeyer
- D 14 år:**
1. Nikoline Splittorff
2. Annika Simonsen
- D 10 år**
1. Siri Simonsen
2. Mathilde Poulsen
5. Sigrd Staugaard

Er det tid for en ny stafetsatsning i FIF?

Årets danske mesterskaber viste, at guldet bliver taget af de der tør satse på stafet. Pan, Århus har en målrettet satsning internationalt og nationalt på stafet, og vandt derfor i år ganske suverænt for både herrer og damer. Tillykke. Skal FIF være med i kampen, kræver det en målrettet satsning.



Hvert orienteringsmiljø har sine styrker, og i Pan Århus har de til klubben tilknyttet Team Danmark elitecenter og der til studie-

tilbud til langt de fleste. Det giver enestående muligheder.

I Hillerød har vi kun de yngste og de ældste eliteløbere boende omkring klubben. Resten bor i Århus, Nørrebro, og Oslo - dette er fuldt i tråd med klubbens målsætning om, at uddanne verdenseliteløbere, og det sker ikke uden et flerårigt ophold i Norge/Sverige. Skal vi satse stafet i Hillerød, skal det derfor være med udgangspunkt i disse facts. Vi skal have et stærkt miljø hvor "udlandsprofferne" føler sig hjemme, og velkomne til samlinger og træninger, og det kræver at der er stafettilbud til den unge og ældre elite med udgangspunkt i Hillerød.

Hvis det skal lykkes, at skabe det rette miljø, kræver det dedikerede ledere i FIF, og at klubben til stadighed har en bred satsende trup. Individualister skal tænke som et hold. Løberne skal turde stafetsatsningen, også selv om de

"bare" skulle ende på 2. holdet. Der skal FIF og gerne Hillerød Elite kunne stille de rette faciliteter til rådighed for eliten. Lokalt i form af træningstilbud rettet mod elite der bor her, eller når de er i byen, og ikke mindst kræver det midler at samle eliten i Hillerød og ved forberedelsessamlinger og stafetter.

Hillerød har tidligere haft stafetsatsninger lokalt - det er rigtig mange år siden hvor bredden var stor, men sjældent har vi haft så stærke løbere, og dermed et



seriøst team der kan gå hele vejen.

FIF har i dag løbermateriale til 2 hold både i damernes og herrernes eliteklasser, der kan løbe sig i top 6. Vi skal altså ikke ud for at hente løbere andre steder og netop dette kan styrke miljøet på mange andre fronter.



udfordringer til weekendtræninger.

Kan vi i Hillerød samtidig knytte et team af gode kontakter, således at de færdigguddannede eliteudøvere, kan få et jobtilbud der er foreneligt med elitesatsning, bliver miljøet ikke alene attraktivt for nuværende hillerødløbere, men kan også være en magnet for verdensklasseløbere fra nær og fjern.

Elitecenter i Hillerød?

Hillerød Elite og Dansk Orienteringsforbund har haft sat hinanden i stævne.

Målet var at få undersøgt muligheden for, at tilknytte det regionale talentcenter til miljøet omkring Talentklasser på Frederiksborg Byskole og de videregående uddannelser i Hillerød.

Medinverteret var FIF Orientering og det regionale talentcenter. Pt ser det ikke ud til, at synergien ved et udvidet tilbud er så stort. Tilbuddet skulle rette mod gruppen i alderen 14 til 20 år.

Hvis tiden ikke er moden nu, kan et kraftcenter i Nordsjælland med Hillerød som base måske senere være et godt løft både for FIF og for eliteløbere fra 15 år og opefter. I dag har

dansk orientering kun et tilbud til eliteløbere, nemlig det Team Danmark støttede center i Århus, mens der mangler et center for alle de der vælger at studere/bo i hovedstadsområdet. Hillerød Kommune har faciliteterne til indetræning; atletikstadion til hurtighedstræning og skovene omkring Hillerød er ideelle for den daglige træning hvor ingen har tid til at rejse 2 timer til Sverige hver dag, og alligevel nærhed til Småland og

Status fra Søren Schwartz:

Akillesenen er forsat øm og det der først lignede en let overbelastning efter VM, hænger nu ved på 3. måned, og sæsonen er i princippet slut.

"Aldrig har jeg været så godt forberedt med tung grundtræning og fokus på alle ender af både den fysiske del og den tekniske del af orientering, og alligevel har snart det halve af året været påvirket af overbelastnings-skader"

Forår og forsommer var rigtig lovende og Søren fik blandt andet sit første danske mesterskab, og han fik den ønskede udtagelse til VM, og så er det alligevel et år hvor facit ender

negativt.

VM blev også en blandet oplevelse. Kvalifikation til finalen på lang var som planlagt, men et umådeligt hårdt og fysisk VM, med konkurrencetid på over 100 minutter, sugede energien og det ellers rigtig godt gennemførte VM blev til en 34.plads—et stykke fra målsætningen, men godkendt. På mellemdistance og den afsluttende stafet var det mentale krudt brugt op.

Hvad skal du gøre anderledes i 2014?

"Passe på ikke blindt at øge mængden, når kroppen siger fra med sygdomstegn. Passe

på ikke at forcere træningen efter afbræk - mit eget unødvendige pres. Jeg skal bruge toptræner Torbjørn Gasbjerg til mere sparring"

Hvad skal FIF og Hillerød Elite gøre for at du kan lykkes endnu bedre?

"Jeg er trives med tilbuddet hvor man har fokus både på elite og et godt ungt miljø. Kan klubben fortsat støtte min personlige satsning som i dag, og der til hjælpe med udstyr og en stafetsatning, får jeg det ikke bedre. Topplacering til VM er fortsat målet"



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



NORDSJÆLLANDS
MATERIELUDELJNING

noname



fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Smuk Kvindeløb, Hillerød havde rekorddeltagelse dette år—over 2000 smukke kvinder havde tilmeldt sig og FIF's elite og ungdomsafdeling fik et vigtigt tilskud til ny aktivitet.

Isabelle Kempff blev for første gang udtaget til U16 landsholdet og dermed har 3 FIF piger blevet besigtiget af landsholdstrænerne i 2013.

Ved DHL—stafetten deltog FIF sammen med Adserballe & Knudsen og var med til at vinde herreklassen en skøn aften i Fælledparken

FIF fik ved Danmarks største orienteringsstafet Midgårdssormen, sølv i eliteklassen

FIF er i 2013 vokset næsten 10% i antal aktive medlemmer

Teamsponsor FA Stilladsudlejning er indstillet til CSR Awards 2013—erhvervslivets hæderspris for socialt ansvar.



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
in your design & colours
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 kuponkode **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