



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
Stafetsatsning—vi går efter DM guld	1
DM Nat Guld	2
Nyt fra vores sponsorer	
2014 byder på	3
Herunder EM i Portugal	
På vej mod VM Guld	4
Rapport fra landstræner	
Status fra Søren Schwartz	5
Ny teknik	
Sket siden sidst	6

Vi skal i 2014 nå endnu højere

En ny konkurrence sæson er lige startet, og med den muligheden for at nå endnu længere end i 2013. Efter en vinter med perfekte træningsforhold i skoven, er vores unge elite ved at tune formen ind til årets første mesterskaber. Vi har i Hillerød tæt på de ideelle forhold for at satse på orientering i Danmark, og det skal give metal og toppræstationerne ved EM og VM. Vores herreelite går efter guld i stafet.

Vi sluttede 2013 af med skader og nedadgående



Søren Schwartz med junior spire til DM Nat

formkurve hos flere af vores bedste løbere. For enkelte har det været en hård vinter med megen alternativ træning, i svømmehal og fitness center, men alle er nu ved at være klar til rigtig konkurrence.

Efteråret var også hårdt ved vores sportsplads— hele 2 storme lavede ravage i skoven og dermed ændredes vores ellers opdaterede sportsanlæg— orienteringskortet markant. De væltede træer og stier der forsvandt er en fin udfordring, men orienteringskortene skal rettes til. Tak til Hillerød Kommune for at give en hånd.

FIF Hillerød Orientering er en af landets største orienteringsklubber, men vi skal være flere, og vi skal

producere flere landsholdsløbere. I Danmark er det omtrent kun universitetsbyen Århus med Team Danmark Elite Center der trækker eliteløbere til et klubskifte til den lokale storklub. I resten af landet forbliver løberne i deres moderklubber, og det er sundt, hvis det betyder flere miljøer med udvikling af energi og talent. FIF Hillerød Orientering skal derfor satse på egen udvikling af talent og håbe på at naboerne lykkes—det giver et stærkere samlet miljø og presser os til stadig udvikling, for i 2014 skal vi nå endnu højere.

Bo Simonsen



Vi går for guld til DM Stafet 2014

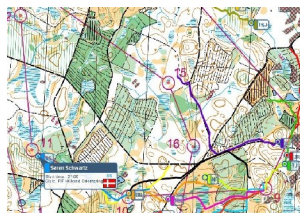
Når eliteløberne bor langt fra Hillerød, skal der en speciel medicin til, at holde sammen på gruppen af talentfulde eliteløbere. Stafetløbet er for enhver eliteløber i orientering, det der i det daglige elitemiljø, i den lokale klub, der fylder mest. Eliteløberne i FIF skal opretholde dette miljø via de elektroniske medier, men når de samles som til Danish Spring, er der teamspirit og målet er klart: Guld ved DM Stafet—en medalje som FIF sidst har vundet hos herrerne tilbage i 80'erne. Klubbens bestyrelse har det nu også som målsætning, og bakker eliten op, med midler til at nå målet.

Natorientering er som alpint skiløb i tåge. For at være bedst skal du være en super tekniker og du skal evner at visualisere terrænformer og forhindringer i god tid og på den måde kunne holde høj fart, hvor alle andre tager farten af. Mister man kontrollen er tidstabet enormt.

Søren Schwartz suveræn dansk mester på en aften hvor rigtig meget lykkedes for FIF Hillerød

Fysisk krævende Jægerspris Nordskov var rammen om DM Nat 29. marts. Lokalrivalerne fra Farum stod for et perfekt stævne hvor Søren Schwartz og klubbens unge elite-spire befandt sig godt, og høstede meget metal.

Mens at verdenseliten på 1/2 maraton havde dystet til folkefest i København, havde



de natorientererne hvilt benene for, at være klar til dyst samme aften. På overraskende fysisk hårde baner, blev det klart hvem der var kommet godt igennem vinterens mange træningstimer. I mændenes eliteklasse var Søren Schwartz med landsholdskollegerne Tue Lassen, Faaborg og Rasmus Djurhuus, Århus (tidligere FIF) bedst, med Søren i særklasse. I fravær af Cecilie og Nicoline Klysner, der satset alene på VM i år, var opgaven om metal til FIF lagt i

hænderne på endnu yngre elite som mestrede opgaven perfekt.

Dame junior:

7. Marie Hartmeyer

8. Maja Brinch

D16:

1. Nikoline Splittorff

3. Camilla Larsen

D14:

1. Annika Simonsen

4. Sara Brinch

H14

3. Malthe Poulsen

D12:

2. Siri Simonsen

H12:

2. Lukas Hemmingsen

Vil du se Søren's løb så følg dette link:

Tracrac.com/index.php?page=eventpage&id=384

Nyt om vores sponsorer

Adserballe & Knudsen har i samarbejde med CC Green vundet totalentreprisekonkurrence om ombygning af Frederiksborgcentret, hal 3. Adserballe & Knudsen er også aktiv i Hillerød på andre fronter. Med Hillerødfirmaet Allan Svendsen & Søn

Vi i FIF Hillerød glæder os over, at vores sponsor med endnu en opgave i Hillerød kommet tættere på klubben.

Norcon
BYGNINGSENTREPRISE A/S

Norcon Bygningsentreprise A/S
Ejerandel 40%
CVR: 3552 4762

Huginvej 3
3400 Hillerød

NONAME

Vores udstyrs sponsor noname er fortsat i rivende vækst og på langrendssarenaen er mærket ofte at se. På billedet er det den svenske landsholdsløber og OL medaljetager Daniel Rikardsson som her har vundet Årefjällsloppet 2014



I talentudviklingen arbejder vi, i tråd med Vision 2015, mod at skabe en rød tråd fra klubber til landshold. Det skal i talentudviklingsarbejdet være tydeligt at verdensklasseniveau kræver et langsigtet og hårdt arbejde, og at det for unge talenter er "LET at se vejen til toppen" Lars Lindstrøm Landstræner


ADSERBALLE & KNUDSEN A/S

har man dannet et nyt murer og entreprisefirma, Norcon. Målet er at den ny dreng i klassen i løbet af 3 år skal være 15-20 mand og udføre opgaver i området.

EM Orientering Portugal 10.-16/4

Årets første hovedmål EM i Portugal afvikles d. 10-16/4 i Palmela, Portugal. Mesterskabet byder på 7 intensive dage med konkurrencer hver dag. Allerede i efteråret valgte landsholdet at fokusere kræfterne for de enkelte løbere, udtagelse til årets EM er helt i tråd med den tidligere prioritering. Det er således et stort dansk hold der rejser til Portugal og løberne vil ho-

vedsageligt kun starte på 1-2 distancer. Starter på sekundære distancer kræver at programmet ikke kompromiterer den/de primære distancer. Ligeledes spiller udviklingsperspektiv og niveau også en rolle i distancefordelingen, siger Landstræner Lars Lindstrøm.

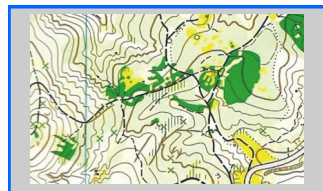
Søren Schwartz virker stærkere end nogen sinde, og er udtaget til både mellemdistance og stafetløbet. De største forventninger til det

danske hold hviler endnu en gang på de danske kvinder. Holdet har 4 af verdens bedste løbere og hvor 2013 ved VM var stolpe ud, er hele det danske hold top forberedt efter flere træningslejre såvel i Portugal som i Italien hvor VM afvikles til juli.

Ved testløbene i Danmark var **Sigge Lundedal** utroligt tæt på også at blive udtaget til hans store mål for foråret 2014, men det blev ved lige ved da Sigge med sine 27 år bliver krævet flere World Ranking point end de unge løbere. 2 top 3 løb var ikke nok, og den gode fysiske og tekniske form kommer nu den svenske klub Denseln til gode hvor Sigge til dagligt løber på en af verdens bedste klubhold.

EYOC - U16 EM i Makedonien - Juni

Omkring Sankt Hans afvikler de yngste landsholdsløbere deres EM i bjergrige Makedonien. Landet er for langt de fleste ukendt som orienteringsnation, og der venter talenterne fra FIF helt anderledes udfordringer. Med hele 3 piger der har været med omkring U16 landsholdet, Camilla Larsen, Nikoline Splittorff og Isabella Kempff skulle der være god chance for måske hele 2 piger udtaget til holdet.



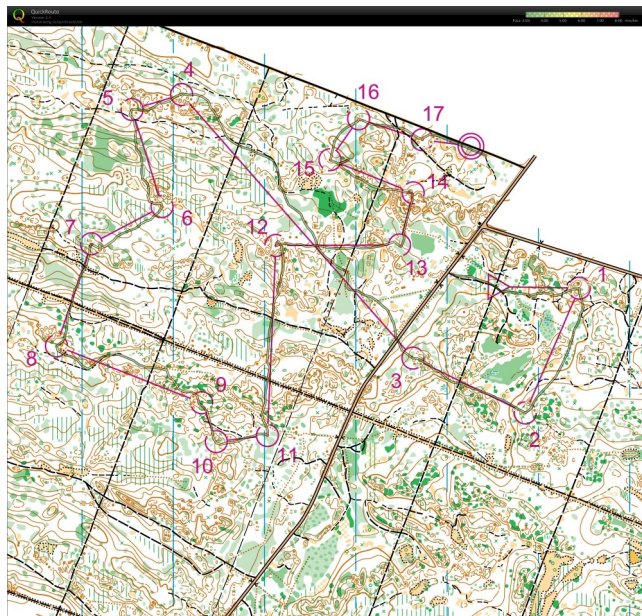
Junior EM, Belgien i oktober

Når sæsonen går på hæld er det tid for JEC som i år afholdes i inlands-kitter omkring Lommel i Belgien. FIF har i D18 2 varme kandidater i Marie Hartmeyer og Maja Brinch,

VM, Italien i juli

VM sprint afvikles i Venedig—det bliver en vild oplevelse. De 3 skovorienteringsløb afvikles i Trentino nord for Venedig.

Søren Schwartz er en hot kandidat, mens at Sigge Lundedal og Emil Folino ikke satses på VM. Rasmus Djurhuus har også en god chance.



Danske orienteringshøjdepunkter i 2014

26.04. DM Sprint Lemvig

27.04. DM Ultra Lang— Harrild Hede

DM sprint i Lemvig bliver en speciel oplevelse - stejle bakker, smalle gader og gader der ligger i alt andet end skakbrætsystem vil give alle en god udfordring. Guldfavoritter fra FIF vil være Cecilie og Noline i D20, Nikoline og Camilla i D16, Annika i D14, Malthe H14, Mathilde og Siri D12 og Lukas H12. Søren Schwartz vil formentlig få svært ved at slå specialisterne.

DM Ultra lang i plantage og på en flad hede er en udfordring som står godt til herreelite fra FIF. Sigge og Søren må høre til favoritterne, og ellers vil det for stor del være samme dygtige løbere som på sprinten, der vil være med i opløbet om guldmedaljerne søndag.

16.-18. maj JuniorVM test løb i Hillerød med World Ranking Sprint Event

se andetsteds

23.08. DM Mellemdistance, Nørreskov

Bliver et næsten hjemmebane DM for FIF. Terræntypen er som skovene omkring Hillerød, og træner Anders sætter nok forventningen højt til at dette kan blive vores bedste DM Mellemdistance nogensinde. I Herre elite suppleres medaljefavoritterne med Emil Folino og Jeppe Ruud

24.08. Midgårdssorm, Rude Skov

Sidste år blev FIF nr. 2 og år er målet at slå OK Pan som ellers har etableret sig som eliteklub nr. 1.

13.09. DM Stafet, Fovslev

14.09. DM Lang, Munkebjerg

Årets vigtigste begivenhed - Stafetløbet er der hvor vi skal vise vi har bredden og elite - vi går efter 4 guld til ungdom og elite. DM Lang i en af Danmarks mest kuperede skove vil være velkommen hos de veltrænede og dem har vi rigtig mange af.

Danish Spring—marts måned

Den danske seniorelite satte hinanden stævne ved 3 konkurrencer i Nordsjælland—sprint i Helsingør og efterfølgende mellem og lang distance i Tisvilde Hegn.

På mellemdistancen havde FIF hele 5 eliteløbere langt fremme i konkurrencen der også havde besøg af hele den norske elite og en del finner havde også havde valgt at sæsondebutere ved fine og fair konkurrencer. Bedst løb igen Søren Schwartz.

På den lange distance var Sigge Lundedal bedst fra FIF tæt fulgt af Emil Folino der nu nærmer sig det gamle topniveau efter flere år med skader.



Vil du med til Danmarks SMUKKESTE KVINDELØB?

Drømmer du om en hyggelig dag med veninderne? Tag med til SMUK Kvindeløb
i Aalborg, Hillerød, Roskilde & Silkeborg. Vælg mellem 5 eller 10 friske kilometer.

5 km
eller
10 km

Aalborg
19. august

Roskilde
2. september

Hillerød
7. september

Silkeborg
7. september

Smuk

KVINDELØB
2014

Alle deltagere får:

- ★ Lækker løbetøje fra Adidas til en værdi af 250 kr.
- ★ Gavekort på 250 kr. til køb af løbesko hos Løberen (gælder til ikke nedsatte sko)
- ★ Nyt nummer af fit living
- ★ Goodiebag med skønne gaver

Kun 155 kr.

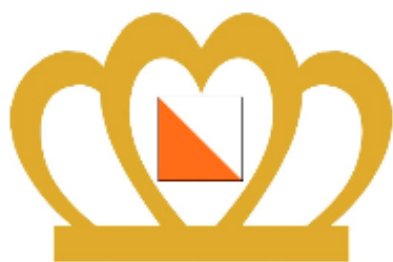


 Tilmeld dig på smukkvindeløb.dk



Forårsorientering i Kongernes Nordsjælland DOF Testløb og SM Lang

Fredag den 16., lørdag den 17. og søndag den 18. maj 2014



Kongernes Nordsjælland

IOF Sprint World Ranking Event
3 afdelinger af Trimtex Senior Cup
3 afdelinger af Løberen Junior Cup
Sjællands Mesterskab Lang Distance



Sprint Orienteering
World Ranking Event

<http://www.fiforientering.dk/arrangementer/forarsorientering-2014.html>

SLOTSSTI-STAFETTEN

Onsdag d. 20/8 2014



FIF Hillerød
Atletik

4 x 2,4 km stafet

**Start og mål på Posen i Hillerød
Første start kl. 18:00**



FIF Hillerød
Orienteering

Så er vi ved at gøre klar til den 14. SLOTSSTI-STAFET.

<http://www.fif-orientering.dk/fif/loeb/slot/>

Acceptér hvad der ikke kan ændres, optimér hvad der kan ændres

FIF Hillerød har gennem de sidste mange år været udklækningssted for landsholdstrænere. I 2014 har FIF 2 trænere engageret med landshold, Jeppe Ruud er ansat træner for "verdens bedste juniorlandshold" og klubbens chefræner er i trænerteamet omkring U16 landsholdet

Jeppe Ruud, juniorlandsholdstræner om at udvikle VM medaljetagere

Jeppe Ruud 29 år, Eliteløber i FIF, uddannet i Idræt fra universitet i Oslo, giver her en beskrivelse af det danske juniorlandshold hvor Cecilie og Noline Klysner er blandt dem der skal sikre Danmark medaljer ved årets Junior VM i Bulgarien:

Juniorlandsholdet, hvad vi arbejder med

Formålet med juniorlandsholdet er at skabe løbere som er klare og forberedte til at gå ind i en seniorkarriere og på sigt gøre sig gældende til internationale mesterskaber. Det er med det mantra i baghovedet vi planlægger årets samlinger og over 60 rejsedøgn. Det betyder at vi arbejder mod at løberne kan takle så mange forskellige terræner og situationer som muligt. Helt specifikt starter vi fra bunden når nye unge løbere træder ind i U18 gruppen. Der har vi størst fokus på de basale teknikker og taktikker. Når løberne bliver ældre ryger de ind i U20 gruppen hvis udvikling og indsats indikerer at der er basis for videre satsning. Her trapper vi indsatsen op, og begynder at forberede løberne mere specifikt, primært mod juniorverdensmesterskaberne. Både Noline og Cecilie befinder sig nu i U20 gruppen, næsten med foden inde i seniorverdenen som for dem begynder i sæsonen 2015. Lige nu ligger fokus på junior-vm i Bulgarien i slutningen af juli. Det betyder at vi allerede i oktober var på en kortere træningssamling i Bulgarien for at få en fornemmelse for de specielle terræner dernede. Igen i starten af juni tager U20 gruppen

til Bulgarien for at få den sidste forberedelse og føling med terrænet. Det giver et godt billede af hvad man skal forvente og hvordan man kan forberede sig bedst muligt hjemmefra. Imellem de to samlinger prøver vi at opsøge så mange forskellige terræner som muligt. Det bliver til hederne i Vestjylland, Portugal, Kristiansand i Norge, Norrköping og Göteborg i Sverige og flere ophold i Midtjylland.

Alle rejserne er for at forberede enten specifikke eller generelle tekniske færdigheder. Men for at kunne lykkes i et mesterskab skal den fysiske form også spidises. Det betyder mange løbetimer om ugen, og for gymnasieelever skal det passes ind mellem skole, lektier, kæreste, familie og venner. Det er mange bolde at jonglere med, men alle løbere på juniorlandsholdet går på Team Danmark ordning på enten 3 eller 4 år, så det fravær sporten kræver fra skolen takles nemmere. Når løberne bliver seniorer og universitetsstuderende og forsat skal øge træningsmængden bliver det for mange nemmere at administrere tiden til træning, da man på de fleste uddannelser har mindre tid man fysisk må opholde sig på uddannelses-

stedet.

Teknik og god form alene er dog ikke nok til at præstere på topniveau når man står til et vm. Det at kunne takle nerverne og opnå et passende spændingsniveau på startstrengen er helt afgørende. Det handler om at ramme et niveau hvor man både præstere på top fysisk, og kan tage rationelle og automatiserede valg.

Det er nogle af de ting løberne arbejder med gennem året. Alt sammen med det ene formål at bliver en bedre orienteringsløber.

Vi arbejder altid med præstationsmål, og mod "det perfekte løb", og vi ved at slutresultatet altid vil være afhængigt af modstanderes præstationer. Men laver en af vores løbere det perfekte løb, er de gode nok til at få medalje, og måske den ædleste af slagsen.

Sidste påske da vi var i Tjekiet, holdt en af Team Danmarks sportspsykologer, Kristoffer Henriksen, et oplæg om hvor man skal lægge sine mentale kræfter, både i hverdagen og i forbindelse med sporten. Det er enkelt, men vigtigt at huske på:

Jeppe Ruud

FIF Hillerød og Juniorlandsholdstræner



Cecilie og Noline under en af vinterens træningslejre i Bulgarien

Træner Anders Bachhausen tester ny teknik

Orienteringsteknisk analyse med kamera og GPS.

Indenfor de seneste år har udviklingen indenfor mobile teknologier givet orienteringssporten nye muligheder for at analysere løberes teknik. Med prisvenlige GPS-ure og headcams kan vi nu indsamle data og observationer fra skoven, som ikke før var muligt. Det er nu muligt at lave bedre analyser af, hvad løberne foretager sig i skoven; hvad de kigger efter,

hvilke terrængenstande de overser, hvor ofte de læser kort, hvordan de håndterer fejl, hvor hurtigt de løber i tæt skov hhv. åben skov, etc. Sådanne analyser kan give løbere og trænere et meget



bedre indblik i, hvilke tekniske udfordringer, der især skal have fokus i den tekniske træning fremover.

I FIF Hillerød Orientering har vi også tænkt os at bruge disse teknologier mere i fremtiden. Derfor tog jeg i marts til Århus for at besøge Jeppe Rud og blive oplært i kamera analyse. Jeppe, der er en aktiv

del af FIF Hillerøds elite-gruppe, er også juniorlands-træner og træner på Elitecenteret i Århus, og er den person i Danmark, der bruger mest tid på at analysere orienteringsteknik med headcam. Det er en super sidegevinst at have en som Jeppe der kan hjælpe mig til at blive bedre til at anvende kamera-teknik i den daglige træning i klubben. Så når forårssæsonen starter op og vi igen kan træne i dagslys, er det med nye metoder og teknikker, der kan løfte vores løberes tekniske niveau til nye højder.

Perfekt vinter for orienteringsløberne



Det er de færreste der ved at FIF Hillerød Orientering også er en skiklub. Det blev der ikke

meget af denne vinter og til trods for at KS stod parat med et fantastisk set up, blev det kun til en håndfuld dage hvor skiene kunne luftes i år. Til gengæld har træningsforholdene været perfekte for orientering og træner Anders Bachhausen har kunne gennemføre alle de tekniske træninger.

Hele vinteren igennem trænes der med pandelygter, og når skoven ikke er dækket af sne bliver det tekniske udbytte tæt på perfekt.



Annika træned skiteknik på Sjusjoen, Norge

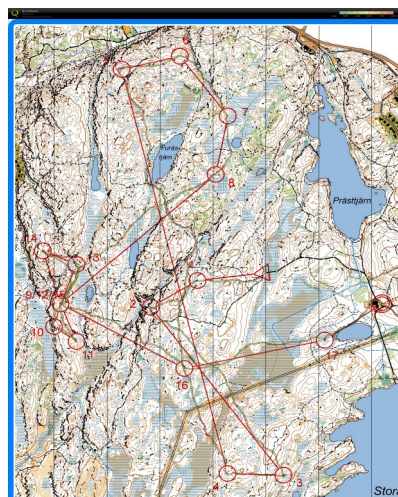
Status fra Søren Schwartz på vej mod EM 2014:

De vigtige konkurrencer er begynder at nærme sig, og dette mærker jeg gennem min træning, hvor intensiteten øges. Jeg har mere fart på mine intervaller, og stor træningsvolumen har ikke samme prioritet, som den har gennem vinteren. I stedet begynder det at handle om at være frisk til at kunne løbe rigtigt stærkt. Benene har svaret rigtigt godt på fart, og jeg har hurtigt kunne mærke en tilpasning. Jeg er derfor overbevist om, at jeg kan få rigtigt stort udbytte af de næste ugers træning med intensitet. Hen over vinteren har jeg været begrænset i min løbe-

mængde pga. en skade i achillesledden. Under træningen frem mod VM sidste år i juni mærkede jeg for første gang svagt til skaden, og genoptræningsforløbet har derfor virket rigtigt langt. Sene væv er desværre noget, som tager rigtigt langt tid og hele. Uanset føler jeg, at jeg har ydet en rigtigt stor indsats i min træning, hvor jeg har haft en større del alternativ træning til at supplere min løbemængde.

I april vil EM blive afviklet i Portugal, og dette er et tidspunkt, hvor jeg løber for at være i bedst muligt form. Jeg skal løbe mellemdistancen og stafet. Men ikke langdistancen, da jeg er usikker på,

hvordan min endelige form frem mod mesterskabet kan blive. Den reducerede løbe-



Træning "hjemmefra" Göteborg som byder på unik teknisk træning

mængde gennem vinteren kan have stor betydning for, hvor god form jeg kan skabe frem mod en langdistance på hele 25 km. Lige nu er den basis der ikke. Jeg er rigtigt sulten og motiveret for at konkurrere, og jeg kan mærke, at jeg har udviklet mig rigtigt meget både fysisk og teknisk. Der mangler stadig en stor træningsindsats for, at jeg på dagen til EM kan stå og være 100 % tryk med formen, men jeg er sulten for at gøre det, som skal til!

FIF Hillerød Orientering

Formand:
Bo Simonsen
Sandviggårdsvej 10
3400 Hillerød
formand@fiforientering.dk
48 22 18 15 / 22 20 73 85

Bank:
Spar Nord Bank
9213-4560075893



NORDSJÆLLANDS
MATERIELUDELJNING

noname



DM Guld i stafet 2013 til fremtidens vm - stjerner i dansk orientering

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Dansk Orienterings Forbund har fået ny formand. Walther Rahbek, Ålborg, afløste i marts Helge Søgaard.

FIF voksede i 2013 15% i antal aktive medlemmer

Cheftræner Anders Bachhausen er nu også hjælpetræner for U16 landsholdet.

Marie Hartmeyer og Camilla Larsen er begge godkendt af Team Danmark til elitesportsoptagelse ved Frederiksberg Gymnasium fra 2014.

FIF har i 2014 fået bevilget 69.000 kr. til at tegne orien-

teringskort af HSI. Vi får dermed 2 nye sprintkort og den sidste del af Grib Skov nyttegnet.

FIF deltager fra næste skoleår i Læringsprojekt med Hillerød Kommune—vi skal undervise 4. –8. klasse i orientering



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

noname

www.nonamesport.com

Clubline
XC Skiing

Clubline
Orienteering

Clubline
Track & Field

Webshop
Items in stock
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