



april 2014

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2014-2

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
World Cup	1
DM Sprint og Ultra	2
Nyt fra vores sponsorer	
Travlt forår	3
Ungdoms EM	
Dansk VM Succes i Italien	3
VM testløb	5
Løbeskole	7
Sket siden sidst	8

Redaktion: Bo Simonsen
bosimfif@gmail.com

Flittighed og talent giver VM billetter

VM for seniorer starter i dag i Italien med spektakulær sprint i Venedig - Søren Schwartz er med på mellemdistance og det stærke stafethold og Rasmus Djurhuus skal ud på mere end 100 minutters konkurrence på den lange distance. Cecilie og Nicoline Friberg Klysner har 14 dage mere, og så går det løs ved junior VM i Bulgarien— målet er top 6 placeringer og muligt metal.

Fantastisk som klubleder, at kunne sende hele 4 løbere til VM og der til har vi lige haft Camilla Larsen til EM for

16 årige i Markedonien. Talantarbejdet virker og ungdomsafdelingen har fortsat vækst, men vi må aldrig glemme, at vi i FIF arbejder med glæden ved sport og leg i centrum, og at det er denne leg og det gode kammeratskab der skaber et livslangt forhold til sporten. Vi skal fortsat turde forde de spirende talenter sult på konkurrence, men ikke på bekostning af fællesskabet, for selv en verdensstjerne eller nybagt dansk mester har brug for gode klubkammerater omkring sig.

I løbet af 3 uger i maj og juni afviklede vi 4 konkurrence med 2 sjællandsmesterskaber, VM testløb for juniorer og senior test for eliten. Det dræner på energien, men skal FIF være førende i dansk oriente-

ring, skal vi være flittig arrangør af stævner hvor barren sættes højt, og i det lokale sportmiljø, skal FIF Orientering også være med til at bringe de vigtige sportsstævner til byen. Fantastisk at så mange frivillige sætter så meget af deres fritid ind på at give en hånd med.

I 2015 er FIF Hillerød Orientering igen værter for sjællandsmesterskaberne og slutter året af som vært for det hårdeste DM—Ultra lang med Grib Skov som sportsplads.

Nu står den på ferieløb og træningslejre rundt i Europa.

God sommer.

Bo Simonsen



Nicoline Klysner vinder DM Sprint og blev udtaget til World Cup

World Cup i Norge og Finland

Der var seniordebut til 20 årige **Nicoline Klysner** ved World Cup på sprint distancen. Sølle 3 sekunder skilte Nicoline fra at nå final løbet, men en meget flot debut på både det individuelle og stafetløbet var en super optakt til Juniorvm senere i juli. Her fik Nicoline sølv i 2013.

Ved World Cup i Norge løb **Søren Schwartz** 2 flotte løb omkring top 30 og viste her at han er et sikkert kort i den danske top 3 når der løbes på udebane.

Sprint løbes typisk i by og jo mere labyrint der er over byen, Jo sværere er løbet. Det er tilladt for løberne at forberede sig hjemmefra ved at se på Google Earth/street view, men det er forbudt at bevæge sig i området. Den ekstreme sprintløber kan bruge mere end 100 timer på forberedelse til årets vigtigste konkurrencer— Danmarks bedste herreløber Tue Lassen har eksempelvis tegnet hele kortet til VM i Venedig alene ved hjælp af oplysninger fra nettet - "tænk hvis man kan tjene 10 sekunder ved lidt ekstra forberedelse", er filosofien som skaber vindere.

Stolpe ind for FIF Hillerød Orientering ved DM på Sprint og Ultra Lang Distance i april

Thisted By og Nør-lund Plantage var næsten som hjemmehane arene for FIF, da orienteringsløberne afviklede mesterskab på de to ekstreme discipliner, sprint og Ultra Lang. Mens at senioreliteløberne fra FIF alle havde meldt forfald, boltrede klubbens junior og ungdomsløberne sig i det der egentlig var uvant terræn .

Nicoline Klysner satte sig, igen, på guldet på sprint og tæt efter fulgte søster Cecilie

og fuldendte dermed triumfen. Turen rundt i Limfjordsbyen Thisted var meget teknisk krævende, og et øjeblik manglende fokus kostede mange forhåndsfavoritter dyrt.

Dagen efter var det Cecilies tur til at stå øverst på skamlen, mens at Nicoline plejede en gryende skade.

Ultra Lang Distancen blev løbet på rekordlange baner i en meget flad plantage med indslag af hede - en terræntype som på alle måder ligger langt fra Nordsjællands bakkede bøgeskove, og her høstede løberne fra FIF udbytter af den store rejsevillighed til fremmede terræntyper.

I dame juniorklassen havde FIF 2 yderligere (og yngre)

piger med fremme i top 10 ved Marie Hartmeyer og Maja Brinch.

I ungdomsrækkerne høstede FIF i klasserne fra 12 til 16 år hele 7 yderligere medaljetagere og første halvår blev dermed rundet af på bedste vis



Nicoline på vej til sejr

Nyt om vores sponsorer

FIF er ikke alene om at gå efter succes ved VM. Adserballe & Knudsen i samarbejde med DTU om bæredygtigt byggeri, og opfører fremtidens bolig på DTU. Boligen skal i juni-juli konkurrere i VM for energirigtige huse i Paris

Teamets hovedsponsor Adserballe & Knudsen er valgt af DTU til at opføre et hus, der i juli skal deltage i Solar Decathlon Europe også kaldet VM for energirigtigt byggeri.

Huset opføres i træ og er designet til at bruge så få naturlige ressourcer som muligt både i byggeriet og den efterfølgende drift. Der anvendes derfor både passive arkitektoniske løsninger

som blandt andet er kendt i passivhus byggemetoden og aktive teknologiske løsninger såsom solfangere og solceller.



Det er tømrer fra A&K der opsætter huset i Paris.

noname

Noname var hovedsponsor på verdens største klubstafet Jukola der afholdes i Fin-

land, og ved VM i orientering er noname tøjlleverandør til blandt andet det stærke franske landshold.



Kommende teamsponsor og god samarbejdspartner ved Smuk Kvindeløb og Slotsstistafetten, Løberen åbner 3. august forretning i Hillerød, adressen er Slangergade 2 - tæt til parkering og til Slotspar-ken hvor man med det samme kan teste de ny sko.

Travlt forår gav masser af fremgang til ungdom

Ved årets Skovcup Finale vandt FIF for 4. år i træk - med rigtig mange debutanter på holdet, fik ungdomsafdelingen vist at der stadig er fuld fart på talentfabrikken.



SM Stafet 2014
D-20, D21-, D35-, D40-, D45-

Bane	f1	4,8-4,9 km
1	78	⊖
1	79	⊖
1	63	⊖
2	65	⊖
3	67	→
4	81	⊖
5	70	⊖
6	75	⊖
7	82	⊖
7	77	⊖
7	76	⊖
8	71	⊖
9	80	⊖
9	59	⊖
9	61	⊖
10	100	⊖
11	74	⊖
12	83	⊖
13	62	⊖
14	150	⊖

SM-Stafet 2014
Gribskov Vest
1:10.000
Ækvivalens 2,5 m
Signaturer efter IOFs kortnorm
Nytegnet 2013
Specialsignatur:

Hovedsponsor for FIF Hillerød Orientering: **ADSERBALLE & KNUDSEN**

Skovladssted: Naturstyrelsen Nordboekend rig@nat.dk FIF Hillerød

FIF sluttede et meget travlt arrangørforår af med også at være værter for Sjællandsmesterskaberne i Stafet. I dame elite satte FIF sig

med et ellers afbudsramt mandskab på sølvmedaljen, og i ungdomsrækkerne vandt det halve af klasserne - en succesfuld dag. *bosim*

EYOC - U16 EM i Makedonien -

Camilla Larsen fra FIF Hillerød Orientering fik samlet mere erfaring ved et fysisk og teknisk meget anderledes og hårdt EM. Stabile løb gav placeringer omkring nr. 40, men EM viste også at Camilla og de andre danske U16 løbere i storkuperet terræn har et stykke op til midteuropæerne der trives i det kontinentale

O-teknisk har vi noget at arbejde med, og vi har nu fået en bedre målestok for niveauet internationalt. Især de centraleuropæiske nationer virker stærke, de er både o-teknisk og fysisk dygtige. Vores løbere har idag lært utrolig meget om sig selv og det at præstere i internationale mesterskaber" udtaler U16 landstræner Jesper Stamp efter løbe

Breakning news fra VM i Orientering Dansk medaljeregn på 1. dagens sprint

Guld til Søren Bobach (Silkeborg), bronze til Tue Lassen (Faaborg) og bronze til Maja Alm (Haderslev) var facit da VM's 1. dag var ovre. Stort tillykke til landsholdet og ikke mindst til strategerne bag holdet, der evner at udvikle verdensklasseatleter.

At de danske piger er stærke på sprint var rigtig mange klar over, men at de danske herrer var på vej til samme niveau, var en overraskelse for mange. På ruter der var lidt mere løbsbetonede end

forventet, missede den danske storfavorit, kæmpetalentet Emma Klingenberg i finaleløbet, men holdkammeraterne fik til fulde vist at man som hold har forberedt sig stenhårdt, og specielt var det en kæmpe forløsning herreerne igen at træde ind i rampelyset. Dette nyhedsbrevs redaktør har tidligere ikke været 100% overbevist om elitecenter placeret i Århus (langt fra Hillerød og de



store svenske skove) var den ideelle vej til udvikling af specielt herreorientering - jeg er overbevist nu.

Mandag d. 6. juli afgøres teamsprint—hvor 2 kvinder og 2 mænd udgør et hold. Her var Danmark inden VM favorit, og må nu være storfavoritter.

Senere på ugen skal de 2 FIF drenge Søren Schwartz og Rasmus Djurhuus i ilden. Følg dem på live tv på nettet og på norsk og svensk fjernsyn - super underholdning når cykelløbet bliver for kedeligt. *bosim*



Tue, Søren og Maja i Venedig

Fotos: Torben Utzon

VM program mv
www.woc2014.info
<http://worldofdo.com/>
Mandag d. 07/07: Teamsprint, Trento
Onsdag d. 09/07: Langdistance, Lavarone
Fredag d. 11/09: Mellemdistance, Campomulo
Lørdag d. 12/09: Stafet, Campomulo

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



Vm Testløb fra Grundtvigs Højskole og i skovene syd for Hillerød.

Mere på hjemmebane kan løberne fra Hillerød ikke komme, men da fairness reglerne i orientering siger, at området før konkurrence skal være spærret i 1 år, var den største fordel, at søvn og ro kunne hentes i eget hjem i stedet for på vandrehjem. Knap 1400 deltagere på de 3 dage nød gode baner, flot vej og et godt stævne.

For andet år i træk var FIF værter for de danske VM testløb. Når landshold i orientering skal udtages, er det en yderst vanskelig opgave for landstrænerne. Enten skal holdet udtages alene på grundlag af resultaterne ved testløbene, eller også skal der skønnes på grundlag af mange konkurrencer i de foregående konkurrencer. Da ingen konkurrence kan sammenlignes - forskelligt terræn, ruter osv., er det ikke lige til. Derfor er de årlige testløb specielt vigtige for ungdomsløberne og for at det rette pres er til stede, skal løbene helst være en del af et større stævne - præcis som i Hillerød.

Sprint

Sprinten St. Bededag blev løbet i Hillerød Vest/Ullerød og havde flere vanskelige passager rundt om Ålholmskolen og parken ved Grundtvigs Højskole. Banelægger Mads Larsen havde givet løberne rigtig god udfordring med passager hvor det teknisk var meget vanskeligt og passager hvor der skulle holdes meget høj fart.

Igen denne dag var det søstre Klysner der leverede toppers resultater hos eliten med 1. og 2. plads, og juniorlandstræner Jeppe Ruud fulgte eliten godt til dørs med en 4. plads i eliteklassen

Mellemdistance

Løbet blev afviklet i den mest "vilde"

del af St. Dyrehave - den vestligste del, hvor flere områder henstår som naturskov med sumpe og gamle væltede træer. Der til havde efterårets storme lagt rigtig mange ekstra udfordringer ud i form af væltede træer. Løberne fik på alle måder et løb hvor både terræn og banelægger havde gjort alt for det var svært at finde en rytme.

Igen blev det Nicoline og Cecilie der indtog podiet, og i dag fulgt af Camilla Larsen i D16 der med stabile løb sikrede sig en landsholdsplads. I Herrernes eliteklasser løb rutinede Anders K Olesen en 4. plads i hus.

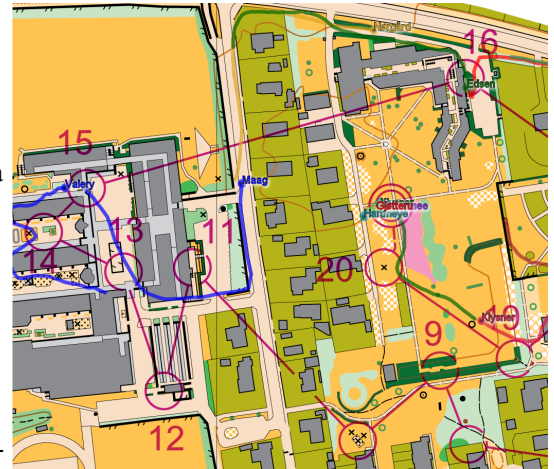
Lang distance , med Sjællandsmesterskab

Denne dag blev hele den sydlige del af

skoven udnyttet. Udholdenhed og teknik blev testet - i damejunior var Cecilie Klysner bedst igen, og alle ungdomsrækker hos pigerne blev vundet af FIF - hvilken dominans! D16 blev suverænt vundet af Nikoline Splittorff der ellers havde haft en rædsom weekend der kostede hende en ellers sikker landsholdsplads.

Knap 80 klubmedlemmer var med til at få gennemført endnu et perfekt stævne

bosim



Nikoline Splittorff på mellemdistancen

SLOTSSTI-STAFETTEN

Onsdag d. 20/8 2014



4 x 2,4 km stafet

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



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

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

Løbeskole for alle

Torsdag aften, klokken er 18 og Slotsparken i Hillerød genlyder af tilråb, kommandoer, prusten og stønnen når en blå bølge bevæger sig opover en af parkens græsskråninger. Det er 20-40 medlemmer fra FIF Hillerød Orientering der er i gang med løbeskole. Den yngste er 6 år og den ældste 50, flest ungdomsløbere, både dem der vil være bedst og dem der bare vil have træning og socialt samvær er med.

Fotos: Per Fløng

Målet med løbeskolen er, at deltagerne uanset fysisk udgangspunkt med egen vægt og fysik, skal styrke delelementer af de fysiske udfordringer som de møder under orientering. Løbe-

skolen er meget lidt en løbetur og meget mere en træning i delelementer af de fysiske (og mentale) udfordringer som orienterereren møder på hård konkurrence.



Træningen skal kunne gennemføres kollektivt for alle deltagere, uden at dette går på kompromis med målet om at alle skal belastes hårdt.

Øvelserne skal være sportsspecifikke – dvs de skal for stor del helst ligne bevægelsesmønstret fra orientering og er en kombination af styrketræning, intervalløb og stabilitetsøvelse – det meste gennemført med høj intensitet. Hovedparten af øvelserne udføres på let skrånende bakke, da stigningen giver et ekstra plus til mange

Orienteringsløberne får rigtig mange tilbud hvor der er fokus på den tekniske del af orientering, og specielt i sommerhalvåret. Vores ungdomsløbere får 2 til 6-7 tekniske tilbud om ugen, men meget sjældent tilbud om fysiske træninger, hvor de alene udfordres både fysisk som mentalt (det at arbejde med smerte og at flytte sig langt væk fra komfortzonen), og meget få for udfordret sig selv på rene løbediscipliner.

Skal vi fortsat udvikle verdensklasseløbere i Nordsjælland skal vi turde give de yngre talenter et tidligt tilbud om specifik træning hele paletten rundt

Løbeskolen skal derfor være med til, her og nu, at forbedre fysiske færdigheder, men ikke mindst til at introducere de der vil være bedst, til den hårde fysiske belastning et sted hvor man ikke kan skjule sig, og dermed måske giver sig lidt mere – grænsen for den fysiske formåen flyttes når den mentale grænse flyttes. Jo tidligere talenter får denne ballast, jo tidligere kan de gå i gang med på egen hånd at udfordre deres fysiske grænser.

bosim



Jeg har i mange år arbejdet med glæden i elitesport og været på jagt efter de gode miljøer.

Nummer et på min favoritliste er de glade o-løbere fra Hillerød.

Man kan ikke andet end selv at blive i godt humør, når flokken af blå trøjer løber rundt på dette smukke, smukke sted med Frederiksborg Slot som baggrund.

Jeg ville synes, det var forfærdeligt hårdt og kedeligt at løbe op og ned ad den bakke og samtidig skulle springe og hoppe, og hvad de nu ellers finder på af gakkede løbearter.

Men ung og gammel, hurtig og mindre hurtig ser ud til at nyde det maks, mens de pruster og stønner – og faktisk ser ud til at have det top fornøjeligt med hinanden.

Det er bare god energi med høj puls.

Et skønt sted med skønne mennesker, der altid tager godt imod én. Tak for det!

Lise Kissmeyer, idrætsmentor for Hillerød-ordningen og forfatter til bogen 'Jagten på glæden'

FIF Hillerød Orientering

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

Bank:
Spar Nord Bank
9213-4560075893



NORDSJÆLLANDS
MATERIELUDELJNING

noname



Unge fif'ere der træner løbeskole i Slotsparken

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Pan Århus - vandt i maj og juni verdens 2 største og stærkeste besatte klubstafetter. Med lutter landsholdsløbere var Århus blandt forhåndsfavoritterne, men de danske piger viste endnu en gang at holdet er besat med verdensstjerner—stort tillykke til Århus, løberne og de flittige ledere der tør satse internationalt

Signe Søes fra Århus vandt guld på mellem distance ved EM i Portugal - de danske piger er med helt fremme hver gang der skal slås om medaljer - en kæmpe motivation og inspiration for FIF's mange unge piger

FIF har haft besøg af Walther Rahbek, orienteringsforbundets ny formand og har forelagt et ambitiøst bud på fremtidens orientering i DK

FIF vandt for 4. år i træk de nordsjællandske klubbers talentstævne for ungdom indtil 16 år.

FIF løber 5*5 sammen med Adserballe & Knudsen i Fælledparken til august - hyggeligt samvær og en super træning til alle



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

noname

www.nonamesport.com

XC Skiing | Orienteering | 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 bosimfif@gmail.com