



November 2014

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
Sponsorer 2015	2
DM Mellem	3
Vild VM Succes	
FIF gravede guld	4
FIF gravede guld	5
Ved DM	
VM testløb	5
Fremtidens O-løbere	7
Sket siden sidst	8

Redaktion: Bo Simonsen  
bosimfif@gmail.com

## Nyhedsbrev

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2014-3

# 2014 gav mere succes end nogensinde før 2015 står for døren - vi er parate!

**Orienteringssæsonen er forbi, og vi har nået mere succes end vi på nogen måde turde håbe på, da året startede. Succesen har fulgt både dansk orientering med 6 VM medaljer, 1 Juniorvm medalje og der til også guld ved de Europæiske mesterskaber både til juniorer og seniorer, og der har været flere mesterskabsmedaljer end før til FIF.**

Repræsentanter på alle landshold fra U16 til seniorvm, guld til vores herre ved DM i Stafet, Guld til Søren Schwartz på Natorientering og juniorpiger der har domineret dansk orientering året igennem; DM Guld i MTBO; flere medaljer end nogen anden dansk klub – ikke så ringe. Orienteringssporten er i rivende udvikling i Danmark og skal være i stadig fremdrift for at bevare pladsen som en af de førende nationer i en sport, hvor de små 5000 aktive orienterere intet fylder i forhold til antallet af udøvere i vores nabolande, specielt mod nord.

I Hillerød fylder en orienteringsklub med godt 250 aktive medlemmer fysisk ikke meget ved siden af fodbold, håndbold, svømning og andre store sportsgrene, når vi skal måles på antal medlemmer. Selv med en planlagt vækst på 10% årligt, vil orientering også om 10 år være en lille klub i sportsglade

Hillerød. Vi kommer til at vokse, men vigtigst er det at vi vokser i aktivitet, glæde og talent. Vi skal fortsat være en vigtig leverandør af landsholdsløbere til verdens bedste orienteringslandshold, gerne den vigtigste, og for at nå det mål, skal vi fange endnu flere talenter. Vi skal give dem de ideelle forhold for at udvikle sig og blomstre i en super kompliceret sport. De gode forhold skal tilbydes både de, der vil være bedst i verden og de, der vil de bedste trænere, ledere eller bare de bedste kammerater, der sammen vil finde vej med kort i ukendt terræn. Vi kan selv som en lille sport i Hillerød være dem der leverer flest udøvere til danske landshold.

Samme uge som orienteringsdanmark og Team Danmark hylder medaljetagerne fra VM, var der tæt på flammer omkring landsholdsledelsen. Planerne for endnu mere udbygget elitecenter i Århus og forskellige ophobede frustrationer fik flere

ledere fra landets største klubber til at trække i bremsen. FIF var med da vi følte demokratiet led under en stærk og meget selvstændig landsholdsledelse. Det forpligter og vi deltager nu som klub endnu mere aktivt i udvikling af rammerne for elitesport fremover. Fremtiden er et meget stærkt elitecenter og på seniorniveau er den bedste løsning et samlet center placeret i Århus, som det vil være naturligt, at et regionalt center for de yngre placeres i Hillerød med tæt til skole og skov. Man skal som klub have bygget et stærkt fællesskab for at fastholde unge mennesker, der flytter deres fysiske dagligdag langt væk fra klubben. Vi har i mere end 10 år sendt vores unge talenter ud af byen, men har ikke tabt en eneste som medlem af vores klub, så vi er i FIF parat til at sende næste generation af talenter nord og vest på.

Formand  
Bo Simonsen



## FIF fik fuldtræf ved Dansk Mesterskab Stafet

Med sejre i begge damejuniorklasser og til klubbens herre elitehold, er årets ambitiøse mål nået. Drengene under 16 år fulgte op med overraskende sølv.



At være sponsor for orientering er et utraditionelt valg. Det er lettere at vælge 15 boldspillere i en sport som alle kender.

Orientererne gør det anderledes og her skal værdien ligge. Til træning i by og skov fylder 70 løbere med samme dragt og logo i lokalmiljøet og til konkurrencer i orientering med 300-1000 deltagere er alle både tilskuere og atleter over en hel dag. Orientereren er vandt til selv at skulle skabe sine muligheder og med det kommer en sund bevidsthed om, at der følger en modydelse med enhver ydelse, incl. sponsors bidrag. Vi tror på vi giver fuld valuta for pengene!



**noname**

DRACHMANN  
ADVOKATER

## Det ny sponsor team pr 01. nov

**Når det går godt og der er masser af positiv energi, flotte resultater og god teamgejst, når vibrationerne også ud til teamet af sponsorer. Det har derfor været et behageligt job at tegne og lave nye aftaler for perioden 2015-2016.**

Ambitionen var 100.000 kr. til at købe tøj for til elite, ungdom og trænerne. Vi er meget tæt på målet og med hovedsponsorat fra Adserballe & Knudsen igen var vi løftet godt på vej. Der til har vi hos Hillerød Fys og Træningscenter fået træningsfaciliteter til eliten, når det ikke er nok med træning i skoven. FIF Orientering forventer derfor at kunne indkøbe ny konkurrence og træningsdragter til op mod 70 atleter—alle lasertrykte med sponsor og klub-

navne og leverandøren er igen finsk/svenske noname.

At have det fælles udtryk i form af ens dragter har været en kæmpe styrkelse af miljøet såvel til træning i Hillerød og omegn, såvel som ude til konkurrencer i Danmark og Europa—der er ingen der er i tvivl om, hvor FIF Orientering har placeret deres supportere og løbere på en dansk stævneplads.

Da orientering igennem skov og krat kan være hårdt ved tøjet, skal stof, syninger og design være gennemtænkt og

ikke suge vand, da løberen både skal kunne krydse moser og vandløb uden at tøjet efterfølgende er blevet tunge.

Kravene til sko er ikke mindre. De skal kunne tåle at løbe rundt i kæppe, rødde, stengrund og klipper. Skal kunne forcere vand, sand og is og det uden at blive tunge og samtidig have det perfekte greb i bunden så løberen får det perfekte afsat og udnyttelse af energien. Det var derfor en stor glæde at vi kunne indgå aftale med løbeskosspecialist nr. 1 i Danmark, Løberen, som i 2014 åbnede forretning i Hillerød. At Løberen så der til også ejer specialbutikken for orienteringssko og kompasser, O-Butikken, gjorde aftalen helt perfekt.

Forhandlingen med de sidste par boblere lukkes meget snart og bestilling på udstyr sendes så af sted til noname, så det ny tøj kan ligge klar til sæsonåbningen i midten af marts.



meget slidstærkt. Valget af noname som leverandør var derfor enkelt. Konkurrence-tøjet skal der til være både luftigt, så det kan bruges både i 30 graders varme, en isnende forårsdag og det må

### Nyt om vores sponsorer

**Hovedsponsor: Adserballe & Knudsen A/S**  
Byggeentreprenør med hovedsæde i Farum.

**noname** Tøjsponsor: noname, skandinaviske sportstøjproducent med vægt på langrend, orientering og atletik.

**Skosponsor: Løberen**, løbeudstyrs-kæde med forretninger over hele landet.

**Facilitetssponsor: Hillerød Fysioterapi og Træningscenter**, Træningscentre i Nordsjælland og Nordsjællands største fysioterapicenter.

**Teamsponsor: Spar Nord** Nord Bank Hillerød, bankforbindelse for FIF Hillerød Orientering

**Teamsponsor: Drachmann Advokater**, advokatkontor med hovedsæde i Helsin-

gør og filial i Allerød.

**Teamsponsor: Testhuset.dk**, IT rådgiverere med domicil i Ballerup.

**Teamsponsor: FA Stillads**, certificeret stilladsvirksomhed med domicil i Lyngby.

**Teamsponsor: Nordsjællands Materieludlejning**, domicil Hillerød.

## DM Mellem—næsten på hjemmebane

DM på mellem distance, 25-35 minutters konkurrence, blev i år afviklet på skråningen ned til Furesøen. Søren Schwartz der triumferede med hidtil bedste personlige VM resultat på denne distance, var skadet og juniorerne skulle derfor alene hente metal hjem—og det gjorde de! Dagens mest suveræne vindere var fra FIF

Hillerød med en tidligere VM stjerne Anne Konring Larsen i Old Girls klassen og en kommende VM stjerne? Annika Simonsen i pigeklassen indtil 14 år—begge vandt med klar margin til konkurrenterne.

Nicoline F. Klysner blev dagens 3. guldmedaljevinder fra FIF med et kontrolleret løb. Søster Cecilie fik lavet et groft mis sidst på banen og en sikker medalje blev da ændret til en sur 4.plads.

I kvindernes eliteklasse besatte det succesrige VM hold de 3 første pladser og Signe Klinting måtte tage sig til

takke med en 8.plads og erkendelsen af at der fortsat er et stykke frem til fordums styrke og fart.

I de yngre juniorklasser fyldte FIF Hillerød igen godt op blandt medaljetagerne, og træner Anders tekniske oplæg viste sig at holde stik.

### Smuk Kvindeløb & Slotsstiftafet:

Ved årets 2 store motionsløb i centrum af Hillerød havde FIF igen rigtig mange deltagere, og med 100 medlemmer i sving på dagen, fik de løbefriske en god oplevelse og klubben tjente en god skilling til ungdoms og elitearbejdet og står dermed godt rustet økonomisk til endnu mere aktivitet



Guld til: Siri Simonsen, D12, Annika Simonsen D14, Sird Staugaard D10.

## VM Italien

### VM succes til Danmark og specielt det danske sprintlandshold

Aldrig før har Danmark taget mere end 1 medalje ved VM i orientering - i 2014 blev det til 6!

Efter en forrygende flot konkurrence på sprint med 3 medaljer, var presset taget af de danske løbere. Glæden og begejstringen sprudlede og med glæden kom der mere metal.

2 dage efter første succes skulle det danske hold for første gang i ilden som favoritter—det gjaldt den ny disciplin Mix stafet. Hele vejen igennem stafetten var det danske hold med fremme, men sølv-

medaljen blev først sikret ved et suverænt løb af Maja Alm på sidste tur.

I finalen på mellemdistance fik Søren Schwartz, FIF Hillerød løftet det personlige niveau endnu et nyk og fik en godkendt 23. plads. De danske piger var ikke færdige med at høste metal, og Ida



Emma Klingenberg, Ida Bobach og Maja Alm Søren

Schwartz og Tue Lassen—begge med pæne løb, men på sidste tur rakte energien ikke mere og holdet sluttede på en sekundær placering.

bosim



Ida Bobach på vej i mål i Trento til VM Sølv

Bobach hentede til slut sølv efter et løb, der længe lugtede af mere.

På den afsluttende stafet var de danske piger hele vejen med til at præge stafetten og selv om man har verdens bedste kvindelandshold, var glæden stor da sølvet var sikret. Herrerne lagde for med



Tue Lassen, Emma Klingenberg, Maja Alm og Søren Bobach



Læs mere om VM på  
[www.woc2014.info](http://www.woc2014.info)  
<http://worldof.com/>

# Dansk Mesterskab på kongedisciplinerne

## Guld til FIF Hillerød i herrerne stafet

**DM Stafet og DM Lang er de 2 klassiske orienteringsdiscipliner og blandt mange udøvere er de fortsat de mest prestigefulde. Efter næsten 30 års guld-tørke for FIF's herrer kom der i år hul på bylden.**

Målet var klart for FIF i år - der skulle vindes guld i herrerne stafet, hos juniorpigerne og for pigerne indtil 16 år—der til skulle DM stafet bruges som temperaturmåler på at

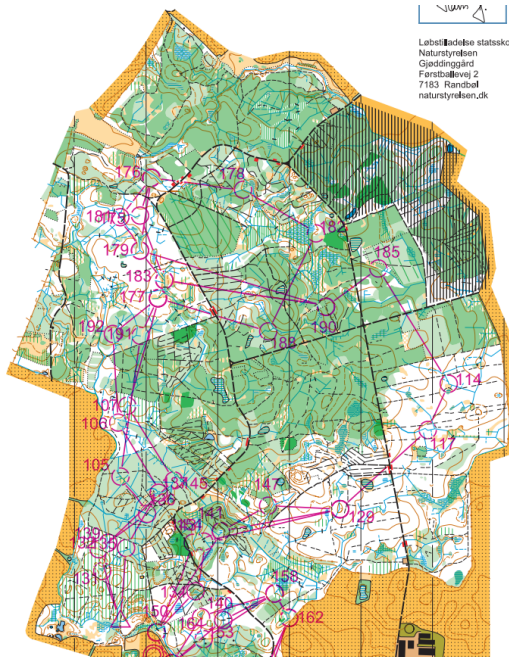
rekruttering af talent rækker helt ned til de yngste ungdomsklasser.



I ugen op til DM Stafet udviklede tingene sig alt andet end optimalt for herrerne elitehold. Sigge L Jensen havde tidligt meldt afbud, Rasmus Folino led endnu af en fodskade og var fortsat bedst på MTBO,

afbud fra ex-stjerne Andreas Olesen, men der var stadig et hold der kunne kæmpe med om medaljerne. Anders Konring Olesen meldte nu ind at han var parat til at tage fly fra Zürich for at forstærke holdet. 2 dage før endnu et afbud, Emil Folino ude med sygdom og 1. reserven Jeppe Ruud blev indkaldt fra landsholdets VM forberedelseslejre i Skotland. Med mindre end 24 timers forberedelse trådte jernmanden ind på holdet og drømmen var endnu intakt.

Jeppe Ruud lagde ud på 1. tur med kun at være 2 min efter VM guldmedaljevinderen Søren Bobach. Anders Konring Olesen løb suverænt på 2. tur og FIF havde fortsat kontakt med storfavoritterne fra Pan Århus. Sidsteturen blev en dyst mellem landsholdskollegerne



Lebslibedelse statskov:  
Naturstyrelsen  
Gjeddinggård  
Forstbøllevej 2  
7183 Randsdal  
naturstyrelsen.dk

© Copyright Kolding OK

Alle kombinationer

DM Stafet 2014			
H20, H21, H35			
A7		7,3 km	
1	131		
2	139		
3	145		
4	107		
1	135	0,5	
2	137		
3	106		
4	192		
1	132		
2	136		
3	105		
4	191		
5	177		
6	188		
7	182		
8	178		
9	176		
10	181		
11	179		
10	179		
11	183		
10	175		
11	183		
12	190		
13	185		
14	114		
15	117		

Ex-fif'eren Rasmus Djurhuus og Søren Schwartz, men allerede tidligt på banen afgjorde Søren stafetten til holdets fordel. Guldet var hjemme!

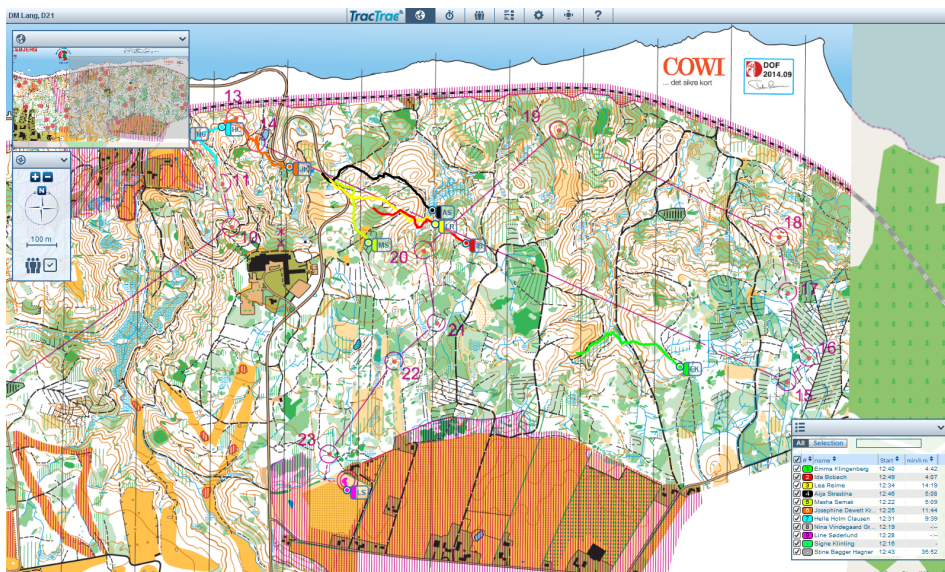
I damejuniorklassen var der hård kamp om medaljerne imellem FIF og Tisvilde Hegn OK, men landsholdrutine slog til sidst ung energi og holdet med Nicoline, Marie og Cecilie kunne med 1 minuts margin sikrer sig guld.

I klassen for piger indtil 16 år havde FIF næsten ingen konkurrence og kunne løbe dagens mest suveræne sejr hjem. Drengene i samme aldersgruppe havde væsentlig hårdere konkurrence, men kunne efter 2 timers konkurrence række armene i vejret da 2. pladsen var sikret.

bosim

# Dansk Mesterskab på kongedisciplinerne DM Lang i Munkebjerg, Vejle

På en dag hvor FIF's herre elite løbere faldt fra som fluer, blev det ungdomsafdelingen der viste at de mestrede et af Danmarks mest udfordrende orienteringsterræner og med måske den bedste banelægger som ansvarlige, fik de fleste så hatten passede. Lørdagens stafet havde givet næsten fuldt udbytte og trætte kroppe, men det ramte mest de bedste eliteløbere og mindre de yngste. Søren Schwartz, forhåndsfavorit måtte



## Ungdom der løb med medaljerne:

Guld til Sigrid Staugaard D10, Annika Simonsen D14, Cecilie Klysner D-Junior,  
Sølv til Mathilde Poulsen D12, Gustav Holmberg H10, Lukas K. Hemmingsen, H12 Malthe Poulsen H14, Nicoline Klysner D-Junior  
Bronze til Gustav K. Hemmingsen H10  
4. blev Maja Brinch D18  
5. blev Marie Hartmeyer D18 og Signe Klinting D Elite  
6. blev Sara Brinch D14 Malte Hemmingsen H14 og Camilla Larsen D16

Det er de færreste danske skove der både kan byde på store højdeforskelle og komplicerede tekniske udfordringer. Munkebjerg på sydkanten af Vejle Fjord er et af Danmarks mest udfordrende til orientering på lang distance. Lang distance vil for de bedste løbere i elite sige konkurrencetid på 95-100 minutter. Den mest udfordrende bane indeholder en kombination af lange stræk mellem posterne hvor løberne kan have svært ved at hurtigt at "læse" hvad der er den mest optimale rute mellem posterne. Bruger løberen tid til at løbe langsomt for at læse kortet, er der tabt tid; tages en forkert beslutning om rute, kan minutter være tabt og vælger løberen at løbe den korteste vej, kan han/hun skulle løbe for meget opad og nedad og igennem for tunge partier. Løbes der for hårdt i starten, er motoren kold til sidst og der laves fejl - det perfekte løb leveres af topatleten der behersker alle de rette valg

Danmarks måske bedste banelægger, Flemming Jørgensen Vejle lagde ruterne i Munkebjerg.

melde fra 2 timer før start med en læderet tå; Anders Konring Olesen, gårsdagens afgørende faktor for guld var slidt op meget tidligt og den eller fysisk stærke Jeppe Ruud blev det undervejs—facit ingen gennemførende i herreelite. Hos damerne viste Signe Klinting at når det bliver hårdt teknisk og fysisk er hun til at regne med og hev en flot 5.plads med hjem, hvor Signe selv mente, der var plads til en del forbedring på den fysiske side—bare vent til 2015!

I pigernes junior-klasser var Klysner søstre endnu en gang suveræne og i dag var det Ceci-

lie der kunne træde øverst på skamlen, mens at Nicoline kunne nyde udsigten fra sølvpodiepladsen.

I de yngre ungdomsklasser blev det meget blåhvidt og med endnu en dag hvor alle FIF løberne over 35 år også viste klasse, blev præmieoverrækkelsen en fest for Hillerødløberne.



## MTBO Guld ved DM stafet til FIF i herreelite.

### Lasse Brun Pedersen, flerfoldig verdensmester i MTBO - den mest vindende gennem tiderne, ny Landstræner:

”selv med et landshold der har taget medaljer ved alle internationale mesterskaber, er der meget at arbejde med.

Jeg skal sammen med rytterne bygge en elitær struktur; sætte en ny dagsorden og få atleterne til at turde arbejde med deres svagheder. Niveauet hos konkurrenterne stiger hele tiden, og flere danskere skal omdefinere sig selv - det er ikke nok at være med og det er ikke ok, næsten at lykkes. For mange laver banale fejl. Vi skal turde lære af hinanden, presse hinanden og kæmpe som et hold. Først da er vi på vej tilbage til toppen af MTBO og det er muligt. Der er talent og vilje, og når bundniveauet er hævet kan alt ske. VM guld er muligt allerede i 2015”

Lasse kan stadig presse de unge og var tæt på DM titlen individuelt og vandt med FIF Hillerød DM Stafet 2015.



DM Stafet i MTBO er et samlingspunkt for de få specialister. Nogle har valgt MTBO fordi benene knirker for meget til at løbe, andre kommer fra MTB sporten og så er der specialisterne der både mestre orientering og MTB på et teknisk højt plan.

FIF var til start med megen rutine ved Peter Hansen, ikke mindst den flerfoldige verdensmester Lasse Brun Pedersen og så unge Rasmus Folino med megen energi, men knap så megen erfaring i denne disciplin. Uanset startede stafetten som planlagt, med at FIF begrænsede tabene på 1. tur og lod Rasmus om at lukke det meste af hullet. Førrende Horsens havde brændt krudtet af fra start og det var derfor en overkommelig opgave for Lasse at passere Horsens og rulle sejren hjem med et sikkert løb.

bosim

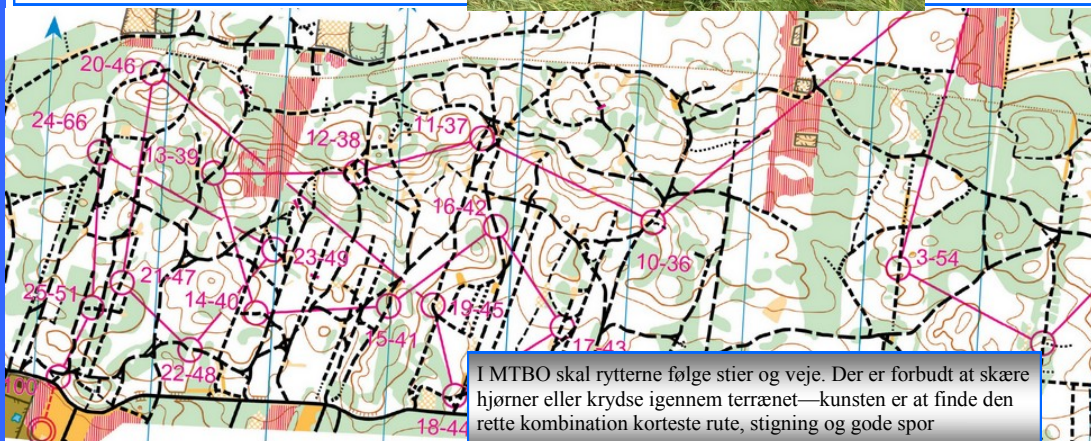
### Nu satser Rasmus Folino Nielsen på MTBO:

Rasmus har som junior vundet EM i alm orientering som en del af de stærkeste årgange i danske orientering; været stortalent til langdistanceløb. Da skader satte en stopper for dette, faldt valget på langrend, hvor Rasmus nåede frem til landsholdsniveau. Da Rasmus flyttede tilbage til Danmark og et mindre stærkt ski miljø, blev MTB cyklen fundet frem, og siden starten af 2014 er det MTBO der har opmærksomheden. Rasmus der både er begavet med et fantastisk fysisk talent og fantastisk orienteringsevne nåede i 2014 at kvalificere sig til VM, men der er heldigvis endnu lang vej til han står øverst på skamlen. Ved DM Lang MTBO fik Rasmus bronze, men talentet er til mere og med en kæmperessource som landstræner, har

FIF Hillerød forhåbentlig igen en MTBO rytter der kan hente internationalt metal hjem til Hillerød. bosim



VM MTBO afholdes i 2015 i Tjekkiet og målet er top 20 individuelt og podieplacering med det danske stafethold.



I MTBO skal rytterne følge stier og veje. Der er forbudt at skære hjørner eller krydse igennem terrænet—kunsten er at finde den rette kombination korteste rute, stigning og gode spor

## Vi skal være flere der dyrker orientering.....også i Hillerød

**I FIF er målet at vi inden 5 år skal være blevet væsentlig flere og målet er at være 300 aktive medlemmer inden 2020. De kommer ikke af sig selv, selv om orientering er stærkt vanedannende, når man først får prøvet sporten.**

Orienteringssporten kæmper som mange andre sportsgrene

ringsdage. Utrolig mange har nået at stifte bekendtskab med orientering, fået gode oplevelser, men kun få er blevet helt bidt. Enkelte voksne har fundet deres sport og er blevet fuld-blodsorienterere, men de fleste der hænger ved er familier hvor både børn og voksne har fundet glæde ved sporten og ikke mindst det sociale liv der er omkring orientering. Nu forsøger klubben via orientering på skoleskemaet at nå ud til flere børn og unge - målet er at få de unge mennesker ud til træning og med i fællesskabet. Så skal der meget til før end at de søger andre steder hen.



for at holde på medlemmerne. I orientering er det de få klubber i Østjylland og i Hovedstadsområdet der har størrelse og organisering til at favne bredt hvor væksten har bedst kår, men skal sporten holde skansen, skal væksten være 2 –cifret. I FIF Hillerød sker rekrutteringen primært via personlige kontakter. Vi har gennem mange år forsøgt med udadvendte aktiviteter så som Familieorientering, Find Vej og rekrutte-

Hvis der i hver skoleklasse, der får lært orientering, er 1 eller 2 der vil prøve mere, vil vi med lidt held have dem og deres familier med i sporten om 1/2 år og så har vi som klub vundet. Lige nu åbner vi nyt Find Vej projekt Skævinge - en enestående mulighed for rekruttering. Det er hårdt arbejde, men vi skal nok nå de 300 aktive medlemmer. *bosim*

### Orienteringsløb på skoleskemaet

I skoleåret 2014/15 får 14 folkeskoleklasser undervisning i orientering i forbindelse med idrætstimerne.

I forbindelse med den nye skolereform, der trådte i kraft ved skoleårets begyndelse i august, har FIF Hillerød Orientering indgået aftale med Hillerød Kommune, om at lave læringsforløb i orientering til alle folkeskoler i kommunen. Læringsforløbene afvikles i forbindelse med idrætsundervisningen og i samarbejde med klassernes idrætslærere. Aftalen omfatter i første omgang to klasser på hver af skolerne, fordelt på forskellige klassetrin. Det er et pilotprojekt, der skal undersøge mulighederne og udfordringerne ved tættere samarbejde mellem kommunens skoler og foreninger.

I FIF Hillerød er vi glade for den mulighed vi her får, for at vise vores sport frem. Vi vil gerne yde vores bidrag til lokalsamfundet, og når det kan kombineres med få en masse børn til at opleve orienteringssporten, så slår vi selvfølgelig til, selvom det slider på frivillig arbejdskraft. Vi har også en forhåbning om, at det i fremtiden kan resultere i flere aktive medlemmer i klubben, men i projektets første år er vores fokus mere rettet mod idrætslærerne. Hvis vi kan klæde dem ordentlig på, til selv at kunne køre lignende forløb, så rammer vi jo endnu bredere end kun de 14 klasser. Ligeledes benytter vi lejligheden til at opgradere vores faciliteter omkring skolerne, i form af nye kort og forhåbentlig også faste poster, så det bliver nemmere for lærerne at undervise i orientering i fremtiden.

FIF Hillerød Orientering er med samarbejdet blandt de første pionerer på området, hvilket også bemærkes hos Danmarks Idræts Forbund, der står med en stor opgave i at vejlede foreninger i, hvordan de skal håndtere de udfordringer, som folkeskolereformen byder foreninger, f.eks. i form af længere skoledage.

*Bachhausen*

Læs evt. også artiklen fra DIF Opinion:

[http://www.dif.dk/da/nyt/dif-nyheder/2014/september/20140930\\_opinio\\_2\\_skole](http://www.dif.dk/da/nyt/dif-nyheder/2014/september/20140930_opinio_2_skole)

## 2 medaljer til FIF ved Junior European Cup i Lommel, Belgien

I starten af oktober afvikledes Junior European Cup (JEC) i de flade og hurtige terræner ved Lommel i Belgien. Skovene og banerne stillede høje krav til løbernes løbshastighed og evne til at justere tempoet i posttagningen, hvilket flere topløbere indkasserede fejl på.

Danmark stillede med næsten fuldt hold, og heriblandt var der to FIF-løbere. 20-årige Cecilie Friberg Klynsner var til sit sidste mesterskab som junior og skulle sætte streg under, at hun hører til blandt de bedste juniorpiger i verden pt. Marie Cecilie Hartmeyer, der konkurrerer i D18-klassen, altså alderstrinnet under Cecilie, debuterede på juniorlandsholdet og skulle samle vigtig erfaring til de næste år. Derudover var både Jeppe Ruud og Anders Bachhausen med som ledere.

### Sprint

Cecilie leverede varen allerede på JEC's første dag, hvor der var sprint på programmet i centrum af Lommel by. Cecilie gennemførte den overraskende simple bane i tiden 14:12 min., hvilket rakte til en bronzemedalje, 14 sekunder fra guldet. Marie kom fint igennem sin første internationale mesterskabsstart og endte med en stabil teknisk gennemførelse på en 42. plads.

Med 4 danske medaljer i alt på dagen, var mesterskabet startet perfekt og humøret i truppen højt.

W20 10380m (44)

					[H]:[M]:S	min/km
1.	Gunvor Hov HOYDAL	337	NOR	Norway	1:04:54	6'15"
2.	Lisa HOLER	324	SUI	Switzerland	1:05:34	6'18" +0:40
3.	Cecilie Friberg KLYNSNER	328	DEN	Denmark	1:06:10	6'22" +1:16
4.	Mini Thrane ØDUM	340	DEN	Denmark	1:06:39	6'25" +1:45
5.	Frida JÖNSSON-HELLSTADIUS	338	SWE	Sweden	1:08:38	6'36" +3:44
6.	Josefine KLINTBERG	344	SWE	Sweden	1:09:05	6'39" +4:11
7.	Cecilia DRÅTEN	337	NOR	Norway	1:09:33	6'40" +4:39

### Lang

Allerede dagen efter stod den lange distance på programmet, som blev løbet i et fladt og sandfyldt militært øvelseterræn, hvor sigtet var rigtig godt. Der var dermed lagt op til, at der skulle løbes i et konstant højt tempo og selv små fejl kunne koste dyrt. Cecilie ramte sit høje niveau

endnu en gang, og tog endnu en bronzemedalje, kun 1:16 bag guldet, på den 10,4 km lange bane. Marie havde endnu et stabilt løb, men måtte konstatere, at der løbes rigtig hurtigt blandt de 17-18årige piger. Men med en 34. Plads blev placeringen på sprinten forbedret en smule.

Danmark havde et brag af et mesterskab med hele 8 medaljer og en dobbeltsejr i stafetløbet sluttede mesterskabet af med manér. Cecilie fik vist, at hun nu er klar til at bide skeer med de bedste dameløbere i verden, når hun efter nytår rykker op i senior-klassen. Hendes høje niveau har allerede resulteret i en plads på seniorlandsholdet, når der skal løbes World Cup i Tasmanien i januar. Marie leverede gode tekniske præstationer og fik bevist over for sig selv og landstrænerne, at hun kan håndtere det ekstra pres, der lægges på hende i mesterskabssituationer. Hun har taget dyrebar erfaring med sig hjem, og nu venter en vintersæson, hvor der især skal arbejdes med udholdenhed.

Bachhausen



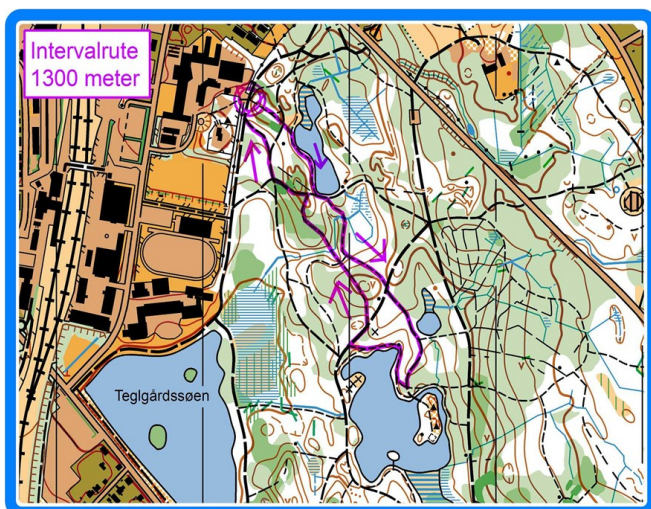
Ved det årlige trænerseminar for trænere i dansk orientering, var chefræneren for verdens stærkeste o-klub Halden, repræsenteret ved cheftræner Eva Jurenikova: "Jeg undrer mig over at kvinder i orientering ikke får lov at løbe samme distancer som mændene, når det fysiologisk er bevist, at kvinder på lange distancer fysisk er bedre skabt til udholdenhed end mænd. Vi kan og skal træne mindst lige så meget som mændene og så skal vi også konkurrere på samme distancer. Det er regler skabt af mænd. Hvorfor er der heller ikke natstafetture på de store stafetter for kvinder? Er det fordi mændene tror vi ikke kan eller tør?"



## Night Trail hver torsdag aften vinteren igennem - kom og vær med

### Nattræning med Anders Bachhausen

Med øget fokus på betydningen af løbskapaciteten hos ungdommen i orientering, var det et naturligt næste skridt for FIF's cheftræner Anders at starte Night Trail træning som endnu et tilbud i klubben. Løbeskole sommer og Night Trail på de små stier og spor i Præstevang/Store Dyrehave var konceptet. Målet er, at alle får en ekstra træning hver uge med kvalitet - enten tempo eller udholdenhed. Torsdag aften møder alle 17:55 for at træningen kan starte 18:00. Da træningen primært foregår på små stier og gerne hvor det går lidt op og ned, kræver det både en hovedlygte og fodtøj der kan stå fast, også hvor det er smattet.



Træningerne veksler hver anden uge mellem at have vægt på udholdenhed - her løbes der i flere gruppe med mellem 5-6 min /km i 50 til 90 minutter eller hurtighed enten i form af intervaller 700 til 2300 meter længde eller i form af FIF-Trail, som er 30 minutter for fuld fart på en rundstrækning med mange bakker. Der er opvarmning og nedjog hver gang.

Alle er velkommen til at træne med. Gå ind på

<http://www.fiforientering.dk/arrangementer.html>

Træningen står under vinterløbeskole - vel mødt *bosim*

### Morgentræning med Mats Mejdevi

Hillerød Kommune giver denne vinter satsningsklubberne mulighed for at give deres fremtidige idrætsstjerner 5 ekstra morgentræninger - med 8 dages frist fik FIF Hillerød Orientering som de første chancen. Formanden tvivlede

først på om det var muligt at samle den nødvendige masse til træning kl. 06:30 tirsdag morgen, men fra første morgen mødte 17 elite spire fra FIF og



<http://www.mejdevi.com/>

1 fra samarbejdspartnerne fra Tisvilde. Med Mats som super inspirator blev de unge testet og trænet på en måde de ikke var vant til og vi fik konstateret, at der hos klubbens unge løbere og hos deres forældre er den nødvendige vilje og parathed til at gå hele vejen. Senest har de unge fået 3 træninger mere, da en anden sportsgren ikke har kunne samle unge atleter der var parate til at stå tidligt op. *bosim*

### World Cup 2015 Tasmanien starter

om en 1 måned. Den danske deltagelse bliver beskeden, men med på holdet er der hele 2 fif'ere: **Cecilie Klysner** får chancen fra start og træder ind på verdens stærkeste kvindelandshold mindre end 1 uger efter at junior årene er sluttet. **Søren Schwartz** er med igen og du kan følge løbene på <http://oceania2015.com/>

### VM 2015:

Forberedelserne til VM i Skotland 2015 er i fuld gang. Søren og Cecilie har været på 1. specialtræningslejr i Skotland. Forventningerne er tårnhøje og det skal blive spændende om det bliver her at danskerne også skal nå succesen på Lang distance - sidst VM blev afviklet i Skotland, blev et super stærkt dansk landshold med Carsten Jørgensen, Allan Mogensen og Flemming Jørgensen nummer 11, 15 og 19 og pigerne var meget længere tilbage.

### Medaljestatistik for orientering 2014

Medaljestatistik Orientering 2014

Klub	Nat		Sprint		Ultralang		Mellem		Stafet		Lang		Klub		I alt		Point*	
	G	S	G	S	G	S	G	S	G	S	G	S	G	S	G	S		
1 FIF Hillerød	5	3	4	3	4	1	1	2	5	6	3	3	6	2	2	24	21	152
2 Tivoli Høgh OK	4	5	2	2	3	2	1	8	2	2	4	1	4	1	1	18	27	124
3 OK Pan Ahus	2	3	1	4	3	4	4	3	2	6	2	1	1	8	2	17	18	111
4 Silkeborg OK	4	1	4	2	2	2	1	1	5	1	3	2	2	2	3	14	9	105
5 OK Øst Birkved	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	12	5	100
6 Horsens OK	2	3	4	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	12	5	9	
7 Sønder OK	3	4	1	1	1	3	1	4	3	1	1	3	2	3	4	11	17	
8 OK Roskilde	4	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	10	7	6	
9 OK Snab Vejle	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	9	7	3	
10 Kolding OK	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	5	7	12	

## 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



NØRDSJÆLLANDS  
MATERIEUDLEJNING

**noname**



FIF vandt sølv ved DM for Hold—høj stemning

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

### Sket siden sidst:

Jeppe Ruud, juniorlandstræner og eliteløber i FIF er flyttet fra Oslo til Århus hvor han står for landsholdets morgentræninger ved siden af arbejdet med juniorerne—Jeppe løber nu internationale for Pan Århus.

Signe Klinting er tilbage med fuld satsning efter 1 1/2 års vågeblus på orienteringskarrieren. Målet er VM i Strömstad, Sverige i 2016, der forventes at blive både teknisk og fysisk meget hårdt. En cocktail der passer Signe godt.

FIF har hele 5 løbere med på U16 landsholdets første samling: Annika Simonsen, Nikoline Splittorff, Sara BrinchMalte Kjær Hemmingen, Malthe Poulsen,

FIF har 2 løbere udtaget på wild card til årets første U18 landsholdssamling: Marie Hartmeyer og Camilla Larsen.

Cecilie Klysner er udtaget til 1. afdeling af World Cup der løbes på Tasmanien og er samtidig udtaget til U23 landsholdsgruppen.

Søren Schwartz er ligeledes udtaget til World Cup og er fortsat en del af landsholdet elitegruppe.

Rasmus Folino Nielsen er nu fast mand på MTBO landsholdet og er en af dem det tidligere meget succesrige MTBO landshold skal opbygges omkring.

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  
Product design & production  
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