



Maj 2015

Dette nyhedsbrev udgives for, at give omgivelserne et indtryk af, hvad der rører sig i eliteafdelingen i FIF Hillerød Orientering. Kun sjældent har 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.

Redaktion: Bo Simonsen
bosimfif@gmail.com

1	
2	leder
3	Beretning fra Jeppe R
4	Portræt af sponsorer
5	Nyt om sponsorer
6	Cecilies World Cup
7	Status fra Søren S
8	Elitemålsætning 2015
9	Smuk Kvindeløb
10	10Mila og DM Nat
11	Succes ved Vårstafet
12	Forårets løb
13	3 dage i Hillerød

Nyhedsbrev - til sponsorer

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

2015-1

Skoven er grønnes og det er tid for orientering

Orienteringsåret startede for eliten i starten af januar med World Cup på Tasmanien. Cecilie Klysner og Søren Schwartz var i ilden og begge med et flot udbytte. Søren Schwartz har vundet verdens største stafet med den svenske eliteklub IFK Göteborg og FIF's unge piger løb en imponerende sølvmedalje i hus i stafet ved den norske "vår" premiere - foråret er over os med fuld fart.

Den unge elite lagde i marts og april ud med konkurrencer i Sverige, Norge og Danmark og pilen peger mod succes - træner Anders vintertræning har givet udbytte! Skønne ture i den lysegrønne skov har afløst, træninger med pandelampen i en den mørke og kolde vinterskov. Eliteløbere og ungdomsløbere har testet talentet af ved de første iskolde konkurrencer, og klubben kan gøre status efter vinterens hårde arbejde - vi har flere der vil

satse hårdt og de der har været målrettede har flyttet sig fremad.

I dette nummer af vores nyhedsbrev er der beretninger fra konkurrencer fra nær og fjern; beretning fra juniorlandsholdstræner Jeppe Ruuds "Sydsamling" i Spanien og målsætning for klubbens elite.

Seniorlandsholdstræner Lars Lindstrøm har udtaget løberne til de næste afdelinger af World Cup - genvalg til både Søren og Cecilie, og mange af klubbens eliteløbere som ikke bor på Sjælland længere, har været "hjemme" for at støtte FIF i klubcuppen og senest var de



alle i ilden for deres internationale eliteklubber på 10Mila nord for Stockholm - stafetformen og sulten er på plads og det tegner godt for årets hovedmål, som er at forsvare DM guldmedaljerne fra 2014.

Rigtig mange konkurrencer i orientering skal løbes langt hjemmefra hvis talentet skal udvikles. Det kan du læse om i nyhedsbrevet. Dette

forår har det også været nødvendigt for motionsorienteringsløberen, da alt for få klubber har ville tage det store slæb med at arrangere konkurrencer - sjællandsmesterskabet i stafet er endda aflyst. Det er for ringe og et forbundsanliggende for en seriøs sport der vil være bedst i verden. I Hillerød har vi masser af skov og masser aktivitet, men skal sporten blomstre skal mange ud med kort i skoven, og rigtig mange bruge mest sporten til konkurrencer i nærmiljøet. I FIF har vi altid været flittige arrangører, selv om det koster megen energi, og det skal vi blive ved med.

12. til 14. juni er der 3 dage med orientering i og omkring Hillerød. Fredag aften i bymiljøet omkring Hillerødsholm, og lørdag og søndag i den vestlige del af Grib Skov.

Orientering skal opleves og vi håber at høj såvel som lav har lyst til at komme i skoven lørdag d. 13. juni - vi byder på gratis orientering, oplevelse af orienteringsstævne og en hyggelig dag i skoven. Vel mødt.



I Hillerød er der tilbud af næsten enhver art når det gælder idrætsudøvelse - de fleste er facilitetssportsgrene hvor du har faste anlæg og faste trænings og haltider. I orientering kunne vi vælge at gøre det samme med træning 3-4 gange om ugen fra klubhuset, Kompashuset. Vi ville måske blive flere medlemmer da det var mere enkelt at "gå til", men når nu at orientering foregår derude i skoven, og fremtidens verdensmester i orientering skabes i de store skove, ja så vil vi hellere være lidt færre, men til gengæld give de der vil mest de mest optimale forhold.

Hvor skal vi hen med orientering i FIF?

Orientering bliver aldrig blandt de største sportsgrene i Danmark og ej heller i Hillerød hvor forholdene for danske forhold ellers er perfekte - det kræver sit at vælge orientering som fritidsinteresse, livsstil og endnu mere hvis du vil blive bedst i verden. Det foregår jo derude i skoven og vil du til konkurrence skal du rundt i alle afkroge af først Danmark og siden den store verden. Alligevel møder 40-60 op til træning hver uge i vinterens mørke, og når foråret kommer, strømmer ny til sporten.

Succes målet er aktivitet, glæde og med det kommer også talenterne. Det er så op til FIF Hillerød Orientering at skabe rammerne for fastholdelse og udvikling af hver eneste talent. Dansk Orientering er i det internationale orienteringsmiljø kendt for at få udviklet verdensklasseløbere af et samlet meget lille materiale. Det kræver dedikerede ledere og trænere, og modet til at turde udvikle hvert

eneste unge talent individuelt og samtidig fastholde hold-ånd og et miljø fuld af glæde. Målrettet aktivitet og træning af ethvert aspekt, herunder tidlig fysisk træning efter plan, rejseaktivitet for at hente erfaring fra en tidlig alder er den medicin vi bruger i Hillerød. Ved forårets første internationale konkurrencer har de stærke orienteringsmiljøer i Norge og Sverige vist stor interesse for vores arbejde - det bemærkes at vores talenter at kan følge og endda slå svenskere og nordmænd på deres hjemmebane. Vi har meget færre talenter at arbejde med sammenlignet miljøerne mod nord, og vi har i skovene på Sjælland meget mindre tek-

nisk udfordrende skove og alligevel lykkes vores talenter i udlandet. Måske er det en fordel i udvikling af talentet, at man er begrænsningerne bekendt, og alligevel tør udfordre de store ved at være mere systematisk og "turde gå efter bolden".

For at nå den internationale succes skal talenterne trænes mindst lige så meget som de bedste andre steder og det er en balanceakt på knivsæggen. Hvert talent skal have en personlig træner der med talentet lægge den helt personlige plan sammen med diverse talent og landsholdstrænere. Med held og dygtige trænere har vi hidtil være forskånet for mange belastningsskader, men denne vinter har vi desværre haft flere skader hos vores unge udøvere. Det må vi lære af, uden at blive bange for at give belastning. Heldigvis har vi et perfekt medicinsk apparat, samarbejde med Hillerød Fysioterapi og Træningscenter og skospecialisten Løberen. Vi har med Hillerød Kom-

mune som Team Danmark Kommune tæt på ideelle forhold for vores hjemmeboende talenter, og vi mangler nu bare at skabe endnu bedre forhold for vores seniorelitoløbere som vi har sendt til elitecentre i Århus, Norge og Sverige.

Vi gør hvad vi kan for at hjælpe dem langt hjemmefra og for at give dem mulighed til at komme hjem på besøg i vores miljø til træning og til holdkonkurrencer for klubben. Her kan vi gøre endnu mere og snart skal vi også sørge for at hjælpe dem med arbejde i det nordsjællandske, når de forhåbentlig søger hjem efter endt elitekarriere. Her tror vi på at netværket i C4, Hillerød Elite og vores sponsorer og samarbejdspartnere kan hjælpe os i mål

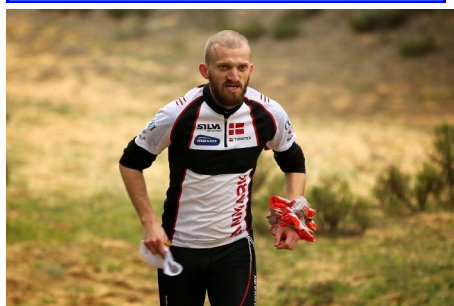
Bo Simonsen
Formand



På sydsamling med landstræner Jeppe Ruud

Af Jeppe Ruud, FIF Hillerød og juniorlandstræner:

Jeppe Ruud startede orientering i HSOK, Helsingør; skiftede til FIF som junior. Har uddannet sig som træner i Oslo og har en årrække været træner i de den norske elitesportsklub Bækkelaget. Ved siden af at være flittig træner, er Jeppe fortsat eliteløber og vandt med FIF DM Stafet 2014



En årligt tilbagevendende begivenhed for landsholdet i orientering er Sydsamlingen, som altid foregår i skolernes vinterferie i uge 7.

Sydsamlingen har flere formål. Det er en samling løberne kan se frem til gennem en mørk vinter med meget tung træning. Det er en fællessamling for juniorerne og seniorerne designet til at de kan lære hinanden at kende. Det er en samling hvor der kan trænes meget på blødt underlag, og hvor man kan få mange timer på kort. Det er også en samling hvor det varmere vejr er med til at hjælpe



løbere over småskavaner og få sat gang i den sidste del af vintertræningen. I år foregik turen ved Barbate i Spanien. For mit eget vedkommende var det første gang jeg løb orientering i Spanien

efter en flere år med samlinger i Portugal. Terrænerne i Spanien og Portugal minder meget om hinanden, så forskellen på det tekniske i træningerne var til at overse. Normalt på en samling som denne er der to træninger hver dag. En om formiddagen og en om eftermiddagen, hver på ca. en times varighed. Meget af det vi træner er helt basic. Det handler om kompasurser, planlægning af stræk og attackpoints. Derudover har vi nogle prioriterede pas. Det er træninger som løbes i konkurrence-tempo eller over, og som fungerer som simulerede konkurrencer. På disse pas konkurrerer juniorer og seniorer side om side. Det giver en masse motivation for alle at give sit bedste. Seniorerne vil under ingen omstændigheder se sig slået af de unge, og juniorerne øjner muligheder for at løbe fra nogle af seniorløberne. En af de mor-



Vi har tidligere set cykelryttere krybe i det kolde vand efter en lang dag i sadlen, og på årets Sydsamling blev det orienteringslandsholdets tur - alle veje til god restitution. Her Cecilie Klysner i vandet med 3 medaljetagere fra VM 2014: Ida, Maja og Søren

Med på sydsamlingen var hele 3 trænere uddannet i FIF: Lars Lindstrøm, Landstræner, senior Jeppe Ruud, Juniorlandstræner Anders Bachhausen, U16 landstræner og cheftæner pt i FIF

til at have de samme vindertider for piger og drenge, så alle havde en reel mulighed for at komme først. Det betød at vi havde små 30 løbere med speederen i bund til start til intervallerne. Det giver en fed energi, og luften inden start er elektrisk. Et pas som dette giver også juniorer og seniorer en masse at snakke om i pauserne og bagefter.

I var samlingen en lille smule anderledes i det at seniorløberne var dernede to uger, mod de sædvanlige 7 dage. Det giver dem mulighed for mere afslapning og derfor højere kvalitet på den gennemførte træning. Juniorerne har gymnasium



sommere prioriterede pas var o-intervaller med samlet start for både piger og drenge. Alle intervaller var designet

de skal passe, og selvom de sikkert gerne så sig selv sydpå i to uger, holder vi samlingen på en enkelt uge endnu.

Jeppe Ruud



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**

HØIBERG
European patent & trademark attorneys

Portræt af ny teamsponsor

hftc-fitness.dk



Vi er altid parate til at tage imod dig og dine ønsker

I Hillerød Fysioterapi & Træningscenter vil du møde både fysioterapeuter, sygeplejersker, fitnessinstruktører, kostvejledere, fysioterapistuderende, personlige trænere og administrativt personale, der hver dag stræber efter at yde sit bedste for dig, hvad enten du ønsker god træning eller behandling.

Hillerød Fysioterapi & Træningscenter er altid klar til at tage i mod dig.

Vi ses "hvis du vil behandles ordentligt".

Med venlig hilsen

*Hillerød Fysioterapi & Træningscenter
Ved Thomas Höfelsauer og Lars Bryde Lind*

Hillerød fysioterapi & Træningscenter samler det bedste fra fitness og fysioterapi under et tag. Vi vil være dit valg, når det gælder fysioterapi, motion og sundhed.

Fysioterapi der vægter patientinddragelse

I fysioterapien tror vi på en aktiv tilgang til et sundere og bedre liv. Vi sætter en ære i at levere en behandling, der vægter empati og patientinddragelse. Vi ser en rigtig god synergi mellem vores fysioterapi og træningscenter.

FIF orienterings eliteløbere bruger flittigt faciliteterne - heldigvis mest for at få styrketræning og alternativ træning der kan skåne ben og fodtøj. Når skader alligevel rammer har vores atleter "fast lane" til diagnosticering. Denne vinter har vores atleter været lidt for flittige patienter hos fysioterapeuter, men uden, havde billedet været meget værre

Træning for alle

I vores fitnessafdeling kan du træne, som du har lyst. Vi tilbyder en bred vifte af træningstilbud, lige fra yoga til at du kan træne dig op til din første Iron Man og hos os, er dit personlige træningsprogram altid gratis.



Sponsorer 2015

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



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



Skosponsor:
Løberen, løbeudstyrskæde med forretninger over hele landet.

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

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

Teamsponsor: **Drachmann Advokater**, advokatkontor med hovedsæde i Helsingør og filial i Allerød.

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

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

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

Teamsponsor: **Høiberg**, patentadvokater med domicil i København

Portræt af ny teamsponsor

loberen.dk



Den første LØBEREN butik så dagens lys 5. februar 1996 i Lyngby. Siden har mange tusinde løbere nydt godt af den grundige vejledning, som har været med til at gøre LØBEREN til en af landets mest kendte og seriøse specialbutikker.

Med butikker centralt i både Lyngby, Roskilde, Vejle, Århus, Aalborg, Esbjerg og Hillerød er LØBEREN let tilgængelig for de fleste. Århus butikken blev etableret i 1998. I efteråret 2003 var den tredje LØBEREN i Vejle klar. 6. juni 2006 åbnede den 4. butik i Aalborg. LØBERENS 5. butik i Roskilde d. 24. september 2008. Esbjerg så dagens lys d. 14. maj 2009 og sidst tilkommen er Hillerød, der slog dørene op d. 3. august 2014.

LØBEREN startede ud med intentionen om, at udfylde hullet mellem skoproducenterne og løberne, da der på daværende tidspunkt ikke var nogen butikker til at give en seriøs vejledning på et fagligt højt niveau. LØBEREN har herefter baseret sin forretning på ideen om, at give løbere, motionister som elite, en grundig og seriøs vejledning i forbindelse med køb af løbesko

og andet udstyr til løb.

Vejledningen bliver foretaget af erfarne løbere og fysioterapeuter som har et indgående kendskab til løb, udstyr, fysiologi, anatomi og biomekanik. Vejledningen i forbindelse med skokøb, tager udgangspunkt i en såkaldt løbestiltest, hvor kunderne bliver filmet bagfra ved løb på et løbebånd. Disse optagelser bliver herefter analyseret sammen med kunden, for at vurdere skoens egenskaber og egnethed til den pågældende løber.

Løberen er også sponsor for det succesrige danske landshold i orientering samt for en stribe af landets bedste atletikløbere.



ADSEBALLE
& KNUDSEN

har fået rekordordre på renovering af Skoleparken i Hillerød. Lokalkendte Michael Albrechtsen kan mere end at styre elitesporten i Hillerød og skal frem til 2017 styre de mere end 100 håndværkere igennem projektets løbetid.

HØIBERG
European patent & trademark attorneys

Efter 20 år i spidsen for HØIBERG takker **Susanne Høiberg** af som administrerende direktør og giver stafetten videre til Partner og European Patent Attorney **Pernille Winding Gojkovic** og Partner og HR- og Administrationschef **Thérèse Arnskjold** pr. 1. april 2015.

Nyt om vores sponsorer



Cecilie Klysner er trådt ind på den store scene med topresultat ved World Cup på Tasmanien

Årets første World Cup blev afholdt i og omkring Hobart, Tasmanien, Australien.

Danmark havde valgt kun at sende et lille hold løbere "down under" og blandt dem var Søren Schwartz og Cecilie Klysner. Specielt de danske piger lykkedes (igen) med topresultater med Ida Bobach, og Cecilie fik en fantastisk debut på "verden stærkeste kvindelandshold i orientering" - 14. plads på sprint var mere end godkendt. På skovdistancerne blev Cecilie udfordret både mentalt, teknisk og fysisk, og det blev til en 27. plads på lang og 37. plads på mellem distance.

Søren Schwartz fik 3 top 30 placeringer med sig hjem og dermed gode World Cup point. 22. på Sprint, 18. plads på Mellem og 28. på Lang distance.

"Mit mål var at holde fokus og kontrol hele vejen og ikke lade mig stresse af publikum. Jeg havde et rigtig godt løb. På størstedelen af banen var jeg på forkant og derfor i stand til at holde fart ind og ud af posterne, og det gav et virkelig godt flow. Det rakte til en 3-delt 14. plads, som jeg var ret stolt af"

"Det var både utrolig spændende og skræmmende at deltage i en verdensklasse worldcup"



"Det motiverer mig helt vildt at konkurrere mod folk, der har så højt niveau, for du får ikke noget serveret, det er hårdt arbejde og dedikation der er vejen til seniortoppen"

"På mellemdistancen havde jeg et kæmpe bum på post 17. Det er svært for mig at forklare, hvorfor jeg regerede så urationelt, som jeg gjorde"



Beretning fra Søren Schwartz

OCEANIA ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
ROUND 1 2015 IOF WORLD CUP
TASMANIA AUSTRALIA
2 - 11 January 2015
oceania 2015.com



Søren Schwartz er vendt hjem til Danmark og til orienteringsportens Team



Danmark Center i Århus. Her træner det meste af landsholdet sammen med 1-2 fysiske træninger pr. dag og der til ofte teknisk tørtræning grupper om aftenen. 3 af landsholdstrænerne er fast tilknyttet centret og løberne bliver på den måde fuldt tæt - et koncept der giver medaljer til Danmark

Her Søren status kort før sæsonstart:

I denne sæson kommer jeg ikke til at have base i udlandet mere. I 2½ år har jeg boet i Sverige i Göteborg, hvor jeg har trænet med min svenske klub IFK Göteborg, som jeg løber for til store internationale stafetter. I december 2014 flyttede jeg tilbage til Danmark nærmere bestemt Århus. Inden jeg flyttede til Göteborg boede jeg et år i Århus, hvor jeg også startede mine studier op. I Århus har det danske landshold et elitecenter for eliteløbere i orienteringsløb. Her er tilbud om daglige træninger, og der er let tilgang til eksperter til behandling af skader. Imens jeg har boet i Sverige har jeg fortsat studeret i Århus, og jeg har gennemført alt uddannelse på distance. Nu, når jeg er kommet tilbage til Århus, vil jeg igen kunne deltage i undervisning.

Jeg kan allerede nu mærke en stor forskel på min hverdag i Århus i forhold til Göteborg. Det er blevet markant lettere at følge min uddannelse, og jeg får mere ud af min tid, når jeg kan møde op og få vejledning til opgaveløsning og evt. spørgsmål til pensum. Det er lettere at få adgang til ekspertbistand, og jeg kan hurtigere få opfølgning på småskavanker, så de ikke udvikler sig til større skader. Træningerne bliver afholdt dagligt, og jeg skal ikke bruge så meget tid på selv at arrangere træninger og sikre, at de har høj kvalitet. Samlet set har dette givet mig meget mere overskud i hverdagen, og jeg har mere tid til at slappe af og hvile.

Det skal dog ikke forstås som, at jeg ikke savner Göteborg. Mulighederne deroppe var nogle andre, end de er her. Jeg savner den lette tilgang til vanvittigt fede udfordrende tekniske træninger, og træningsmiljøet deroppe var

også noget, som jeg virkelig nød at være en del af. Jeg har lært rigtig meget i Göteborg, og specielt mine tekniske evner har udviklet sig meget. Dette tager jeg med tilbage til Århus, og mit basisniveau er langt højere, end det var for 2½ år siden, da jeg rejste ud. Jeg glæder mig til sæsonen starter og se, hvilken udvikling jeg kan skabe og resultater, jeg kan opnå.

Søren Schwartz



Coles Bay east coast Tasmania

scale 1:10 000
contour interval 5m

BaseMap Tasmania Department of Environment & Planning
Fieldwork Steve Murdoch, Key 1999
Updated by Mike Matthews 2012



Elitegruppens målsætninger for 2015

Ovenpå de mange fantastiske topresultater, som FIF Hillerød Orienterings elitegruppe præsterede i år 2014, er elitegruppen fortsat fremadstræbende og har det, der skal til for at nå medaljerne i 2015.

Elitegruppen har en samlet satsning mod at genvinde DM STAFET GULD ved de danske mesterskaber i september i St. Hjöllund Nord sydvest for Silkeborg. Stafetsatsningen hos både herrerne og hos damejuniorerne gav frugt i år 2014, og med løbernes seriøse og målrettede fokusering mod dette års DM Stafet er der grobund for at genvinde titlerne – og i år også i voksen-dameklassen.

Målene for år 2015, både gruppens samlede og individuelle mål, er ambitiøse. Der arbejdes i elitegruppen behårdt mod at vinde guld ved DM Stafet, både i herreklassen, dameklassen og juniordameklassen. Det vil sige, at der er iværksat en fælles indsats og fokusering mod netop denne målsætning. Gruppens målsætninger på det individuelle plan samler sig



om at være de skarpeste til de forskellige Danmarksmesterskabs-discipliner. Der stiles mod medaljeplaceringer. Blandt vores juniorpiger er målsætningen også at blive udtaget til landsholdets juniorgruppesamlinger og junior-VM og på sigt at blive optaget på juniorlandsholdet. På det internationale plan har de lidt ældre VM-, World CUP- og Euromeeting-kandidater målsætninger om at komme i top 10-15. En enkelt af vores løbere i gruppen er netop blevet opereret for en længerevarende knæskade, hvorfor målsætningen for ham er at komme så hurtigt som muligt i gang med genoptræningen. Men elitegruppens mål for år 2015 nås ikke let – Men de vil nås, fordi vi har en elitegruppe, der er i fortsat udvikling, og fordi gruppen går til opgaven med et vedvarende

træningsdrive og seriøs fokusering mod de mentale og fysiske belastninger, der er forbundet med at dyrke orientering på eliteplan.

I år er også Camilla Larsen optaget i elitegruppen. Vi må desuden forvente, at vi de kommende år får en endnu større elitegruppe, fordi FIF Hillerød Orienterings trænersteam konsekvent giver de bedste målrettede og gennemtænkte rammer for vores unge talenter for at blive dygtige orienteringsløbere. Elitegruppens løbere er bosat både i Hillerød, Sverige og Aarhus. At gruppens løbere bor så spredt giver udfor-



dringer i form af at bevare sammenholdet og motivationen omkring den fælles elitesatsning til DM Stafet, på tværs af løberne der ikke ser hinanden til daglig. At bo i Aarhus og Sverige giver naturligvis også udfordringer i forhold til at være synlige rollemodeller i det daglige for de unge til klubbens træninger. Derfor fokuserer vi i elitegruppen også vedvarende på at opdatere hinanden samt give en status til klubben om, hvordan det går. Derudover er der fokus på at lave træningsinitiativer og arrangementer, der både styrker sammenholdet gruppen internt og sammenholdet imellem klubbens ungdomsløbere og eliteløberne.

På MTBO-siden har Rasmus Folino Nielsen, som tidligere har været en af de bedste fodorienteringsløbere på sin årgang, i lidt over et år arbejdet målrettet med mountainbike-orientering. Han vandt DM lang bronze sidste år og kvalificerede sig til VM i MTBO, og i år afholdes MTBO VM i Tjekkiet, hvor målet er top 20 individuelt og at komme på podiet med stafetholdet. Med Rasmus' talent og vilje og med MTBO-verdensmesteren Lasse Brun Pedersen som ny lands-træner må man spå, at Rasmus får gode muligheder for at skaffe medaljer i 2015.

– Lærke Lundedal Jensen
Eliteansvarlig FIF Orientering

Elitegruppen 2015

Anders Konring Olesen
Camilla Larsen
Cecilie Friberg Klynsner
Emil Folino
Jeppe Ruud
Maja Brinch
Marie Hartmeyer
Nicoline Friberg Klynsner
Sigge Lundedal Jensen
Signe Klinting
Søren Schwartz

MTBO-eliterytter 2015

Rasmus Folino Nielsen

Vil du med til Danmarks
SMUKKESTE KVINDELØB?
Slotsparken Hillerød d. 6 september

10
km

5
km

Smuk

KVINDELØB
2015

Alle deltagere får:

- Lækker løbetrøje fra adidas til en værdi af 250 kr.
- Gavekort på 250 kr. til køb af løbesko hos LØBEREN (gælder til ikke nedsatte sko)
- Goodiebag med skønne gaver

Kun 155 kr.

Aalborg
18. august

Silkeborg
6. september

Hillerød
6. september

Roskilde
8. september

Tilmeld dig på smukkvindelob.dk



10MILA er sammen med finske Jukola de mest prestigefulde stafetter for de store professionelle klubber i Norden. Stafetten har i kvindernes klasse 5 deltagere på hvert hold og herrerne har hele 10 deltagere på hvert hold. Tidligere skulle distancen samlet være 10 mil—i dag er stafetten for herrerne længere. Stafetten har ca. 1500 kvindelige deltagere og ca. 3000 herrer. Her til kommer ungdomsrækker. Kvindernes konkurrence foregår lørdag eftermiddag og mændenes stafet starter typisk hvor aften-skumringen sætter ind og løbes så igennem natten afsluttes så hen på morgenen.

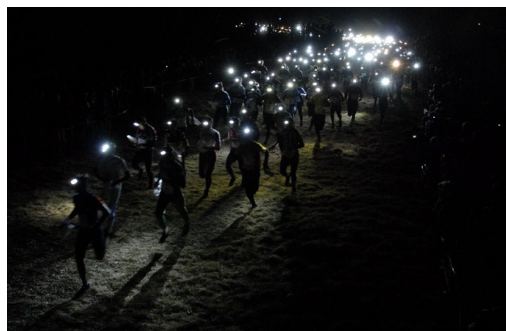
Når 10MILA kommer "til byen" bygges en hel by op med overnatningsmuligheder, fæsttelte, sportsarena med tilskuerpladser, restauranter, kæmpe sportforretninger, storskærm, trådløst netværk, bad & sauna til 5000 og meget mere. Stafetten følges på live net tv af tusindvis af supportere verden over. Danske Pan Århus vandt i 2014 i kvindernes klasse

Natorientering en disciplin for specialister, men også den orienteringsform hvor de fleste orienteringsløbere i Norden får hele deres tekniske træning den lange mørke vinter igennem. I FIF møder 40-50 løbere op vinteren igennem hver uge til orientering i rusk, kulde og mørke. I de store professionelle klubber i Norge, Sverige og Finland er det den vigtigste disciplin hvis man skal vinde de store prestigefulde stafetter. Her har rigtig mange klubber specialister, som behersker denne orienteringstype til perfektion, og som selv når foråret og lyset kommer, fortsætter med at opsoge træning i mørket. Selv verdenseliteløbere har svært ved at følge eksperterne når mørket sænker sig. Søren Schwartz og den danske mester (og VM guld vinder på sprint distancen) er stærke teknikere og dermed blandt nattens stjerner - som til DM hvor de vandt guld og sølv.

Historisk sejr til IFK Göteborg ved 10MILA i Sverige - Søren Schwartz var på holdet sammen med stortalentet Thor Nørskov fra Birkerød



Efter 10 år med sejre til norske og finske hold, var sejren til IFK Göteborg og dermed igen et svensk hold meget velkommen i



Sverige, og da det dagen inde var blevet til sejr til Domnarvet (Borlänge) var den svenske triumf total.

Årets udgave endte mere spændende end de sidste mange år. Da Søren fik overdraget stafetten på næstsidsste stafettur var fortsat 6-7 hold med i kampen om sejren. Søren løste

svendestykket til UG og kunne sende sidste mand i skoven til 90 minutters dyst der endte i et spurtopgør.

OK Pan Århus med Signe Klinting blev 27. hos kvinderne og Pan Århus blev 15. hold (bedste danske nogensinde) - på holdet var fra FIF: Anders Konring Olesen, Rasmus Djurhus, og Jeppe Ruud.



DM i Natorientering gav meget metal, men kun en enkelt af guld til FIF ungdom og elite

I 2015 blev det til sølv til både Signe Klinting og Søren Schwartz i eliteklas-

serne - for Søren et step ned siden sejren i 2014 og for Signe et flot comeback der viser at grundtræning har bragt hende tilbage i den danske elite.

Hos FIF ungdom blev rigtig mange 3. og 4. pladser hevet i hus, men alene Siri Simonsen i D12 fandt den rette vej i mørket og kronede det med en sikker guldmedalje.



Succes til FIF's U16 piger på den norske sæsonpremiere Vårstafetten



Fra start i bagerste led til føring på sidsteposten



Ulidelig spænding

Den er hjemme—vi får sølv

Overraskende tidlig succes og megen læring var udbyttet af en weekends læringstur til Østfold, Norge.

Med 2 af Danmarks bedste i klassen indtil 16 år, Nikoline og Annika, er der altid en god chance i stafetløb uanset hvor det foregår, men at holdet med det ny talent Freya (D14) og meget unge Siri (D12) skulle følge de bedste norske til dørs, var en overraskelse.

Midt i april gik turen nord på til den norske vårpreniere. Målet var meget læring, konkurrencedebut for alle 4 i Norge, og så naturligvis at lave en god stafetpræstation. Fra start bagerst i feltet (man starter i rækkefølge som klubben er rangeret i Norge), gik der ikke mange minutter før end at meldingerne fra skoven fortalte at Annika var med helt fremme. På næste melding var det vekslet til føring, som holdt helt hjem på 1. tur. På 2. tur viste Siri og Freya utrolig fightervilje og evner og holdt med feltet af væsentlig ældre piger med hjem til

mål. Nikoline kunne nu lukke hullet til alle andre hold en førende Fossum, og jublen var stor da Nikoline havde sat konkurrenterne inden at holdet kunne løbe samlet i mål. Dagen der på fik Siri med suveræn sejr og Freya med top 5 placering vist at talentet blomstrer i FIF og de ”gamle” piger viste på store dele af banen at de kan være med i ekstremt terræn, men også at der er megen erfaring at hente endnu før end at det holder helt hjem hver gang.

bosim



Danish Spring

Den sjællandske sæsonpremiere foregik i år på hjemmebane for FIF. På sprinten der blev løbet i Allerød beviste Cecilie Klysner at hun havde fået fuldt udbytte af vinterens ophold "down under" og sikrede en imponerende 3. plads. Cecilie og søster Nicoline stod begge de følgende løb over da de foregik i træningsskoven Store Dyrehave. Ungdom dominerede ikke overraskende de yngste ungdomsklasser.



Påskeløb på Mols

Danmarks største konkurrence er i dag 3 dages Påskeløb. I år var det henlagt til Mols Bjerge hvor Pan Århus stod for 3 fantastiske dage. Med senioreliten på påskecenter i England (forberedelse til VM senere på året i Skotland) var scenen sat til at de spændende slag skulle kæmpes i junior og ungdomsklasserne. I yngre junior satte Marie Hartmeyer sig fra 1. etape på konkurrencen og kunne som sikker vinder løbet sejren hjem efter 3 stabile løb. Camilla Larsen fulgte op med en lige så sikker 2. plads. I D16 leverede 2 fif-piger ligeledes palle pladser med Annika Simonsen som sejrende.



1. Divisionsmatch = sejr

Et af FIF's mål 2015 er at sikre sig DIF guldmedaljen som vinder af finaleløbet til efteråret. For at sikre bedst mulige kort på hånden hentes klubbens "udenlandske" stjerner hjem i passende mængde til matcherne. Således blev det Sigge Lundedal og Signe Klinting der vandt eliteklasserne og sammen stabile løb sikrede FIF en sikker sejr i dyst med de øvrige Sjællandske klubber hvor Tisvilde igen fulgte os godt til dørs.

I divisionsløbene testes klubbens bredde og elite da det kræver bredde i alle aldersklasser at vinde de tilstrækkelige points til sejr. Finaleløbet afholdes af Allerød OK til efteråret.



Signe Klinting

Kommende opgaver:

World Cup i Norge/Sverige

Netop i denne stund er seniorlandsholdet på forberedelsesweekend i skovene omkring Halden. Midt i juni løbes de næste afdelinger af World Cup. Cecilie Klysner der har slidt med træthedsbrud er udtaget og er godt på vej med genoptræningen og muligheden for et nyt topresultat på sprint.

Søren Schwartz ridder videre på succesoplevelsen til 10MILA og er udtaget til at løbe specialdisciplinen mellemdistance.

Juniortestløb:

Junior og U16 har i pinseweekenden 3 dage med testløb på Fanø. Nordbys kringledede gyder er "terrænet" på sprint lørdag og klitplantagerne de følgende dage på lang og mellem distance.

I juniorklasserne er målet en plads på holdet der skal løbe VM i Norge til juli. Marie Hartmeyer er den fif'er med bedst muligheder, men chancen er spinkel.

I U16 klassen står FIF stærkt og både hos drengene og pigerne har klubben en god chance for at få 2 løbere med, Malthe Poulsen, Malte Hemmingsen, Annika Simonsen og Nikoline Splittorff. U16 Em afvikles i Rumænien i slutningen af juni.



Sigge Lundedal



3 sommerdage med orientering i Hillerød 12. –14. juni

Deltag gratis d. 13. juni



FIF Hillerød Orientering er arrangør af 3 dage med orientering hvor der forventes deltagere fra hele landet samt Norge og Sverige. Topeliten har denne weekend opgaver i Finland, og vi satses derfor med

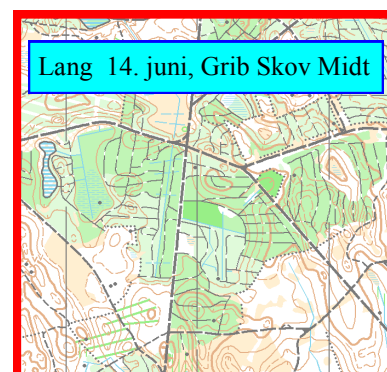
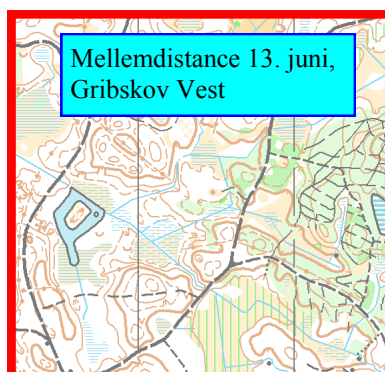
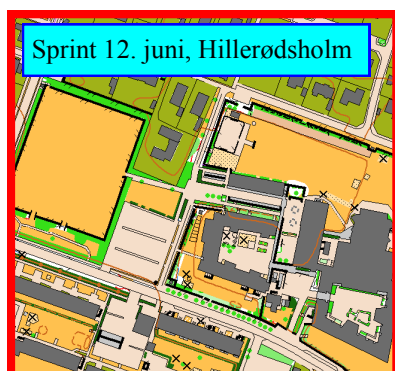
Sjællandsmesterskab på subeliten og rigtig meget på en hård konkurrence i de yngre junior-klasser.

Fredag aften åbnes der med sprintorientering i bymiljøet omkring Hillerødsholmskolen med stævnecenter i Hillerød Stadion.

Lørdag middag er der en mellemdistance

med udgangspunkt fra Naturstyrelsens maskinstation lige nord for Gadevang (se koordinater andet steds). Her vil vi have "åbent hus" hvor vores samarbejdspartnere, sponsorer og andre er velkommen til en gratis tur i skoven med kort i hånden og lidt instruktion i sporten.

Søndag er der sjællandske mesterskaber på lang distance - målområdet er det samme og skovområdet der skal løbes i er den midterste del af Gribskov. Her har FIF rigtig gode chancer for at hente meget metal i junior og ungdomsrækkerne.



Kom med en tur i skoven

Lørdag d. 13. juni, kl. 13:30 til 15:00

Kom og oplev vores 3 dages løb i Grib Skov. Du kan prøve både meget let orientering og svær orientering og der er aktivitet for også de mindre børn - det er gratis at deltage for sponsorer, deres ansatte, samarbejdspartnere og deres familier

Trail løb med kort i hånden

Nordsjællands Maskinstation -
"Asfaltfabrikken"

Helsingevej 7, 3400 Hillerød

GPS: 55.974471, 12.297521

Mere info på www.fiforientering.dk/sommer2015 eller skriv til formand@fiforientering.dk

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
MATERIELEJNING



Hædning af ung elite på sportens dag

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Cecilie Klysner fik konstateret et træthedbrud i foden, men kan nu efter 5 ugers alternativ træning igen komme i skoven og fortsætte forberedelserne til World Cup og senere VM

Signe Klinting flytter fra sensommeren til Stokholm for at afslutte kemistudiet og for at give orienteringssatsningen en saltvandsindsprøjtning. Hun bliver her klubkammerat med verdensmester Emma Klingenberg.

Sigge Lundedal er i foråret flyttet til Borås og dermed tættere til Göteborgsområdet hvor flere andre danskere bor og træner

Svenske Lisa Petterson, svensk eliteløber og forlovet med Emil Folino fik debut i fif-dragten ved divisionsmat-

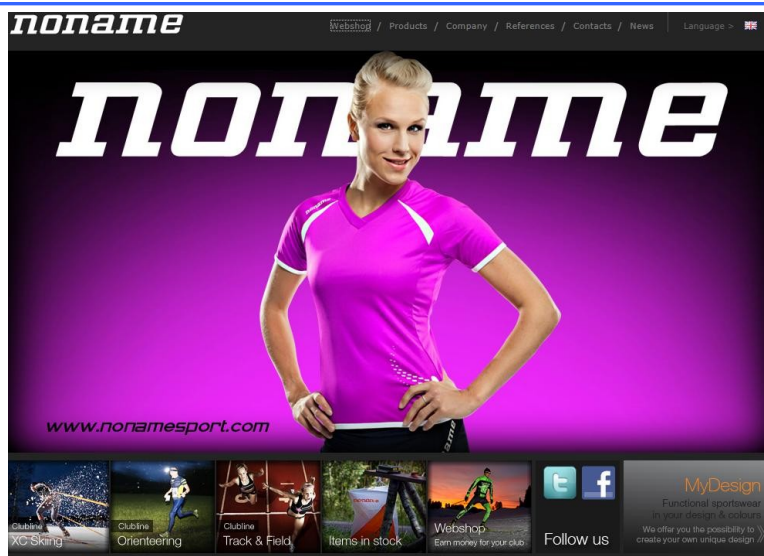
chen i april

Cecilie Klysner flytter til sommer til Århus og dermed til det danske TD elitecenter og starter studier ved Århus Universitet til efteråret.

Søster Nicoline flytter til Göteborg for at studere og satse orientering.

Nikoline Splittorff, Annika Simonsen, Malthe Poulsen og Malte Hemmingsen er i skrivende stund alle på U16 landsholdssamling i Göteborg - med som træner er Anders Bachhausen og hjælpetræner er Anders K Olesen. FIF er godt rustet med både trænere og løbere på højeste niveau

Freya Halberg Petersen og Asger Holmberg er optaget i den ny 7 l elitesportsklasse på Byskolen i Hillerød



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