



August 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

leder	1
Portræt af løber	2
Ungdoms EM	3
Portræt af sponsorer	4
Nyt om sponsorer	5
EM MTBO	6
VM MTBO /Sprinthelg	7
Sommerweekend	8
Dm Ultra Lang optakt	9
Smuk Kvindeløb	
VM	10
VM	11
Optakt efterår	12
Slovenien	13

Danmark bedste nation ved VM - fortsat succes kræver hårdt arbejde

4 guldmedaljer til de danske løbere ved VM i Skotland-heraf 2 i stafet, og en sølvmedalje ved U16 EM ,også i stafet, vidner om at systemet i dansk orientering er stærkt. Hvilken sommer!

FIF har haft løbere udtaget til U16 EM, VM, EM MTBO og har senest haft en rytter med til VM MBTO. De har alle leveret varen—bedst med EM sølv til Annika Simonsen.

Orientering er en lille sport i Danmark og selv i FIF med 260 medlemmer, er det en beskeden flok på ca. 25 der satser elitært . Skal vi i Dansk Orientering og i FIF fortsat producere kandidater til verdens bedste landshold kræver det et stærkt og målrettet kollektiv, og når det tager mindst 10 års arbejde at nå til tops, skal systemet være på plads selv for de yngste.

FIF er en vigtig del af talentfabrikken i dansk orientering, og skal vi kunne levere

stjerner, der både hos piger og drenge, kan følge med de hurtigste i verden, skal den systematiske træning og ikke mindst hurtighedstræningen på plads meget tidligt - ikke først når udøverne når landsholdsgrupperne. Det at have 2 træninger dagligt, skal være naturligt i en ung alder.

Ved juniorvm i Norge udeblev de danske medaljer, og top 6 placeringer var meget få. Konkurrencen bliver stadig hårdere og skal vi med, skal vi turde mere. Et

skridt i den retning er det ny nationale juniorelitecenter, som FIF sammen med Hillerød Kommune nu har sat i verden.

Omkring Frederiksborg Gymnasium bygges et regionalt juniorelitecenter, og de der vil, kan her få endnu flere af de rette træningstilbud. For at skabe et stærkt elitetilbud for udholdenhedsidrætter, inviteres ski, atletik, roning/kajak til at deltage - sammen kan vi nå langt.

At bygge verdensmestre kommer ikke alene med træning. Det sociale system, venskaberne og oplevelserne skal også være på plads: vores sponsorer har her æren af at være en af grundpillerne. De fælles dragter til træning og konkurrence til hele ungdoms og eliteafdelingen

giver en stærk følelse af fællesskab, hvor alle er lige i en ellers meget individuel sport. En anden vigtig social og læringsaktivitet er klubbens sommertræningslejr - I 2015 gik turen 14 dage til Slovenien. Hele 62 deltog og fik udbytte af tekniske og fysiske udfordringer i en meget fremmet natur, samtidig med de sociale bånd på tværs af aldersgrupperne blev endnu mere styrket.

Sommeren igennem har vores unge elite rejst Europa tyndt ved deltagelse i diverse træningslejre og ikke mindst deltaget i etapeløb langt hjemmefra, og det med succes. De unge udøvere har vundet konkurrencer i Norge, Sverige, Slovenien og Skotland i konkurrence med jævnaldrene fra resten af verden. Venskaber er knyttet på tværs af nationer, erfaring hentet og ikke mindst bevidstheden om at vil man være bedst, så skal man også slå konkurrenterne på hjemmebane - præcis som de danske piger gjorde ved VM. Nu venter et spændende efterår med danske mesterskaber World Cup Finale og til slut EM for juniorer.

bosim

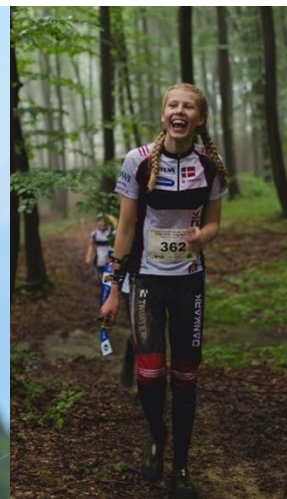


Portræt af Annika Simonsen

At blive komplet orienteringsløber og fysisk parat til at kæmpe med om guldmedaljer ved VM, kræver 12-15 års målrettet arbejde og så er der naturligvis ingen garanti om at talentet er stort nok. Er målet top 10 i verden skal løbetalentet være af dansk topklasse, også blandt topløberne fra atletik; forståelsen af kort skal være uden fejl; den fysiske styrke skal være til at klare fysiske udfordringer som vi ikke har i Danmark og så skal det mentale talent være i topklasse.

Annika Simonsen
Årgang 2000
Bopæl: Hillerød
Højde 183
Halvt dansk, halvt schweizer
FIF Hillerød/OLV Baselland
Byskolens Talentklasse
Træner 8-11 gange ugentligt
Personlig sponsor:
FA Stillads

Mit bedste løb i år, indtil videre er nok 1. turen på Vårstafetten i Norge. Fuld kontrol og høj fart og fik sat de andre af.....og FIF endte på en 2.pladsen efter flotte løb af de andre på holdet



Annika har siden barnsben været et stort talent i orientering, og har takket være en tidlig start i orientering, haft en fordel frem for mange konkurrenterne - på forkant med teknik, en god fysik og et konkurrencegen der blev tændt inden hun fyldte 10! Kunsten er at gå fra at være barnestjerne til også at præstere som teenager og endnu mere på internationalt niveau blandt konkurrenter med samme talent og flere års hård træning bag sig, og det ser ud til at talentet holder.

19 guld ud af 29 mulige indtil videre ved danske mesterskaber; et hav af sejre i udlandet og en bronzemedalje med verdens største løb O-Ringen er det blevet til.

Annika er der til et utroligt socialt lokomotiv i FIF og omkring hende er der højt humør og plads til alle fra de yngste til de hårdeste konkurrenter.

Drømmemålet er klart : VM guld for Danmark og gerne i stafet med nutiden stjerner!

Sølv til Annika og 5.plads til Malte på EM

Annika Simonsen sikrede ved EYOC klubben internationalt metal med en sølvmedalje i U16 og Malte Hemmingsen fulgte med et utrolig flot mesterskab op med et 5. plads i stafetten med de danske holdkammerater.

6 ud af 9 løbere på det unge landshold har været tilknyttet Hillerød Kommunes Talentfabrik på Byskolen. Tidlig målrettet træning virker!

potentielle landsholdsløbere på seniorlandsholdet, mere end det er kortsigtet succes for unge stjerner. Når dansk orientering har en stor årgang er forventningen højere og ved årets EYOC i Rumænien var der forventning om topresultater hos pigerne, men både drenge og piger i U16 viste på stafetten, at landstrænerne er ved at ruge et nyt kuld af talenter ud. Sølv til pigerne, Agnes Kracht, Annika Simonsen og Ida Øbro, og en 5.plads til drengene Rasmus Krogh, Lasse

”For U16 landsholdet er det vigtigste udbytte af såvel træningslejre som mesterskaber, at samle erfaring og naturligvis at vi får set på potentiale hos løberne”

Anders Bachhausen, U16 træner

absolut godkendt for top 30 placeringer.

Spændingen var derfor stor da de danske løbere skulle ud på stafetten. I et åbent terræn hvor farten skulle holdes højt samtidig med at

der var meget tekniske partier. Alle 6 løbere leverede varen med stabile løb og sikrede dermed pallepladser til Danmark ved EYOC endnu et år.

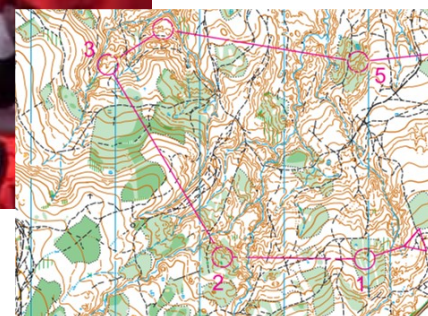
I 2016 afvikles EYOC i det sydøstlige hjørne af Polen og mentale og de fysiske forberedelse kan starte.



Ida Øbro

Agnes Kracht

Annika Simonsen



EYOC eller EM for ungdom er for det danske landshold en rugekasse hvor de unge talenter prøves af mod konkurrenterne fra hele Europa. Målet er international

Terrænet i Rumænien var meget forskelligt fra det vi finder i Nordsjælland, men målet det samme - at finde bedste vejvalg i højest mulige tempo - retning og afstand opløftet i høj fart, er formlen

national erfaring for fremtidens

Falck og Malte Hemmingsen. Mesterskaberne var startet mere tungt for både drenge og piger og top 6 placeringerne viste sig hurtigt at være uden for rækkevidde for de danske talenter. Specielt hos pigerne, der alle 3 har vundet store konkurrencer i udlandet, gav det anledning til tårer efter målgang på både sprint og lang distance, mens at specielt Malte Hemmingsen overraskede med meget stabile løb hos drengene og fik





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

Testhuset.dk



TestHuset.dk

TestHuset er et løsningshus inden for softwaretest og kvalitetssikring. TestHuset blev etableret i 2005 og har i dag over 60 ansatte som dækker hele Danmark, dog med hovedvægten på hovedstadsregionen.

TestHuset har hovedsæde i Ballerup. Virksomheden består af 3 områder:

Konsulentcenteret: Den klassiske konsulentrolle med længerevarende fuldtidsengagement hos kunden.

Testcenteret: Insourcing af testopgaver fra kunder, samt mindre og deltidsopgaver. Både Testcenteret og Konsulentcenteret kan løse opgaver som helt praktiske testafviklingsopgaver over teststyring til strategisk

rådgivning.

Det 3. område er undervisning. TestHuset har Danmarks største udbud af kurser indenfor softwaretest. Ud over ISTQB's certificeringskurser tilbydes egenudviklede åbne kurser, samt lukkede virksomhedsspecifikke kurser. Derudover er TestHuset partner med en lang række udbydere af værktøjer til softwaretest og tilbyder salg af disse samt implementering og undervisning i disse.

TestHuset har med andre ord mulighed for tilbyde sine kunder en komplet testløsning med strategisk sparing, udvælgelse og implementering af værktøjsunderstøttelse, test afvikling og styring.

Som noget nyt tilbyder TestHuset også rådgivning indenfor Continuous Integration, Continuous Delivery og DevOps.

TestHuset kunder spænder over alt fra store banker og forsikringskunder, over tekniske produktionsvirksomheder til offentlige institutioner og myndigheder.

Sponsorer 2015

Hovedsponsor:
Adserballe & Knudsen A/S



Byggeentreprenør med hovedsæde i Farum.

Tøjsponsor:
noname, **noname**

skandinavisk sportstøj-producent 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 Ballerup.

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

Teamsponsor: Nordsjællands Materieludlejning, domicil Hillerød.

Teamsponsor: Høiberg, patent- og varemærkebureau med domicil i Køben-

Portræt af ny teamsponsor

Høiberg

H Ø I B E R G
European patent & trademark attorneys

HØIBERG er et patent- og varemærkebureau, der rådgiver om patenter, varemærker og design, patentstrategi, forretningsudvikling og retssager. Vi hjælper vores kunder med at beskytte deres opfindelser, så de kan holde konkurrenterne væk. Vi kortlægger patentlandskaber, så de kan føre produkter på markedet uden at krænke andres rettigheder. Vi udarbejder strategier, som støtter forretningens udvikling.

Vi tilbyder ekspertrådgivning indenfor områder, der spænder fra biotek, medtech, nanotech, kemi og cleantech til optik, software, elektronik og

mekanik. Vores rådgivere er udvalgt blandt de bedste talenter fra danske og udenlandske universiteter indenfor disse områder. Hovedparten af rådgiverne har en PhD grad, de har alle forretningsforståelse og har modtaget en specialuddannelse indenfor patent- eller varemærkerådgivning. Vi er klædt på til at håndtere de største tekniske og patentmæssige udfordringer. HØIBERGs kunder omfatter en bred vifte af danske og udenlandske virksomheder, nystartede virksomheder, universiteter og hospitaler, heriblandt Carlsberg, Rockwool, DTU, Københavns Universitet, Aarhus Universitet, Lunds Universitet og Regionshospitalerne.

Vi hjælper i alle stadier af udviklingen - fra idé til virkeliggørelse.

Kontakt: Jens Viktor Nørgaard; Partner & European Patent Attorney; jvn@hoiberg.com; HØIBERG, St. Kongensgade 59A, 1264 København K; Tlf: 3332 0337;



Boligselskabet Friheden og KAB har valgt Adserballe & Knudsen til at renovere 22 boligblokke med i alt 123 opgange og 1.170 boliger.

-Gennem årene har vi med stor omhu opbygget kompetencerne til at påtage os de større renoveringsopgaver, og den strategi har alene i 2015 givet os to meget store opgaver. Den første i Hillerød til 250 mio.kr. og nu den anden på 357,5 mio.kr., som tillige er vores hidtil største renoveringsopgave, siger adm. direktør Karsten Hjørnsø, Adserballe & Knudsen

- DANSEHOLD FOR PAR

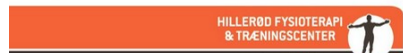
11 uger lærer du de grundlæggende trin til cha-cha-cha, samba, trott og flere af de mange standardlatin danse.

11. september den 22. september
19.30-20.30

Pris for medlemmer af HFTC 995,- pr. par
Pris for ikke medlemmer 1.595,- pr. par

Vel mødt!
Læs mere på www.hftc.dk

8.00
8.00
24.1
8.00
1. ja
12.0



Hillerød Fysioterapi & Træningscenter
FriederiksborgCentret · Milnersvej 39 · 3400 Hillerød · tlf 4826 8013 · www.hftc.dk

5 DU VIL VIDE MERE

an få mere information ved at henvende dig i receptionen

Nyt om vores sponsorer

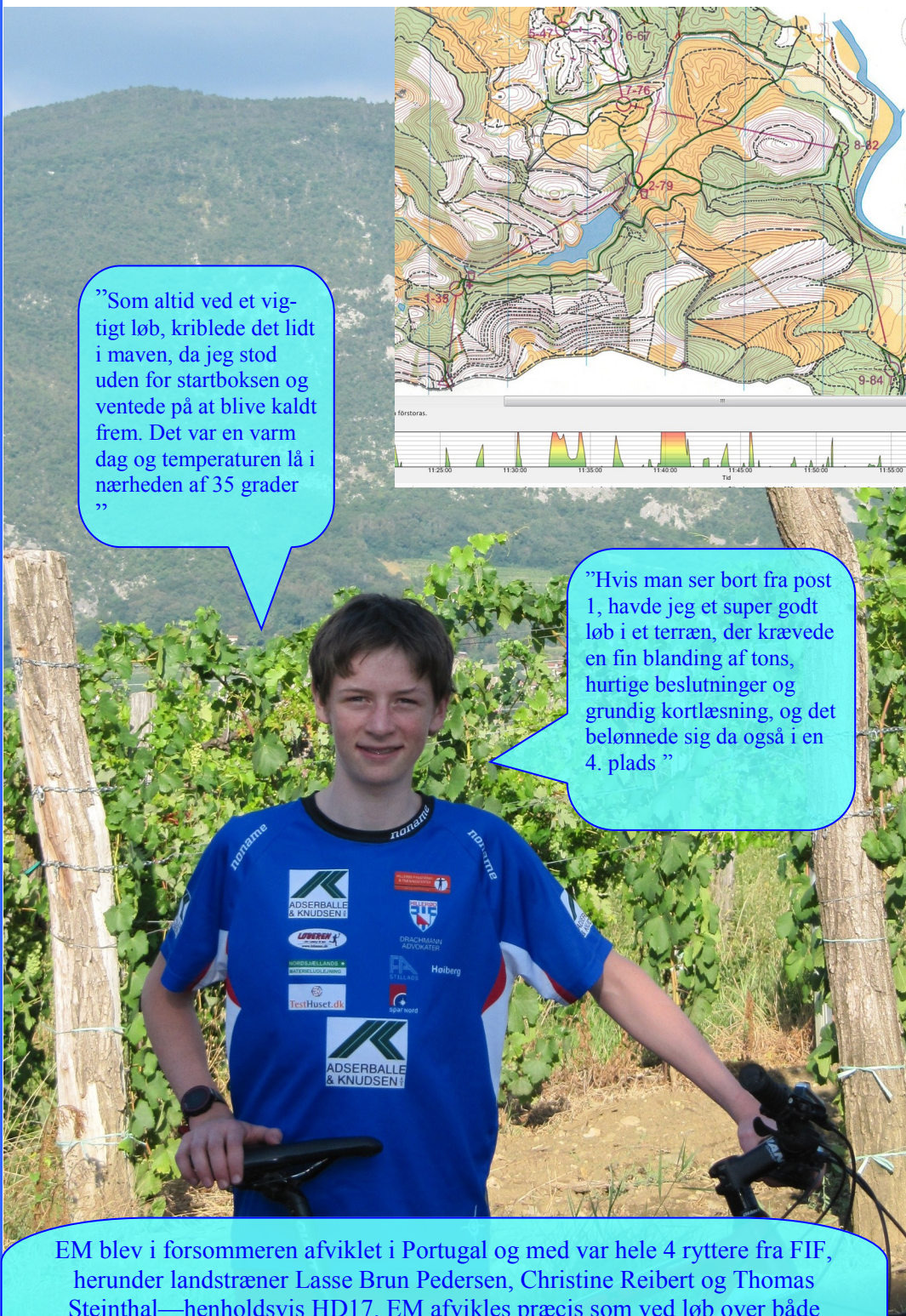
noname

Ved VM i orientering var noname sponsor for flere af de succesrige landshold, her i blandt det franske, britiske, russiske og norske landshold



EM MTBO fantastisk 4. plads til Thomas Steinthal FIF i H17 klassen

MTB orientering er fortsat en ganske ung sport. Med adventure racene blev interessen for at finde vej i høj fart grundlagt, og med det startede en MTB O guldalder i DK. I mange år dominerede specielt de danske herrer verdenseliten i MTBO. Størst af alle blev Lasse Brun Pedersen, nuværende landsholdstræner og i øvrigt også fif'er. MTB O køres på eliteplan af bare et par håndfulde ryttere. I ungdomsrækkerne er der endnu færre der satser - materialet er meget småt og opgaven med at skabe en ny guldalder for Danmark kan se umulig ud. I resten af Europa har sporten rigtig god vækst, så opsving er påkrævet for dansk MTBO



”Som altid ved et vigtigt løb, kriblede det lidt i maven, da jeg stod uden for startboksen og ventede på at blive kaldt frem. Det var en varm dag og temperaturen lå i nærheden af 35 grader ”

”Hvis man ser bort fra post 1, havde jeg et super godt løb i et terræn, der krævede en fin blanding af tons, hurtige beslutninger og grundig kortlæsning, og det belønnede sig da også i en 4. plads ”

EM blev i forsommeren afviklet i Portugal og med var hele 4 ryttere fra FIF, herunder landstræner Lasse Brun Pedersen, Christine Reibert og Thomas Steinthal—henholdsvis HD17. EM afvikles præcis som ved løb over både sprint distance som lang distance og naturligvis også stafet. På den lange distance kørte Thomas et såvel fysisk som teknisk meget veldisponeret løb, med kun få tidstab og medaljen var absolut indenfor rækkevidde, men det blev ved en flot 4.plads - spørgsmålet er nu om Thomas fremover vil satse på MTBO eller vil tilbage til fodorientering

VM 14. plads til Rasmus Folino på lang distance - godt på vej

Side 7



VM 2015 blev Rasmus gennembrud til verdenseliten i MTBO - forberedelserne var perfekte og aldrig før har Rasmus trådt så mange watt. Sprint distancen er også i MTBO for specialister, så det var på den lange distance at topresultatet skulle hentes.

I et ekstremt kuperet terræn ved Liberec, Tjekkiet, fik Rasmus efter lidt tidstab i starten skudt sig rigtig ind og kørte lige op med den senere verdensmester på den sidste halvdel og til slut rakte det til en 14. plads som også blev bedste danske placering hos herrerne.

På stafetten var der forhåbninger om en palleplads, men med 2 punkteringer til Rasmus gik luften også ud af de danske medaljedrømme.

Rasmus kender nu vejen fremad og det bliver utrolig spændende at se hvor langt talentet rækker.

© Robert Urbanik 2015

Sprintkonkurrencer i Karlskrona



Første weekend i juni deltog FIF talstærkt ved sprintkonkurrencerne "Sprinthelgen" i Hillerøds venskabsby Karlskrona, Blekinge. 4 konkurrencer i den gamle bydel med skærgården ret ind til løbene blev det til og takket være super løb af U16 gruppen vandt FIF den samlede konkurrence.

I Eliteklassen placerede fiferne Nicoline Klysner og Mads Larsen sig begge på sølvmedaljepladsen.



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



1100 starter blev det til i løbet af FIF's 3 dage med sommerorientering, herunder en lærerig tur i skoven for de fremmødte sponsorer.

Fredag aften havde første sommerdag indfundet sig og med det blev FIF's unge stjerner der soledede sig mest solskinnene da sprinten blev afviklet omkring Hillerød Stadion.

Lørdag var der konkurrence på mellem distance, og vi havde åbent hus for sponsorer og samarbejdspartnere. Søndagens løb var også Sjællandsk Mesterskab på lang distance, hvor vores ungdoms og juniorløbere ubeskedent hentede 5 af 10 mulige guldmedaljer



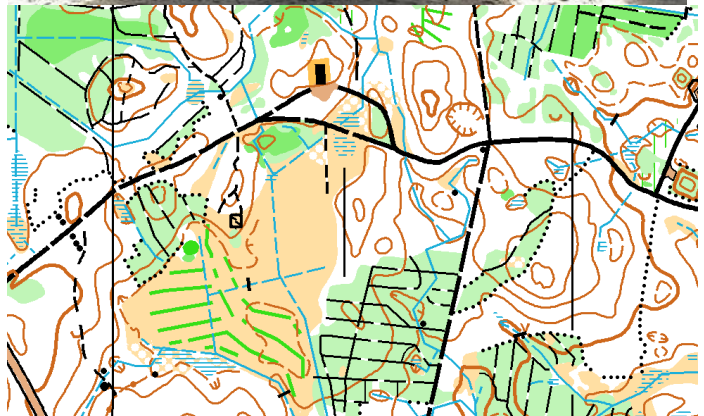
DM Ultra Lang i Grib Skov

Lørdag d. 31. oktober er FIF værter for de danske mesterskaber i Ultra Lang Distance orientering. Med udgangspunkt fra banelægger Lars Simonsen jorder og ridehal i Mårum på skovens nordvestside skal løberne ud på orienteringsløbernes marathondistance. Det halve af Grib Skov har nu lang tid været spærret for deltagerne og først på dagen lukkes løberne ud enkeltvis på de lange baner. Konkurrencetiden er for de bedste eliteløbere forventet på 2 1/2 time.

For at give deltagerne de bedste udfordringer har arbejdet med ruter og kort (kortet skal rekognosceres så alt er helt up to date) været i gang i mere end 1 år, og nu er det kun detaljer der skal rettes på.

Løbet forventes at have deltagelse af flere af de danske landsholdsløbere der denne sommer hentede 4 guldmedaljer ved VM i Skotland. Alligevel vil FIF's eliteløbere være med i favoritfeltet. Hos kvinderne gælder det Cecilie Klysner, Nicoline Klysner og Signe Klinting der alle kan komme i top 5 og hos herrerne gælder det fiferne Søren Schwartz, Jeppe Ruud og Sigge Lundedal.

I de yngre juniorklasser, HD 16 er fiferne til at hente mere guld hjem til FIF.



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

185. kr

Aalborg
18. august

Silkeborg
6. september

Hillørsd
6. september

Roskilde
8. september

De sidste tilmeldinger tager vi imod lørdag og på selve løbsdagen - der er fortsat løbetrøjer i alle størrelser.

smukkvindelob.dk



4 guld til Danmark ved VM verdensklasse

VM i orientering afholdes hvert år disciplinere:

- **Sprint**, typisk i bymiljø hvor der kræves at løberne udover at kunne tage hurtige beslutninger og læse kortet godt, også skal holde en høj fart. Kræver træning på hårdt underlag. Konkurrence-tid ca. 12-15 minutter
- **Sprint Stafet**, holdet består af 4 løbere, 2 herre og 2 dameløbere. Her har Danmark været rigtig stærke flere år
- **Mellem distance**, foregår i terræn/skov der helst skal være meget detaljeret. Kræver ekstrem god orienteringsteknik kombineret med en god fysisk for at have fysisk og mentalt overskud.
- **Lang distance**, konkurrence i skovmiljø, orienteringsløberne marathondistance. Kræver en enormt god fysik, høj hastighed og naturligvis god teknik. På denne distance har Danmark det pt svært, specielt hos herrerne.
- **Stafet**, foregår i skovmiljø. Rutine, hurtighed og et hold af verdensklasseløbere er nødvendigt for at nå top 10 - et problem for de danske herrer, mens at de danske damer i 3-4 år har haft niveaue.

Maja Alm
HTF Haderslev/
Pan Århus
25 år
Tandlægestude-
rende



Med 4 VM guld, hentet i sprint, sprintstafet, damestafet og Lang distance damer, blev årets VM det bedste VM nogensinde for Danmark, og specielt de danske piger Maja Alm (3 guld), Emma Klingenberg (2 guld) og Ida Bobach (2 guld) holdt hele VM igennem verdensklasse.

Års forberedelse, hård træning og et fantastisk samarbejde har bragt de danske piger til verdensstoppen. Selv de danske medier vågnede

op da guld nummer 3 og 4 blev hentet hjem. Naturligvis lyser guld mest op og naturligvis er Maja i rampelyset, men også de næstbedste levede for stor del op til målsætning og plan. Der er rigtig mange gode år i dette hold og dansk orientering har nu mulighed for en ny guldalder hvor orientering bliver mere in. Stort tak og stort tillykke til de dygtige løbere og trænere - vi glæder os til at følger jer de næste mange år.



Annonce:

Succesrigt dansk landshold søger sponsorer
Kontakt: bosimfif@gmail.com



VM med 2 løbere og 2 trænere fra FIF



Cecilie efter målgang i finalen og bag hende den ny verdensmester Maja Alm

For første gang i nyere tid, havde FIF hele 2 løbere på VM holdet og med 2 trænere med rødder i klubben med på holdet oveni, er det et godt billede af eliteudviklingen i FIF—det går fremad.

Debut var der til Cecilie Klysner der havde brugt sommeren til forberedelse af konkurrence på sprint, og dermed den distance hvor Danmark havde de største forventninger til. Cecilie

løb en utrolig kvalifikation og var inden start til finaleløbet seedet blandt de 15 bedste i verden. Finaleløbet blev gennemført som planlagt, og en utrolig 14.plads i hus. Ikke siden Anne Konring Larsen (tidligere Olesen) har FIF fået så god en individuel VM placering.

Cecilie blev der til overrasket med at få en plads i finaleløbet på lang distance i et meget tungt terræn i det skotske højland - det blev til en 37.plads efter en veldisponeret løb hvor Cecilie måtte træde spor i breg-

nerne til favoritterne med sene starttider. Absolut godkendt.

Søren Schwartz fik bare en start ved VM da landstræneren havde prioriteret at have et frisk hold til herrernes stafet hvor Søren løb 2. tur. Desværre fik førstetursløber Thor Nørskov et maveonde undervejs, og så var toget kørt inden at Søren gik i skoven til en ellers fejlfri præstation. Holdet blev nr. 15 og dermed langt fra målet om en top 6.



Søren efter målgang på stafetten i samtale med landstræner Lars Lindstrøm og fysioterapeut Gitte Karlshøj



Danske supportere med Cecilie

Hallands 3 Dages

Ved Sydsveriges største konkurrence hentede Annika Simonson en af sommerens største sejre i D16.



DM MTBO

Mens at orienteringsdanmark havde rette blikket mod Skotland hvor VM i fodorientering fandt sted blev i al ubemærkedhed DM i MTBO afviklet i Hvalsø. Traditionen tro vandt FIF's herre stafetten i eliterækken med Peter Hansen, Lasse Brun Pedersen og Rasmus Folino. Endvidere skrabe unge fif'er godt til sig af medaljerne i ungdomsrækkerne.



Divisionsmatch - FIF Sjællandsmestre

Medio august stod "slaget om Sjælland" - som vanligt mellem FIF og vennerne fra Tisvilde Hegn Ok. Det blev FIF der trak det længste strå og kan udover at krone dagen med pokalen som sjællandsmestre også begynde forberedelserne til landsfinalen mod de jyske klubber.



Kommende opgaver:

DM Mellem Distance

Afholdes i Munkebjerg ved Vejle. Voldsom kupering, og dårlig sigt. FIF sigter efter metal i både herre og dame elite med vm løberne Søren og Cecilie.

DM Stafet og DM Lang:

Afholdes midt i september i henholdsvis flad plantage nær Palsgård, Midtjylland og Ålum ved Randers. Både vores herrer og damer er forsvarende mestre, men med utrolig mange skader er det tvivlsomt om begge guld kan komme hjem til Hillerød. I de yngre juniorrækker er forventninger store.

DM for Klubhold—divisionsfinale

Afholdes slut september i Brødeskov nær Hillerød. Mere på hjemmebane kan vi ikke være og FIF må være svagt favorit mod ellers stærke Pan Århus.

World Cup Finale

Mulig deltagelse af Cecilie og Søren - Schweiz

JEC—Europæisk juniormesterskab

Mulig deltagelse af et par fif piger

DM Ultra Lang

På hjemmebane i Grib Skov - Sigge Lundedal med bopæl Gøteborg er FIF's bedste bud på metal i eliterækken

Skovcup Finale

FIF ungdom vandt endnu et år matchen mod de andre sjællandske klubber og hjemtog pokalen til Hillerød



Klubtræningslejr og Slovensk 5 dages - konkurrence

Orienteringsløberen bruger sommeren på at rejse ud for samle erfaring fra andre typer af skov og terræn. Skal man være bedst, skal man kunne slå de andre på hjemmebane og i år gik turen til de slovenske alper nordøst for Ljubljana. Med over 60 fif'ere på tur fik både ungdomsløbere og hjælpetrænere en masse erfaring med "Karst" - terræn. Ingen dag uden en masse højdemeter og de fleste terræner var fyldt med klipper og sten - en rigtig god erfaring at få med hjem. Efter en uges træningslejr i over 30 graders varme havde de fleste skudt sig ind på orienteringsteknikken og ikke mindst havde vænnet sig til de mange højdemeter.

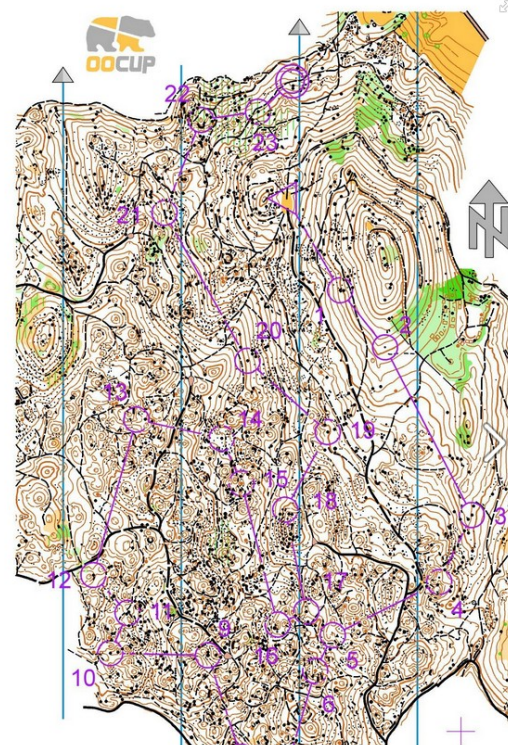
Efter træningslejren udnyttede flertallet muligheden for at få konkurrenceerfaring i fremmedartet terræn, og til her var Sloveniens største konkurrence OO Cup der løbes over 5 dage perfekt. Igen lidt anderledes terræn, men også mange lighedspunkter. Specielt FIF ungdommen viste at specialtræningen havde virket. Malthe Poulsen og Malte Hemmingsen besatte de 2 første pladser og hos pigerne Annika Simonsen og Nikoline Splittorff gjorde dem kunsten efter i klassen for piger indtil 16 år.

Prezren

merilo: 1 : 7500
plastnice na 5m
stanje 2015

OO.Cup 2015, Day 4					
M21E		4,7 km	250 m		
1	31	mm	2,5	L	
2	32	▲	1	Q	
3	33	▲	1	Q	
4	34	▲			
5	35	▲			
6	36	+	1,7	Q	
7	37	▲			
8	38	▲			
9	39	↓	2	Q	
10	40	←	2	Q	
11	41	▲	1,7	Q	
12	49	▲	1,7	Q	
13	50	▲			
14	51	▲	1	Q	
15	52	+	1,9	Q	
16	81	○			
17	53	▲	1,8	Q	
18	57	mm	2,5	L	
19	58	▲	1,7	Q	
20	60	▲	1,7	Q	
21	59	mm	3	L	
22	81	○			
23	100	▲	1,9	Q	

M21E



Tid til cheftrænerskifte i FIF Hillerød

Anders Bachhausen har meddelt at tiden er inde til at søge anderledes udfordringer og processen med at finde en ny cheftræner er gået ind.

Siden 2011 har Anders stået i spidsen for 1-2-3 ugentlige træninger og sørget for at den rette læring var på plads til såvel de yngste og ny orienterere og at der på samme træninger var

planlagt teknisk udfordrende træninger for klubbens bedste løbere. Klubben har været i rivende udvikling i denne periode og Anders har haft hænderne nede i maskinrummet rigtig mange steder. Det er ikke et farvel, men et skift til andre opgaver i klubben. Klubben forventer inden udgangen af 2015 at have ansat ny cheftræner der så skal løfte opgaven i fællesskab med hjælpetrænere og eliteledere.



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
MATERIELEUDLEJNING



Annika Simonsen på vej til sejr

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

FIF leverede i al hast orienteringskort over dele af Tivoli til guldpigernes optræden hos TV2 morgen tv. Kortet kan fås gratis ved henvendelse til FIF.

Projekt juniorelitecenter ved Frederiksborg Gymnasium er kommet et skridt nærmere realitet. 4 årigt gymnasium med morgentræning hver dag vil være et kæmpe spring fremad også for orientering

Søren Schwartz har haft problemer på storetåen igennem lang tid, og i starten af september kan den planlagte blokade ikke vente mere—det betyder ingen DM stafet til Søren - Rune Monrad træder ind som reserve.

FIF's unge stjerne suppleret med Signe og Søren løb 5*5 i Fælledparken sammen med Adserballe & Knudsen—her direktør Karsten Hjørnsø for første gang i FIF's dragt



Malte Hemmingsen er startet i talentklassen på Byskolen i 9.klasse - Malte var heldig at få en ledig plads

FIF nærmer sig den planlagte vækst på 5% dette år og ny strømmer fortsat til

Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

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