



april 2016

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
juniorlandshold	2
Eliteplan	3
Centeråbning	
Nyt om sponsorer	4
Danish Spring	5
DM Natorientering	6
Mere samarbejde	7
Swedish League	8
JK—England	9
	10
	11
	12
	13

## Orienteringsløberne har åbnet en ny sæson efter jubelåret 2015 Ny stier skal trædes hvis fremgangen skal fortsætte

**Masser af positiv eksponering af orientering fulgte VM medaljerne fra 2015 og specielt Maja Alm viste orientering frem her og der. Der blev også god og sjov omtale af orientering, da Søren Bobach med headkamera fangede mødet med en bjørn, og klipet blev vist på tv verden rundt. Orientering blev kendt af de fleste og vigtigt, som en super seriøs sport. Nu skal der høstes i form af flere talenter i stalden og endnu bedre forhold for de der er på vej.**

I Hillerød åbnede vi det ny center for fysisk træning i vinteren - tak til alle de der har kæmpet for faciliteterne. Hver gang vi tager et skridt i den retning kommer vi nærmere til at have de bedste forhold for sporten i Hillerød. Der skal stadig kæmpes for hver meter land der vindes og politisk skal der også fortsat flyttes bjerge før end at Hillerød for alvor bliver en elitesportskommune.

Planen var at byen skulle kunne bære en 4 årig TD klasse for den ypperste elite på Frederiksborg G fra sommeren. Meget arbejde er lagt i projektet, men da ansøgninger lå på bordet var der bare 11 ansøgere—her af 8 orienterere fra Nordsjælland.

Det blev ikke til den fulde pakke denne gang, men alle har givet håndslag på fortsat at arbejde for endnu bedre forhold for elitesport og tydeligt er det at dette budskab ikke kan have nået rundt til alle idrætsgrenene i Hillerød - forhåbentligt.

Vintertræningen er forbi og det er tid for specialtræning frem mod nationale og internationale mesterskaber. Premierekonkurrencerne er ovre os og alt i alt ser det ud til at FIF Hillerød Orientering er kommet rigtig godt igennem den tunge træningsperiode.

Cecilie Klysner har lagt flere lag til talent, styrke og erfaring ved elitecentret i Århus, og med landsholdskollegas tilbagetræden, er deltagelse på det succesrige danske landshold ved VM endnu nærmere.....og her er forventningerne efter guldåret tårn høje.

Signe Klinting er blevet super tændt af skiftet til Stockholm og Järla og er netop udtaget til World Cup.

Thomas Steinthal, MTB O er tilbage efter mange måneders skade og efter en 4. plads ved EM for juniorer i 2015, er sigtet sat på mesterskabsmedaljer i år. Spændende.

Nikoline Splittorff viser stadig bedre takter, men skal slås hårdt for at kvalificere sig til VM, og i 2016 er endnu for tidligt at forvente palleplaceringer af Nikoline.

For de unge indtil 16 år, er der forventning til flere udøvere til EM der i år afvikles i Polen. Malthe Poulsen der vandt det meste i dansk orientering i 2015 må i år lykkes på den store scene, men får svært at nå helt til tops mod løbsstærke østeuropæere. Malte Hemmingsen debuterede sidste år ved EM med en 5.plads, men skal kæmpe for at holde pladsen på holdet i år. Hos pigerne er det Annika Simonsen de danske forventninger til topplacering alene hviler på og efter en perfekt vinter, forhåbentlig med rette.

Fortsætter de gode trends fra foråret, bliver året ikke så ringe. Løberne er parate og nu skal der arbejdes på at vi får endnu flere unge til at vælge sporten og med det også endnu flere der tør og vil satse 100% på sporten og på det at lykkes. Vi skal fortsat turde gå ny veje, fastholde alle de gode ting vi har skabt og vi skal turde endnu mere samarbejde med både elitesportsgrene i Hillerød og i orienteringssporten i både Danmark og udlandet.

Tak til de i vores kommune der tør tro på det og tak til sponsorerne som vil være med til at give de rette faciliteter og midler til vores vej.

Det bliver spændende at se hvad 2016 bringer. *bosim*



### Juniorlandshold

#### under forandring:

Det ny juniorlandstræner team, Jeppe Ruud (FIF) og Jesper Stamp (træner på juniorelitecentret i Hillerød) har startet arbejdet på en frisk med fremtidens verdensmestre. Fra tidligere at have haft et kort sigt på det næste juniorvm og succes her, arbejdes der nu endnu mere langsigtet og rigtig meget med dem der vil mest - både når der skal trænes og bringes ofre, for topelitesport er hårdt arbejde.



## Sydsamling – arbejde med værdier

Juniorlandsholdet har i flere år arbejdet løst med forskellige værdisæt, men aldrig gjort aktivt brug af dem i hverdagen. Inspireret af seniorlandsholdet som de seneste 4-5 år har arbejdet meget grundigt om et fælles værdisæt, og brugt det aktivt i hverdagen i samarbejde med Team Danmarks sportspsykolog Kristoffer Henriksen, besluttede Jesper Stamp og jeg at implementere samme tanker til juniorlandsholdet og gøre den røde tråd igennem talentarbejdet endnu tydeligere.

Sydsamlingen er årets første længere træningslejr for juniorlandsholdet, og en oplagt mulighed for at gå i dybden med forskellige områder. I år gik turen, som tidligere, en uge til Portugal i skovene omkring Mira, lige syd for Porto.

Værdier kan virke som et løst begreb, og en stor mundfuld at begynde at arbejde med, hvis ikke man ved hvor man skal ende. Vi har heldigvis ladet seniorerne arbejde sig frem til et koncept der var håndgribeligt at overtage. Værdierne skal beskrive hvordan løbere og trænere agerer omkring en elitesatsning. Værdierne indeholder leveregler over for løberne selv, løberne som gruppe, både socialt og hvordan de skal forholde sig til træning i hverdagen og på samlinger. Under 5 hovedoverskrifter skrives der værdier i forskellige kategorier. Overskrifterne hedder: ”Vi agerer som et hold”, ”Vi gør hinanden bedre”, ”Vi lever professionelt”, ”Vi træner for at vinde” og ”Vi har klare aftaler”. Under hver overskrift skrives værdier som relaterer til overskriften.

For at værdierne ikke skal glide i baggrunden og glemmes i hverdagen, skal de bruges aktivt. Måden vi gør det er at fortælle ”Dagens gode historie” om aftenen. Til dagens gode historie fortæller en løber eller træner en historie direkte til en anden løber eller træner. Historien skal grundes i en værdi, og kan ellers være af meget skiftende karakter. Som regel bliver der fortalt mellem 10 og 20 historier sådan en aften. Derefter kårer en jury bestående af løbere eller trænere den bedste historie som præmieres. Nogle gange er det løse og hyggelige historier, og andre gange er det meget dybe og personlige historier, der er altid frit slag på historier så længe de kan knyttes op mod en af landsholdets værdier.

Det var en meget lang, men lærerig proces at arbejde os frem til juniorlandsholdets værdier. Først en lang brainstorm, og dernæst en langvarig sortering. Under hele forløbet var det vigtigt at processen var en vigtig del af forståelsen af værdierne. Mange værdier blev diskuteret meget grundigt, så alle havde den samme opfattelse af hvad værdierne betød. Den del af processen var måske den vigtigste, for det er den del der leder løberne i retning af hvad det vil sige at være juniorlandsholdsløber, og arbejde mod at blive bedst mulig.

Lad mig give et eksempel som blev diskuteret i op mod en time. Under overskriften ”Vi gør hinanden bedre” blev der lavet en værdi med ordlyden ”Vi presser hinanden”. Stående alene lød værdien negativt ladet for mange, og den var svær at sluge. Efter at have vendt værdien længe var der til slut enighed om hvad den indeholdt. I association til overskriften betyder værdien både bogstaveligt talt at vi presser hinanden fysisk på træninger, men kan også betyde at ved hensigtsmæssige handlinger som at gå tidligt i seng i dagligdagen og være åben om det, kan man indirekte presse andre til at gøre det samme, og i øvrigt lave hensigtsmæssige prioriteringer i hverdagen. Nuancerne i værdierne var vigtige at få vendt.

Hele processen og de første gange vi afholdt dagens gode historie, var en hård, men utrolig god oplevelse både for os trænere, men ikke mindst for løberne som fik sat ord på en masse tanker de måske ikke snakker om til dagligt i forhold til det at have ”byrden” af at være landsholdsløber. Vi fik heldigvis også tid til at træne, så de fleste fik løbet to gange dagligt samtidig med at træningen indeholdt en del højintensiv træning. Næste samling gik til Fontainebleu i påsken, hvor værdierne igen blev afprøvet i praksis.

**Jeppe Ruud, Juniorlandstræner**

#### Juniorlandsholdsgruppen 2016:

Agnes Nørgård Kracht, Tisvilde Hegn OK  
Amanda Falck Weber, Tisvilde Hegn OK  
Caroline Finderup, OK Pan  
Ida Øbro, Tisvilde Hegn OK  
Josefine Lind, OK Gorm  
Lise Termansen, OK HTF  
Nikoline Holm Splittorff, FIF Hillerød  
Emil Øbro, Tisvilde Hegn OK  
Lasse Fugmann Thamdrup, Allerød OK  
Laurits Bidstrup Møller, Silkeborg OK

# Eliteprogram for FIF's løbere

Årets eliteprogram byder på fede træningsaktiviteter og konkurrencer for vores elitegruppe i FIF Hillerød Orientering. Vi har netop haft en gruppe løbere nede at vise de FIF-blå farver på 14-dages intensiv landsholdsrelateret træningslejr i Portugal, hvor programmet har bestået af en vekselvirkning imellem at have træninger med fokus på orienteringsteknik og dage med udelukkende fokus på fysisk træning. Sæsonens løbes dog for alvor i gang ved Danish Spring, som afholdes i weekenden 18.-20. marts. Danish Spring er både junior-, senior samt verdensranglisteløb, så vi må forvente stor løberdeltagelse og dermed konkurrence om topplaceringerne. Det bliver spændende at se, hvordan løbernes vintertræning viser sit udbytte.

I foråret skal vores løbere blandt andet konkurrere ved DM Nat, DM Sprint og DM Ultralang, hvor DM Sprint står frem som særlig vigtig for vores juniorer, eftersom dette løb udgør ét af testløbene til at blive udtaget til junior-VM samt de europæiske juniormesterskaber. I slutningen af april/start maj afvikles de første tre afdelinger af World Cuppen i Polen, hvor vi skal følge vores landsholdsløbere Cecilie Klysner og Søren Schwartz. Derudover løber flere fra FIF elitegruppe med deres internationale klubber med ved Sveriges absolut største stafet; 10 Mila, hvor Søren Schwartz var med på det vindende hold IFK Göteborg forrige år. 10 Mila er efterhånden legendarisk og er altid spændende at følge med i, både som løber og tilskuer, fordi der dels er så dygtige stafethold med, og fordi 10-mandsstafetten afvikles hen over natten, så der er en hel særlig stemning ved dette løb. I slutningen af maj trækker Cecilie og Søren igen i landsholdsdragterne, hvor både EM og World Cup-afdelingerne 4-7 afvikles.

Når vi når hen i sommermånederne fortsætter de store og rigtig vigtige konkurrencer. Vi kommer blandt andet til at følge vores juniorer ved ungdoms-EM i Polen og dernæst ved VM i Schweiz. Vi skal også til sommer følge vores mountainbikekører Thomas Steinthal ved ungdoms-EM i mountainbike-orientering. VM for seniorer samt World cup-afdelingerne 8-11 afholdes i år i Strömstad i Sverige, og her bliver det rigtig spændende at følge det danske landshold ovenpå sidste års gigantsucces.

De danske mesterskaber i Mellem, og Langdistance samt Stafet løber af stablen i september, hvor Stafet står frem som det helt store holdmål for FIF elitegruppe. Her er der mulighed for at genvinde guldet hos damerne, og herrerne – som sprang guldet over sidste år – har mulighed for at vinde guldet tilbage i år.

I start oktober sender vi vores juniorer i landsholdsdragten ved Junior Europa Cuppen og senere i oktober afsluttes World Cuppen i Schweiz for seniorerne. Herefter er en lang konkurrencesæson efterhånden slut, og vores seje løbere kan påbegynde vintertræningen og lade op til at skulle indfri målene i år 2017.

Lærke Lundedal Jensen  
Eliteansvarlig



## Åbning af Center for Fysisk Læring

### Stort tillykke til Hillerød med det nye Center For Fysisk Læring:

Takket være fremsynede folk omkring sporten i Hillerød med Kurt Curth og Mats Mejdevi i førersædet tog Hillerød et nyt skridt i retning af at skabe de bedste rammer for sport, for både den ypperste elite og for skolebørnene. Peder Bisgaard bød sammen med kommunalrødderne op til træning, og trænerne Mats og Peter hersede rundt med FIF Orienterings ungdom der var inviteret til at åbne centret - flot syn med 25 orienterere der gav den gas igen.

Skal lille Hillerød bide skeer med de store byer og blive et center i Danmark for topidræt, skal der fortsat tages anderledes initiativer og en del af dem vil koste penge - mon ikke det giver et bedre afkast end endnu et stort fodboldstadion eller millionsponsorat af samme.  
*bosim*





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, inkl. sponsors bidrag. Vi tror på, vi giver fuld valuta for pengene!



# Nyt om vores sponsorer



Adserballe & Knudsen voksede 28 procent og landede igen et solidt resultat på 9,7 mio. kroner.

Adserballe & Knudsens strategi med fokus på mere krævende renoverings- og nybyggeriopgaver i totalentreprise såvel som hoved og storentreprise har betydet udvidelse med flere dygtige erfarne funktionærer til projektledelse og styring af opgaverne.

Fokus på store opgaver har betydet en række interessante ordrer i 2015 og ordrebogen er nu fuld 15 måneder frem. Senest er en 110 Mio kroner opgave for AAB på Borups Alle kommet til.

*Viljen til at ville frem, er en gensidig inspiration!*



Løberen åbnede denne vinter kædens fremtidige flagskib—en super moderne løbeskosbutik i hjertet af København. Her kan alle løbeentusiaster få både de senest udviklede sko og løbeprodukter og få rådgivning af løbere der selv slider hårdt på løbeskoene. *”jo mere du slider kilometer; jo mere du forcerer din træning og ikke mindst jo mere du har slidt på dine ben og fødder, jo mere har du brug for de sko som præcis passer dig, og et par sko er ikke nok—forskellig sko forskellig belastning”*

## Sponsorer 2016

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



**Tøjsponsor:**  
noname, skandina- **noname**  
visk 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 Lynge.



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



**Teamsponsor: Høiberg**, patent – og varemærkebureau med domicil i København og Århus



# Danish Spring på hjemmebane i Nordsjælland

Sprintorientering foregår i det bynære miljø - konkurrencetiden er 12-18 minutter og er den korteste orienteringsdisciplin. Jo mere komplekst et bybillede er, jo mere teknisk svært er det at vælge ret rute uden at tabe et sekund her og et sekund der. Det er forbudt at passere haver, beplantninger og private områder hvor der ikke er tilladelse til at løbe. Specielt er det ,at løbsområdet kan være fuldt af tilskuere, hvor orienteringerne normalt ikke kan ses under konkurrencen. Uden hurtighed som de bedste atletkløbere vinder man ikke her.

Sprintstafet har samme momenter. Ved de internationale mesterskaber er de to kvinder og to mænd på holdet.

Mellemdistanceorientering har vinder tid på 30-35 minutter for eliten. Konkurrencen skal helst afvikles i terræn der er meget teknisk mere end fysisk krævende - mange retningsskift og ikke særlig meget løb på sti. Uden en god fysik, men bedst en fantastisk teknik til at forstå og læse kort og terræn, vinder man ikke her.

Langdistanceorientering er den klassiske orienteringsform som den blev opfundet i Norge/Sverige. Konkurrencetid på ca. 75 minutter for de kvindelige eliteløbere og 95-100 minutter for herrene. Her skal terrænet/skoven dække et stort areal så det er muligt at lave store afstande mellem nogle af posterne, også kaldet langstræk. Her testes løberne i teknisk formåen og fysisk udholdenhed og meget ofte er banerne meget fysisk tunge med eksempelvis mange højdemeter. På de lange stræk kan løberne ofte med fordel vælge ”udenomsvejvalg” - hurtigste rute til posten er sjældent lige på og i ekstreme terræner kan det bedste rutevalg være dobbelt så langt som ruten målt i fugleflugt. I denne disciplin finder man den mest komplette orientering da løberne både skal være fysisk meget stærke, have stor udholdenhed, teknisk rigtig gode med en rigtig stor erfaring og så skal topløberne være gode til at æde sig selv når energien slipper op til slut på ruten.

Stafetorientering er den sidste internationale disciplin - her løber 3 løbere på hold sammen, men kun en løber er i skoven ad gangen. Orienteringsmomentet er en mellemting mellem mellemdistance og langdistanceorientering. Her vinder typisk de største nationer, da de små nationer sjældent har 3 top 10 løbere at stille med

## Traditionen tro åbnes den sjællandske konkurrencesæson med Danish Spring i de nordsjællandske skove. FIF's løbere var på pletten og status blev succes med pil opad

Fredag d. 18. marts blev der åbnet med sprintorientering i Helsingør hvor posterne skulle findes i området omkring Vapnagaard. Cecilie Klynsner var på kvindesiden den der var størst forventninger til, men interessant var det også at se hvor søster Nicoline var efter en vinter hvor elitesporten havde været 2. valg efter ingeniørstudiet og hvor Signe Klinting var efter en vinter i Stockholm. Cecilie fulgte konkurrencen igennem den danske verdensmester Maja Alm tæt, og det blev til en godkendt 3.plads i et godt internationalt felt. Nicoline Klynsner var rusten og fejlede på en post og blev diskvalificeret og Signe blev 13. ca 1 minut efter Cecilie—absolut godkendt. FIF's herre elite stod Danish Spring over, så det blev alene kvinderne der holdt fanen højt. I Dame junior fik Annika Simonsen som i dagens anledning var rykket op den bedste fif-placering som 8. Hos drenge indtil 16 år vandt Malte Hemmingsen en suveræn sejr og der var yderligere 4 podiepladser til fif-

ungdommen på sprinten.

Lørdag stod der mellemdistanceorientering på programmet og det hjemme i Gribskov. For Cecilie blev det en stresset dag, og succesen udeblev, men til gengæld viste Signe at hun er godt på vej tilbage til topeliten og er måske mere komplet end nogensinde før. Signe løb med et stabilt løb en flot flot 4.plads hjem.

I Damejuniorelite var det Nikoline Splittorffs tur til at vise at vinterens træning havde båret frugt—suveræne var de 2 danske

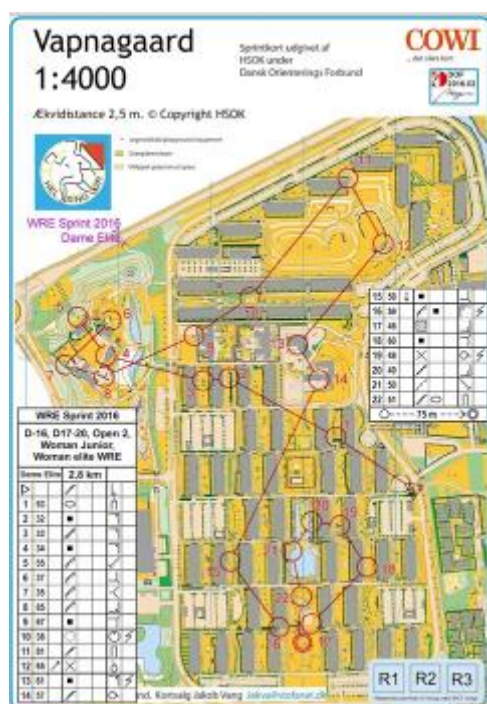


super stjerner Josefine Lind (Jelling) og Amanda Weber (Tisvilde), men Nikoline fik vist at hun er parat til at træde ind på det meget stærke danske juniorlandshold med en 5.plads. I ungdomsklasserne blev til sejre til Malte Hemmingsen i drenge til 16 år og til Annika Simonsen i piger i samme aldersgruppe. Der til yderligere 5 pallepladser til ungdom.

Langdistancen foregik ligeledes i Gribskov og forholdene skulle dermed være meget kendte for alle de lokale løbere. På denne dag var lokalkendskabet for flere fif-løbere en bagdel - ikke optimale rutevalg gav rigtig mange 2. pladser, men vi er godt på vej.

I kvindernes eliteklasse lå Cecilie Klynsner langt hen på banen i top 3, men et par dumme fejl, tog toppen af løbet. I stedet viste Signe Klinting at ikke bare teknikken er på plads, men også fysik og udholdenhed. Signe lavede et par fejl i starten af ruten, men kravlede der fra stabilt op gennem feltet og sluttede som næstbedste danske på 5. pladsen. Cecilie Klynsner endte på en skuffende 10.plads og Nicoline Klynsner fulgte op som nr. 15 - 3 fif piger blandt de 5 bedste danske kvinder lover godt for et forsvar af det danske stafetmesterskab i orientering.

bosim



**Natorienterings-sæsonen hører vintermørket til. Skal orientering dyrkes i skoven i vintertiden, er det på med lampen og ud i skovbunden. De yngste holder sig til stierne, men hovedparten finder vej på tværs af terrænet.**

**Internationalt løbes der ikke mesterskab i natorientering, men i alle de store orienteringsnationer afvikles der nationale mesterskaber.**

**I Norden er natorientering indbegrebet af myten om den seje orienterer der afgør de store nordiske stafetter for 10 tusindvis af eliteorienterere afgør de prestigefyldte stafetter. Løbere fra hele Europa importeres til de store prof hold i Norge, Sverige og Finland. I Danmark er Pan Århus alene om en fuldblodssatsning og specielt holdet med de danske landsholdspiger lyser her op i nattemørket.**

## SM Nat blev en fuldtræffer for FIF DM Guld i eliteklassen

**I fravær af klubbens seniorelite, blev det fif's ungdomsafdeling der skulle holde fanen højt for klubben, og den blev holdt meget højt.**

Hele vinteren frem til skift til sommertid er der hver uge blevet trænet tekniktræning i skovene omkring Hillerød, og det gav pote da der en onsdag aften i slutningen af marts blev løbet Sjællands Mesterskaber i Hareskovene.

FIF Hillerød Orientering nærmest ryddede medaljebordet i klasserne op til 16 år, og selv om SM måske ikke er årets vigtigste konkurrence, var det en fryd at 5 ud af 6 klasser fik en vinder fra Hillerød og flere endda med dobbeltsejr. I klassen indtil 16 år vandt Annika Simonsen en komfortabel sejr foran klub-

kammeraten Sara Brinch, og lige så suverænt vandt Malte Hemmingsen drengenes klasse foran Frederik Splitteroff, også FIF.



Freya Halberg og Siri Simonsen, D14, Henholdsvis sølv og guld i mørket

## Danske mesterskaber på stribe i natten

Hou Skov på kanten til Mariager fjord gav rigtig mange uventede udfordringer, men Cecilie Klysner hentedede i kvindernes eliterække en lidt overraskende sølvmedalje. Normalt er det Signe Klitting og Søren Schwartz som FIF skal håbe på når der skal uddeles mester-



skabsmedaljer i natorientering, men med en let overbelastet Søren ude og Signe der forberedte sig til svensk elitecup, var ansvaret lagt på Cecilie. Mindre end 24 timer før var landsholdet vendt hjem fra 14 dages hård træningslejr i Slovenien, så forberedelserne til dette mesterskab, var ikke optimale. Alligevel holdt Cecilie hovedet koldt på en ellers meget teknisk og fysisk krævende bane, og efter 55 minutters kamp i natten var sølvet sikret efter ex-landsholdsløberen Emma Klingenberg der på ingen måde havde glemt hvorledes man løber hurtigt.

I ungdomsrækkerne dominerede Hillerød igen, og specielt glædeligt var det at Nikoline Splitteroff med et disciplineret løb kunne sikre sig den først juniorguldmedalje efter hun denne vinter er rykket op i denne klasse. En teknisk svær bane gjorde udslaget og med



Malte Hemmingsen, Annika Simonsen, Freya Halberg, Malthe Poulsen, Lukas Hemmingsen, Nikoline Splitteroff - mangler på billedet: Gustav Hemmingsen, Sigrid Staugaard og Cecilie Klysner

flere verdensklasseløbere til start, lunnede sejren des mere.

I ungdomsrækkerne blev det til guld og sølv i drenge indtil 16 år—igen var det Malthe og Malte der var øverst på skamlen og i piger indtil 16 år var det Annika Simonsen der tog aftenens mest sikre sejr.

# Skal vi lykkes med elitesport i lille Hillerød skal vi arbejde endnu tættere sammen på tværs af sportsgrenene

**I Hillerød bliver der gjort meget rigtig for at sikre både bredde-sport og elite gode vilkår - men der kan gøres endnu mere, uden at det behøver koste millioner. Det kræver mod og nytænkning både hos vores politikere der bestyrer pengekassen, og hos de frivillige ledere der driver idrætsklubberne.**

Hillerød er en middelstor kommune, men lidt større end flere af de andre i Nordsjælland. Vi er Team Danmark Kommune og det takket være fremsynede folk der har set, at man må gøre tingene lidt anderledes hvis man vil skille sig ud. Vi bruger ikke flere midler på sporten, måske færre end de vi vil sammenligne os med, så vi skal bare have mere ud af midlerne, hvis vores elitesport skal nå top 10 i Danmark. Hvis vi vil blive størst på samme sportsgrene som alle de andre, kræver det økonomiske ressourcer i en hel anden klasse, men vi kan blive den kommune hvor eliteudøvere fra rigtig mange sportsgrene har de bedste vilkår; den kommune som klækker flest af fremtidens stjerner og som fastholder atletens tilknytning: når sportskarrieren er startet i Hillerød, ja så kommer man stadig fra Hillerød og vender tilbage til Hillerød når aktiviteter langt fra Nordsjælland tillader det.

Kurt Curth hos kommunen har sammen med resten af teamet sat rigtig meget godt i søen, med talentklasser, morgentræning med Mats Mejdevi i spidsen og et forum for elitesportsgrenene, men vi skal videre. Meget arbejdet blev gjort for at skabe Team Danmark Linie på Frederiksborg Gymnasium, og netop her viser det sig at vi endnu har et stykke til målet. Når kun én idrætsgren stiller med mere end en kandidat til en Team Danmark klasse, mangler der samarbejde indenfor idrætten, Hillerød Elite og hele idrætshillerød. Er vi for små til selv at løfte opgaven, må vi udvide kredsen til naboerne uden skelen til om nu de kommer til at bruge lidt af vores midler - hvis vi arbejder sammen med talenterne udefra, bliver vores unge bedre og når vores unge bliver bedre, bliver udbyttet for sporten i byen bedre. Men lad os nu starte med klubberne i kommunen og med de idrætsfolk der har deres rødder og bopæl i kommunen. Lad os give dem flere tilbud som det ny center for fysisk træning. Lad os give dem flere valg om fælles træningsfaciliteter hos træningseksperter som Mats og Peter, så er vi godt på vej til at skabe et unikt idrætsmiljø som vores atleter både på kort og lang bane vil være knyttet til.

En fællesnævner for næsten al idræt er styrketræning, mental træning og ikke mindst alternativ træningsformer når kroppen er træt eller skadet eller bare ikke kan tåle flere timer af den primære træning. Lad os give faciliteten både til de der er på vej frem i en klub i Hillerød, uanset

om sportsklubben nu kan leve op til alle vores krav, bare atleten er super seriøs og træner hårdt mod de store mål. Vi skal også give tilbuddet til de af vores unge der er flyttet fysisk til andre miljøer for at fortsætte sportskarrieren - de har brug for at kunne bruge vores faciliteter når de er hjemme forbi, og vi har brug for at de kommer "hjem" og bringer stjernestøvet hjem til Hillerød og til barndomsklubben.

Vi skal se til at der er mulighed for at bruge motionscykler af den gode slags, mulighed for gratis at kunne bruge svømmehallen når der skal trænes alternativt og mulighed for at kunne koble sig på løbetræning/styrketræning i de forskellige sportsgrene, når et talent har brug for det.

Når så vores sportsstjerner har afsluttet deres studier/uddannelse, skal C4 og andre erhvervsklubber naturligvis bakke op og via deres netværk gøre det muligt at blive i Hillerød, eller komme hjem til Hillerød. Det giver os fremtidens stjerner og måske en idrætsskarriere der kan forlænges lidt.

Det kræver organisering, men mest kræver det vilje.

Når vi så gør det, må det ikke være en enkelt mands værk - så bliver vi sårbare. Det skal forankres og støttes i det kommunale system, i Hillerød Elite, i HSI og så skal vi lære at være stolte af topidræt i kommunen - det skal kunne ses ikke bare på Idrættens Dag.

*bosim*

# Swedish League - en mulighed for at slå svensken på hjemmebanen

Sverige er verdens største orienteringsnation, og med uendelig meget skov og fjeld, og en allemandsret der giver enhver mulighed for at drage ud i naturen for at søge opdagelser, udfordring og ro.

Sverige har fortsat flest orienteringsløbere og flest klubber, og ingen anden orienteringsnation har så mange halvprofessionelle og helprofessionelle hold ved de store internationale stafetter. Verdens største orienteringsstævne, O-Ringen med op mod 25.000 deltagere hver dag i 5 dage har naturligvis også hjemme i Sverige.

Alligevel presses svenskerne hårdt af andre nationer. Historisk af lille Norge med et endnu tættere forhold til sport i naturen, af Finland med lige så meget skov, men de seneste 20 år også af specielt Schweiz og Danmark. Det er historien om at man ikke nødvendigvis bliver bedst fordi man har størst masse, bedste forhold og bedst økonomi. Hvis ikke man tager varer på værdierne og søger viden ude, ja så sakker selv favoritten bagud. Sverige byder der til på en utrolig mangfoldighed i forskellige typer af orienteringsudfordringer—her er det en kæmpe fordel at have tæt til Sverige og den skal vi udnytte i Hillerød.

Sverige er en magnet for unge eliteorienterere fra hele verden, og for tiden har FIF Signe Klinting boende nær elitecentret Stockholm., Sigge Lundedal nær Göteborg og Emil Folino Karlskrona.

## Swedish League blev en forrygende succes for det danske juniorlandshold og et flot comeback til Signe Klinting fra FIF.

Årets første elitetest var henlagt til Brösarp, små 100 km øst fra Malmö. Valget var faldet på det sydøstlige Skåne da terrænet her er "kontinental" som den type af skov som vi ellers finder længere nede i Europa. Passende da EM i maj måned afvikles i Tjekkiet.

Når mere end 400 eliteløbere fra hele Sverige flyver til Skåne for at konkurrere, er det en enestående lejlighed for rigtig mange andre orienterere fra resten af Europa at få testet talentet—der skal præsteres på højeste plan for at kunne komme på skamlen og det lykkedes for det danske juniorlandshold, specielt for weekendens store sejrskvinde Josephine Lind, Jelling, der vandt begge distancer.

Signe Klinting der har valgt at have sit sportslige ståsted udenfor forbundets elitecenter i Århus var tidligere stærkest når det blev rigtig teknisk svært, og fysisk meget tungt. Et års træ-

ning i Stockholm hos den svenske klub Järila har vendt op og ned på meget. Farten er nu høj, den gode teknik bibeholdt, mens at der i de tungeste partier ifølge Signe selv mangler lidt. Det kunne man dog ikke se i de skånske bakker for farten blev holdt højt på alle 3 konkurrencer og specielt på mellem og langdistancen var Signe med helt fremme i teten. Signe stråler af løbs og konkurrenceglæde og med top 10 placeringer til Swedish League er Signe nu igen landsholdsaktuel.

I Juniorklassen havde FIF Nikoline Splitteroff og Annika Simonsen med hos pigerne, og Malte Hemmingsen hos de unge herrer. Godkendte løb gav placeringer langt fremme i feltet, men uden perfekte løb kommer man ikke på skamlen når hele den svenske elite stiller til start.



I pigeklassen indtil 14 år satte FIF med Freya Halberg og Siri Simonsen sig derimod igennem med 3. og 4. plads.

Der er kontinuitet i talentproduktionen specielt hos pigerne i FIF.





# Jk

## Forårets store konkurrence i Storbritannien Leeds Centrum og Yorkshire Dales

**Annika Simonsen sejrede i Påsken i Englands største konkurrence over 3 dage.** Storbritannien er en af de større orienteringsnationer, men med størstedelen af de gode orienteringsområder på private hænder, har sporten syd for Skotland normalt trange kår. Men når Englands største konkurrence afvikles er aftalerne på plads og der bydes op til orienteringsspecialiteter rundt i landet.

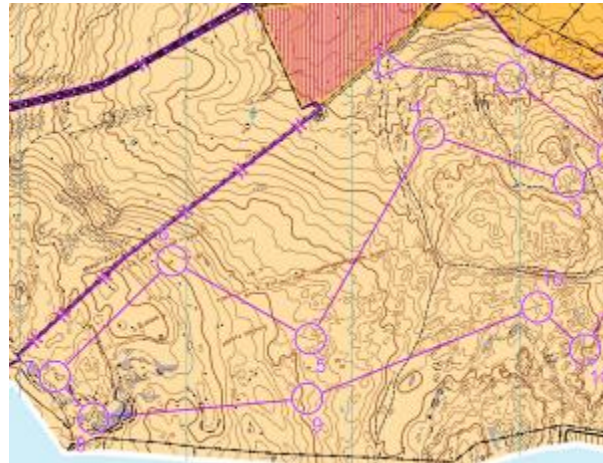
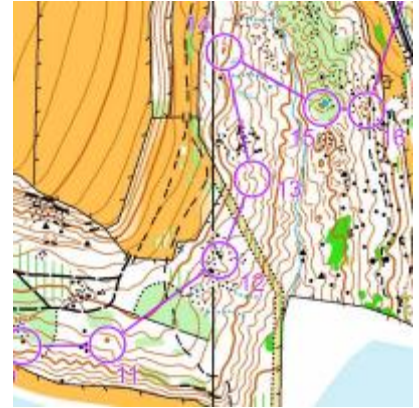
I år var oriente-



ringsløbere fra hele Europa budt til varieret orientering i så forskelligt terræn som sprint i Leeds Centrum omkring universitetet i varmt sommervejr til langdistance i træløst bjerglandsskab i Yorkshire Dales i regn og snestorm.

En utrolig teknisk udfordrende sprint i området omkring Leeds University, gav rigtig mange tidsstab, men søstrene Siri og Annika havde taget den gode teknik med hjemmefra, og sikrede sig henholdsvis 4. og 3. plads på prologen.

Dagen efter var udfordringer henlagt til typisk midtengelsk skovområde - skræntløb og kalksten for nede gav både teknisk og fysisk udfordring. Annika undgik tidstabene og



kunne kravle en plads op til 2. pladsen efter et disciplineret løb i klassen op til 16 år.

3. dagen blev en mandsdomsprøve for rigtig mange - storm i bjergene og der til regn og tætte snebyger i et terræn helt uden bevoksning, gav både underafkølede løbere og store tidsstab til de der ikke havde overskud til de specielle udfordringer. Meget atypisk dansk og alligevel blev det meget danske med suveræn sejr til Annika Simonsen og med det en samlet sejr, og en opmuntrende 2. plads til lille-søster Siri i klassen indtil 14 år. Vil man blive bedst i orientering, skal konkurrenterne slås på hjemmebane.





## FIF Hillerød Orientering indbyder alle trail og motionsløbere til en ny serie af trailløb i skovene omkring Hillerød

Vi kender skovene bedre end nogen andre, og har lavet 4 spændende ruter. Ruterne fører dig rundt på små og store stier, til steder du sikkert aldrig har besøgt før. Der vil være enkelte partier hvor du kommer helt ud i skovbunden mellem de store bøge.

- 60-70 minutters løb for alle
- Velafmærket runde på ca. 3 km
- Rigeligt med vejvisere på ruten
- Tidstagning med chip
- Væske og frugt i mål
- Tee til dem der tilmelder sig alle 4 løb
- Startafgift 100 kroner pr. løb



Lørdag 11. juni kl. 12 Grib Skov Kagerup - *Ud i det vilde*

Søndag 4. september kl. 9 Slotsparcken og Tyske Plantage - *I Chr. 4. spor*

Lørdag 19. november kl. 10 Grib Skov Fruebjerg - *Bjergløb*

Tirsdag 29. november kl. 18 Præstevang - *Nighttrail*

Mere information og tilmelding via nettet og på  
[HTTP://UGLYTRAIL.FIFORIENTERING.DK](http://UGLYTRAIL.FIFORIENTERING.DK)

Husk Danmarks smukkeste kvindeløb

SMUK Kvindeløb Hillerød 4. september



## Firmanavn

Primær firmaadresse  
Adresselinje 2  
Adresselinje 3  
Adresselinje 4lerød  
formand@fiforientering.dk  
48 22 18 15 / 22 20 73 85

Telefon: 31 32 33 34

Fax: 31 32 33 35

Mail: nogen@example.com



NORDSJÆLLANDS  
MATERIELEUDLEJNING



Sprinttræning fra Løberens butik i Hillerød

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

## Sket siden sidst:

Emil Folino, fif- eliteløber bosiddende i Sverige, har rykket teltprælene syd på til Karlskrona hvor Emil genopbygger eliteformen i den ny overbygningsklub Karlskrona SOK

Thomas Steinthal, MTBO landsholdet er nu igen løbende 8 måneder efter knæoperation og dermed får fodorientering fra sommeren igen en stor fokus.

Søren Schwartz er hurtigere end nogen sinde, men benene er meget skrøbelige og Søren står derfor de fleste konkurrencer over for at fokusere på de store mesterskaber.

Rasmus Folino MTBO er også i gang med genoptræning efter knæoperation - det er ikke uden omkostninger at dyrke eliteidræt.

Formand Bo Simonsen fik prisen som årets idrætsleder i Hillerød.

Ny cheftræner er formentlig på vej til FIF Orientering og forhåbentlig er en ny parat til at tage den vigtige post inden sommeren.



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