



August 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
Ungdoms EM Guld	2
MTBO EM Guld	3
Nyt om sponsorer	4
DM Ultra Lang	5
Sommerkonkurrencer	6
Sensommer optakt	7
DM Sprint	8
Ny kurs	9
VM optakt og juniorVM	10
Ugly Trail	12
Smuk	13
	14

## FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam

### 2 EM Guld og 1 sølv - sommeren har været god, men skal vi fortsætte succesen, skal vi søge nye veje

Egentlig skulle lederen handle om nye veje for både orientering og sporten i Hillerød, men med 3 EM medaljer til 3 forskellige atleter, må politik komme i baggrunden. De

olympiske lege ruller 24 timer i døgnet over skærmen, endda med et par piger fra Hillerød. Der kommer orientering ikke foreløbig, men mindre kan gøre det for en lille sport, der kun er stor i Europa og Oceanien.

Cecilie Klysner er dette år blevet fast kvinde på det danske sprint stafethold. Ved EM i Tjekkiet i foråret løb Cecilie et sikkert løb og havde stor andel i at sikre Danmark sølv. Det var jo helt vildt, for det var den første EM/VM medalje til



vores fodorienterere i mange år.

I Juli måned sikrede 16 årige Malthe Poulsen så sensationelt guld til Danmark ved ungdoms EM. Det er jo vildt og en lille måned senere hentede Thomas Steinthal så EM guld i U17 klassen og så mangler vi endda et VM. Danske Mesterskaber er der kommet mange af i år og flere følger de kommende uge.

Der må være noget, vi gør rigtigt. Vigtigst tror jeg, det positive miljø er, hvor talentet opfordres og støttes i at stræbe, samtidig med at kollektivet er stærkt.

Takket være et godt sportsmiljø i Hillerød inspireres og skubbes vi i retning i at udvikle vores system. Gør vi det samme i morgen, som vi gjorde i går, er vi på den lange bane sat. Vi kan altså ikke hvile på laubærene.



Vi ville gerne gøre som de store nordiske klubber, men det duer jo ikke, for vi skal gøre det på vores måde. Tilsvarende skal vi i vores sportsmiljø i Hillerød gøre det på vores måde. Men først skal vi turde at være os. Hvorfor hænger der ikke billeder af vores lokale sportsidoler, der gennem tiderne har vundet EM, VM og Olympiske Lege, på rådhuset eller i Frederiksborg Centret? Hvorfor har et Team Danmark gym-



nasie som FG i Hillerød ikke, som et amerikansk college, billeder hængende af deres stjerner?

Lad os stå ved, at vi vil eliteidræt. Lad de unge talenter se, at vi hædrer de der når stjernerne, ikke bare på idrættens dag, men året rundt. Lad det få prestige at lykkes på den store scene og lad os i Hillerød tage os godt af stjernerne både før, under og efter deres stjernestunder.



# EYOC - Europæisk Ungdoms Orienterings Mesterskab, Polen

EYOC—Europæisk Ungdoms Mesterskab afholdes typisk i Mitteleuropa. Værterne er nationer i orienteringssportens 2.-3. division. EYOC er den unge elites første møde med internationale mesterskaber og afvikles i klasserne indtil 16 år og indtil 18 år. Orienteringsforbundet i Danmark var tæt på droppe deltagelsen fra dette år - katastrofen blev dog heldigvis undgået takket være aktive klubledere. Desværre har orienteringsforbundet droppet det nationale arbejde med U16 gruppen og i stedet flyttet trænerressourcerne til U20 landsholdet - stik mod hvad man gør i verdens stærkeste orienteringsnation Schweiz. Dette giver ingen mening, hverken på kort eller langt sigt.

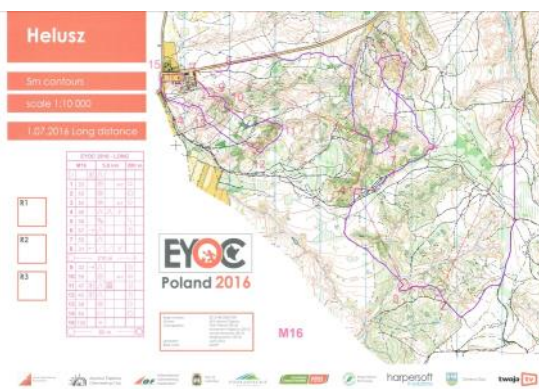


## Fantastisk guldmedalje og europæisk mesterskab til Malthe

**På førstedagen af EYOC vandt Malthe Poulsen en lidt overraskende guldmedalje på den lange distance - super gennemført plan i Polens måske sværeste orienteringsterræn viste at tekniske snilde kunne slå de løbsstærke mitteleuropæere.**

EYOC løbes på 3 discipliner, Lang, Sprint og stafet. De danske forventninger til Malthe var størst på sprint, hvor han takket være sin eminente teknik og kortforståelse formår at holde højt fart på de rette vejvalg markant hurtigere end de danske konkurrenter. Malthe beviste, at unge løbere med base i flade Nordsjælland kan slå til i teknisk terræn med mange bakker. Lige fra start på banen investerede Malthe tid i at tage det rette vejvalg - det simple vejvalg, hvor de værste forhindringer blev undgået, såvel tekniske som fysiske. Første kontrol blev taget sikkert, hvor flere andre gjorde fejl. Det, der bagefter ser enkelt ud, er netop for de unge løbere meget svært—at dosere tempo til de tekniske udfordringer. Et vigtigt redskab i orienteringsløberens værktøjskasse.

Klubkammeraten Annika Simonsen, der var den danske løber, der var stillet højest forventninger til på lang distance, fejlede netop på dette punkt og en stor fejl på første kontrol slog resten af løbet itu.



hurtigere. Til gengæld slog de danske piger i U16 overraskende til. Stabile løb af Hedvig Gydesen og Birka Nielsen bragte Annika Simonsen med ud i kampen om bronzemedaljen. 4. bedste tid og et rigtig flot løb i 35 graders varme rakte til sidst til en mere end godkendt 6. plads.

Sidste dag stod den på sprint. Topforberedte var de danske løbere, men der blev løbet stærkt og små sekundfejl og tøven blev straffet hårdt. Et tæt på perfekt løb fra Malthe rakte til en 9. plads, kun 12 sekunder fra bronze og Annika sluttede af med en 13. plads ca. 30 sekunder fra en tur på pallen.

Et fantastisk mesterskab for FIF's unge løbere og for klubbens ungdomstrænere og for elitesystemet i Hillerød. Det kunne være blevet til endnu mere og smager af mere. Både Malthe og Annika rykker næste år op i U17-20 gruppen, men klubben har flere medaljekandidater på vej, og de er ikke blevet mindre motiverede efter denne succes.

*bosim*



# EM MTBO, Portugal - EM Guld til Thomas Steinthal



## EM Guld på mellem-distance til Thomas

Thomas var efter en 4.plads ved EM i 2015 blandt favoritterne i U17 klassen og kunne lukke mesterskabet med en flot serie med 4. plads på sprint, guld på mellemdistance og 4. plads igen på lang distance. Der til fik han med Danmark i en tyndt besat stafetklasse også en 4.plads. Det blev til en sekundstrid og i MTB orientering, hvor deltagerne både skal mestre

orientering og MTB teknik kørsel på ukendt rute, er der meget der skal klappe for at nå pallen. Thomas, der kommer fra

fodorientering, men som med alvorlige knæproblemer og en senere knæoperation valgte at satse i MTB, er måske den stærkeste o-tekniker. Nu arbejder han videre med power, udholdenhed og teknik på cyklen.

MTB orientering er sammen med skiorientering sportens små søskende. Fælles er konkurrencen om at finde vej med kort mellem en stribe kontroller; at det er fysisk hårdt, men der fra er der flere forskelle end ligheder. Som i MTB konkurrencer, er det ikke sjældent at rytterne bliver sat ud af konkurrencerne af både styrt og brist på materiellet. Danmark dominerede sporten fra den blev født for ca. 15 år siden og de første mange år. I dag er flere nationer kommet til, samtidig med at rekrutteringen af ny stjerner og en øget satsning hos de store nationer er sat i system. Det betyder at Danmark i dag halter lidt efter. I 2015 ansatte orienteringsforbundet den flerfoldige verdensmester, fif'eren Lasse Brun Pedersen som landstræner for at vende den uheldige udvikling.

Tidligere på sommeren vandt Thomas dansk mesterskab i U20 klassen og sammen med klubkammeraten Maja Brinch vandt han også stafetklassen.

*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!



**noname**

**DRACHMANN  
ADVOKATER**

**HØIBERG**  
European patent & trademark attorneys

# Nyt om vores sponsorer



## 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**, løbeudstyrs-kæde 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 Hillerød.



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



# DM Ultra Lang

## Orienteringsterræn er meget forskelligt.

Når orientering skal afgøres, skal der altid findes vej hurtigst muligt mellem en stribe kontroller i fast rækkefølge. Al orientering er fysisk at betragte som langdistance sport - der kræves udholdenhed, men når det så er sagt, er der stor forskel på konkurrence. Verdens bedste behersker alle typer af terræn, men selv verdensmestre skal on location for at finslibe både løbs- og orienteringsteknik, hvis man skal gøre sig gældende internationalt. I Danmark behersker de fleste rutinerede løbere så godt som alle typer af terræn fra Silkeborgs bakker, til vestjyske plantager til skovene omkring Hillerød. På verdensplan er der et hav af forskellige typer af udfordringer, som orienteringsløberne kan udsættes for. For den danske orienteringsløber er der kun meget få af disse terræntyper, der kan trænes hjemme og med bopæl i Hillerød/Nordsjælland er det endnu færre. Skal man lykkes på det der næsten altid er udebane, også til mesterskaberne nationalt som internationalt, skal der specialtrænes hjemme. Skal der løbes i lyng og sand som på Rømø, skal benløft og afsæt trænes ved specialtræning. Skal der løbes i terræn med mange bakker, skal der trænes i både løb opad og nedad. Skal der løbes i ujævnt terræn med sten og klipper skal der specialtrænes for at styrke fødder, anklær og bentøj. Skal der løbes i høje blåbær eller tunge moser kræver det specialtræning. Skal du være bedst i sprintorientering i bymiljø, skal der trænes på trapper og i at kunne accelerere rundt om hushjørner og forhindringer i bybilledet. **I FIF trænes der løbeskole, styrke og sportsbasic** for at nå målet. Skal der løbes i lyng og sand som på Rømø, skal der bygges ekstra styrke i læg for at få det rette afsæt og for ikke at blive tidligt træt. Skal løbet afgøres, hvor der kommer 4-500 meter stigning under konkurrencen, skal bakken i Slotsparken bare løbes op og nedad 30-40 gange - nu ved du hvad det er fif's ungdom laver når du møder dem i Slotsparken på løbeskole eller når de slider skoene, hvor bakkerne er stejleste.

## FIF ungdom viste igen at de er bedst i landet—guld til Malte og Annika i U16.

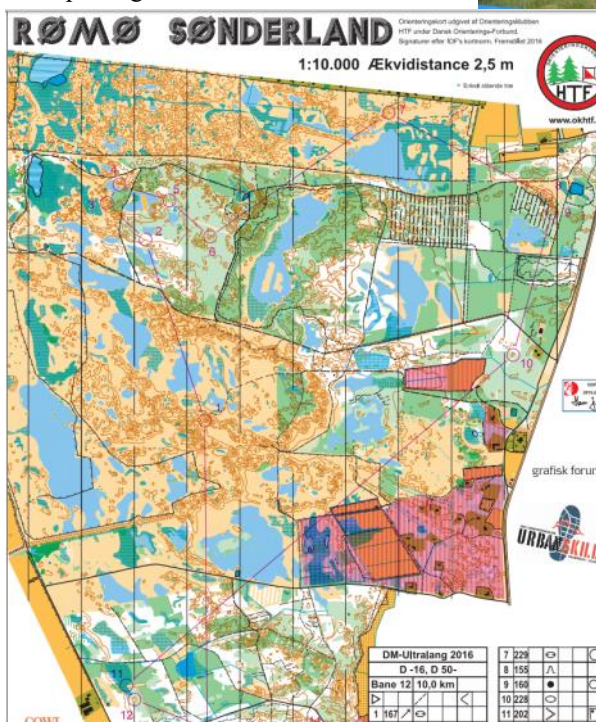
I fravær af klubbens seniorlandsholdsløbere, der forberedte sig til EM få uger efter eller var ude med overbelastningsskader, var Nicoline Klysner alene om at skulle kæmpe om metal i senior DM. Heldigvis har FIF landets stærkeste ungdomsløbere og de hev 6 medaljer med hjem efter en vinterkold aprildag på Rømø.

Årgang 99-00 og 01 er ofte sikre garanter for guld til FIF Hillerød Orientering og det var de også på orienteringsløbernes maratondistance, der blev afviklet sidste i april. I D16 levede Annika Simonsen op til en tårnhøj favoritværdighed og løb en meget sikker guldmedalje i hus. Klubkammeraten Sara Brinch fulgte op med en 4. plads. I drengeklassen indtil 16 år var det spændende om Malthe Poulsen eller Malte Hemmingsen skulle løbe med guldet. Banen startede med et stræk på hele 3.3 km på langs af en stor del af løbsterrænet. Her var der krævet mod til at holde høj fart til trods for at et der efterfølgende manglede mere end 10 km. Den der løste dette suverænt bedst var Malte H. Førings på over 1 minut og den holdt han hele vejen til mål. Malthe P startede i lidt lavere fart, men da halvdelen af banen var løbet, var han på sølvkurs og holdt den helt til mål.



Hos pigerne i klassen indtil 14 år var Freya Halberg bare sølle 12 sekunder fra guld efter 62 minutters løb og lige efter fulgte Siri Simonsen på bronzepladsen. I yngste drengeklasse sikrede Gustav Holmberg sig sølv.

I damernes eliteklasse sikrede Nicoline Klysner sig 4. pladsen, men var dog ikke i nærheden af metal. Søster Cecilie, der satser 100% på VM, var også tilmeldt til konkurrencen, men en let snue og bare 10 dage til EM, valgte fornuftigt at tage en joggetur - EM succesen, som beskrives andetsteds, fortæller at det var et klogt valg.



## Tekniske udfordringer på U16 banen:

Hvor afstanden mellem 2 poster er over 600-700 meter skal løberen vurdere om høj fart ved at løbe udenom på stier, finde en rute, hvor der er god bund, få bakker/klitter, hvor der kan holdes høj fart uden at løberen risikerer at lave tekniske fejl, er det bedste rutevalg. En mulighed er også at løbe den mere eller mindre korteste vej. Dette kan både være tungere/langsommere og det kan kræve mere fokus på teknik, og risiko for at lave fejl er større (eksempelvis 10-11)

Efter et stræk (ruten mellem 2 poster) hvor der har skulle løbes langt, kan det være meget svært at få sat farten ned og finde den rette retning mod næste kontrol, som kan være teknisk. Rigtig mange laver her fejl (3-4-5-6)

# Sommerkonkurrencer

Sommerferien er for orienteringseliten og resten af orienteringsmiljøet lig med stor rejseaktivitet for at opsøge fremmet terræn og hårde konkurrencer rundt i Europa. Typisk starter sommeren med træningslejr med den regionale elite og siden følger konkurrencer. Norge, Sverige og Finland byder på en stribe store konkurrencer hvor, der til lejligheden oprettes store campingbyer for de 2000 til 25.000 deltagere. Syd for Danmark er der også rigtig mange tilbud både i Mitteleuropa og i Østeuropa. Selv om sommeren også er grundtræningsperiode er det den eneste rigtige chance for de skolesøgende løbere til at få længerevarende teknikerfaringer fra de mange typer af terræn som findes ude i Europa. Sommerkonkurrencerne rundt i Europa er typisk åbne for alle aldersgrupper og sværhedsgrader - orienteringsfamilien kan tage fælles afsted og ca. 2000 danske løbere var således på farten denne sommer - af dem var ca. 80 fra fif. Ved de internationale mesterskaber er der normalt konkurrencer for publikum/supporterne og eksempelvis ved VM i Skotland 2015 var der 3500 deltagere ved følgebøbene.



Traditionen tro var FIF arrangør for en weekend fuld af orientering. Beskeden dansk deltagelse, men til gengæld deltagere fra Norge og Sverige gjorde konkurrencerne internationale. FIF's ungdom var som vanlig ganske ubeskudne og satte sig på sejren.



Orientering i 1800 til 2400 meters højde sammen med 4000 andre orienterere. Schweizerne er verdens bedste på hjemmebane og det er de også i juniorrækkerne. Nikoline Splittorff, Annika Simonsen, Siri Simonsen og Frederik Splittorff fik alle topplaceringer efter 6 dages konkurrence, dog uden at komme på pallen.



Samtidig med at der blev afviklet juniorvm i Schweiz bød Frankrig på meget vanskeligt terræn. Bedst af FIF'erne klarede Sigrig Staugaard sig i klassen indtil 12 år, mens at resten af deltagerne fra Hillerød fik megen læring med hjem.

## O-Ringen Sälen 2016

25.000 løbere løb 5 dages orientering på højfjeldet og i skovene omkring det som de fleste danske mest kender som skiterræn nummer 1. Søren Schwartz fik her come back og den sikre teknik var forsat på plads og han fik sig en 2. plads i mændenes korte klasse.



## Regionalt Juniorelitecenter Orientering

Cheftræner for det ny juniorelite center for de bedste orienteringsløbere har åbnet arbejdsåret og det med et super trænersteam.

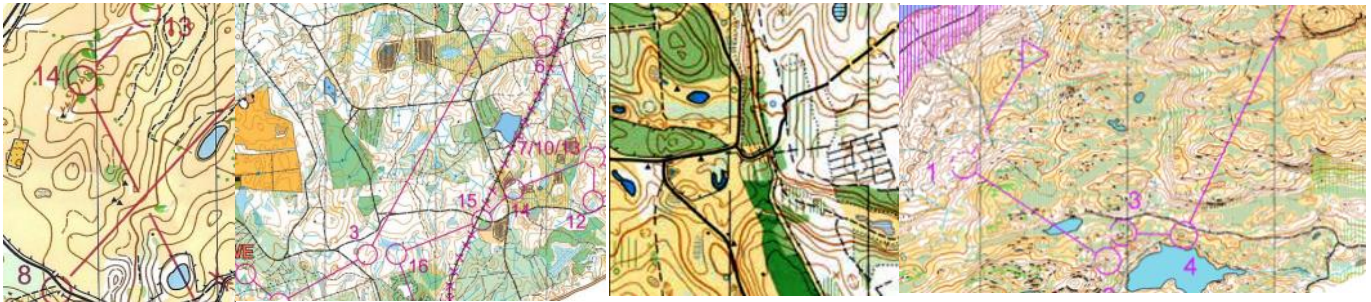


Masha Semak, der er ansat som cheftræner, har flere år trænet junioreliten på Sjælland og tager nu et skridt videre i trænerkarrieren ved at styre morgen- og eftermiddagstræning for såvel eliteklasseelever på Byskolen og gymnasieelever fra FG. Søren Skaarup Larsen fortsætter som hjælpetræner. Målet er at give de yngste elever både mere sikkerhed i teknik og løbsstyrke, mens at vægten for de ældre er lagt primært på den fysiske del i form af langture og intervaller.

Juniorcentret er åbent for alle satsende orienteringstalenter, men henvender sig primært til unge der vælger at gå i skole/studere i Hillerød.



For topeliten fylder VM i Sverige hele billedet, men for resten af fif'erne venter 4 vigtige danske mesterskaber. Sæsonen slutes af med World Cup Finale i Schweiz og for U20 er der Europæisk Mesterskab i Skotland i starten af oktober. Masser af spændende konkurrencer.



## Dansk Mesterskab Mellemdistance Mols Bjerger, 3. september

Mols Bjerger byder på utrolig hurtig orientering i et helt specielt stykke natur. I skovdelen er bunden fyldt med brombær og går banerne her, vil de med tidlig start få det svært. I de åbne områder, der er bevokset med enekrat, skal man både have fuld kontrol og høj fart. For første gang i år har vi så godt som hele vores elite til rådighed og kun Signe Klinting bliver hjemme i Stockholm. Det bliver Søren Schwartz første mesterskab i år efter en meget lang periode med skader. Cecilie Klysner er fortsat i topform efter VM. God mulighed for 10 medaljer til ungdom og elite.

## Dansk Mesterskab Stafet Gribskov Nord, 10. september

FIF kan ikke komme meget mere på hjemmebane uden at vi løber i vores træningsskove. Den nordlige del af Gribskov ligner den midterste del af Gribskov, som er det vi mestrer bedst. DM Stafet er klubbens vigtigste mesterskab - det er her vi viser bredden og holder klubfanen højt med mesterløb og fællesskab. Alle klubbens stjerner er igen samlet og vores piger i damernes elitklasse må være favoritter. Hos herrerne er opgøret mere åbent, men med Søren tilbage har vi chancen for at tage metal igen. Vores juniorpiger står også til metal, men kan ikke slå konkurrenterne fra Tisvilde. Vores U16 hold har begge god chance for guld og det samme gælder i den yngste klasse - det bliver en spændende dag.



## Dansk Mesterskab Lang Gribskov Nord, 11. september

Dagen efter stafetmesterskabet deles der medaljer ud på kongedistancen. Ingen af vores landsholdsløbere i senior er favoritter, men både Signe og Cecilie har god chance for en plads på skamlen. For vores ungdoms og juniorløbere betyder kendskabet til terrænet mere og i 6 rækker har fif en god guldmedaljechance og målet må være en samlet høst på 10 medaljer.

## Divisionsfinale—Dansk hold mesterskab Svaninge Bakker, 9. oktober

FIF vandt i 2015 en overraskende suveræn sejr og det uden landsholdsstjernerne, der var til World Cup Finale. Bredden i ungdoms afdelingen er den samme og kan +35 løberne få farren med, er der en god chance for en top 3 placering igen.

## World Cup Finale, Schweiz, 29. september til 02. oktober

Efter en meget lang og hård sæson har vores topløbere afslutningsbal i Schweiziske Aarau. Signe og Cecilie er begge kandidater til det danske hold og lidt afhængig af, hvor slidte de er efter det kommende VM, vil de være at finde på det danske hold.

## JEC - Europæisk junior mesterskab Skotland, 30. september til 2. oktober

Juniorene har deres finaleløb i det skotske højland. Pt er Nikoline Splittorff eneste fif kandidat, da vore stærke U16 løbere ikke får chancen med de ældre løbere. Til gengæld bliver holdet godt besat med andre løbere fra det regionale juniorelitecenter, som er oprettet sammen med Hillerød Kommune, orienteringsforbundet og Team Danmark.



## Danmark har de sidste år markeret sig som verdens bedste i sprint orientering ved de internationale mesterskaber. Cecilie Klysner er i 2016 trådt ind på A holdet og der forventes medaljer hver gang - Cecilie indfrie forventninger

Orienteringsklubben i Haderslev havde lagt op til orienteringsfest i byens hjerte med den lokale klubs verdensstjerne Maja Alm i spidsen. Desværre blev stævnet skæmmet af et par arrangørfadæser, der også ramte fif-løbere.



På en dag hvor storfavoritterne fra FIF i U16 klassen havde mere end stolpe ud - alle 3 diskvalificeret, strålede kvinderne fra Hillerød, men mest strålede verdens bedste orienteringsløber, Maja Alm. Orienteringsdronningen, der i dag lever fuld professionelt som orienteringsløber, satte fra første kontrol konkurrenterne til vægs.

stemet præcist skulle læse løberne ved kontrolpassagerne - samme skæbne overgik også Frederik Splittorff med dagens 5. bedste tid. Trist for fif-drengene, men heldigvis blev alle andre løbere opmærksom på problemet og kun en fif'er mere blev disket på dagen.

Cecilie Klysner kæmpede med ex landsholdsløberen og regerende verdensmester Emma Klingenberg for at holde sig inde i guldkampen, men Maja trak fra og Cecilie løb ind til en mere end godkendt bronzemedalje.

I U16 klassen for piger vandt Annika Simonsen en suveræn sejr, hvor Annika hele vejen øgede afstanden til konkurrenterne.

I U14 fik FIF guld, sølv og bronze. Guldet gik til Lukas Hemmingsen hos drengene og Siri Simonsen og Vigga Frederiksen fulgte op med solide løb hos pigerne.

En samlet høst der var mindre end forventet og en del af årsagen var desværre tekniske fadæser fra arrangørernes side. Drengenes U16 klasse startede i første gruppe og her blev flere disket på en tvungen passage, som ikke var oplyst til løberne inden - her blev Malte Hemmingsen disket efter ellers at have løbet 3. hurtigste tid. Malthe Poulsen løb dagens suverænt hurtigste tid i U16, men et nyt teknisk system fejlede, da ingen var klar over hvorledes sy-





# Vi skal lære mere af de andre og vi skal finde vores vej som passer til Hillerød og Nordsjælland

**Danmark var efter sidste års VM orienteringsverdenens førende nation med 4 guldmedaljer. Det danske system skulle vises til alle og vi har uden tvivl en fantastisk udnyttelse af de få talenter som der udvikles på seniorlandsholdet og i elitecentret i Århus. På den anden side viste årets junior VM at Danmark på den dag der var bedst, bare var 13. nation. Selv et dygtigt team af landstrænere omkring seniorlandsholdet kan ikke lave guld ud af alt. Det er vores opgave som eliteklub at sørge for at talentmassen bliver bedre forberedt og at sørge for at levere tilstrækkeligt med talenter til, at Danmark også på juniorside kan løfte sig tilbage blandt de bedste 6 nationer.**

Det er jo let bare at pege fingre af juniorlandsholdstrænerne for ikke at have atleter klar, udøverne for ikke at være fit og forberedt, forbundet for ikke at have styr på talentudviklingen osv, osv, måske kommunen for ikke

at stille de rette forhold til rådighed, men det er ude hos os, som klub, at ansvaret ligger. Vi kan påvirke det der sker i vores klub og nærhed og det samme burde de andre klubber gøre.

Vi har ikke samme fysiske rammer for at træner fremtidens verdensstjerner, som de har i Schweiz, Sverige og Norge. Vi har ikke samme trænere eller talentmasse som orienteringsnationer der har 10 gange så stor talentmasse - det gælder hos os i orientering og det gælder i de andre sportsgrene. Vi kan vælge at lægge os ned på skjoldet og håber på at tidevandet og bølgerne får vendt os, eller vi kan udvikle vores vej.

Vi har i FIF en fantastisk miljø, hvor vi fastholder de unge bedre end de fleste og hvor vi tillader og opfordrer de unge at ville være bedst uden at det går udover fællesskabet. Men vi skal mere.

Skal de unge mennesker tidligere blive bedre løbere, skal de trænes denne del af orientering specifikt tidligt. Det kan atletik sagtens lære os mere om, og når det gælder udholdenhed kan vi få meget fællesskab med ski, roning og måske cykling.

Når der ikke er bjerge og bakker som i eksempelvis Schweiz, ja så må vi udnytte de bakker vi har og specialtræne. Det kan vi gøre hos Mats og Peter med Sports Basic og vi kan gøre det med rigtig mange andre sportsgrene.

Orienteringsteknik trænes bedst med kort i hånden, men rigtig meget kan trænes som tørr træning ved computeren eller ved skrivebordet - denne træning slider ikke på benene.

Når det gælder den mentale forberedelse kan den lige så godt trænes sammen med golf, bueskytter og MTB ryttere.

Skal vi lykkes, skal vi have de bedste trænere. Vi har i FIF i et

## Team competition - Final results

Rank	Federation	Sprint	Long	Middle	Relay	TOTAL
1.	Switzerland	27	25	22	6	80
2.	Sweden	87	72	49	18	226
3.	Finland	80	48	104	15	247
4.	Norway	151	56	89	24	320
5.	Czech Republic	112	101	148	45	406
6.	Russian Federation	206	233	196	57	692
7.	Hungary	198	235	215	63	711
8.	France	239	264	182	45	730
9.	Germany	274	294	222	81	871
10.	Austria	278	285	263	75	901
11.	New Zealand	290	285	288	84	947
12.	Great Britain	398	402	229	42	1071
13.	Denmark	319	310	353	96	1078
14.	Poland	302	333	393	75	1103
15.	Australia	251	357	392	126	1126
16.	Italy	291	340	425	87	1143
17.	United States	360	416	435	99	1310
18.	Slovakia	453	347	480	84	1364
19.	Latvia	458	534	505	84	1581
20.	Spain	475	542	511	120	1648
21.	Lithuania	511	572	548	108	1739
22.	Turkey	571	499	537	141	1748
23.	Canada	643	610	517	120	1890
24.	Ukraine	574	554	649	141	1918
25.	Estonia	681	640	468	144	1933
26.	Bulgaria	585	563	636	168	1952
27.	Portugal	472	743	704	159	2078
28.	Ireland	524	676	772	165	2137
29.	Japan	590	744	770	158	2260
30.	Romania	698	632	788	171	2289
31.	South Africa	654	761	742	174	2331
32.	Serbia	648	738	788	177	2351
33.	Moldova, Republic of	765	809	722	189	2485
34.	Belgium	739	832	770	180	2521
35.	Croatia	798	797	785	183	2561

år kæmpet for at få besat vores trænerposter og det er nu lykkes, men skal vi gøre vores trænere gode, bliver de måske bedst ved at lære af trænerkollegaer fra andre sportsgrene. Her er Hillerød Elite på vej med et tilbud.

Hvis vi arbejder mere sammen i Hillerød, på tværs af sportsgrene, får vi bedre resultater. Størst bliver vi aldrig, men vi kan blive et unikt talentmiljø, der leverer verdensmestre og olympiske håb i mange sportsgrene.

*bosim*

# VM i Sverige

Sverige storfavorit, men god mulighed for 4 danske medaljer - Maja Alm er stjernen, men 2 fif'er med i medaljekampen

## VM Program

**Lørdag 20.08:**

**Sprint i Strömstad:**

Maja Alm  
Cecilie Klysner  
Andreas Boesen  
Tue Lassen  
Magnus Dewett

Forventning om medalje til Maja Alm og top 10 til Cecilie.

**Søndag 21.08**

**Sprint Stafet**

Cecilie Klysner  
Søren Bobach  
Tue Lassen  
Maja Alm

Forventning om medalje

**Tirsdag 23.08.**

**Mellem, Tanum**

Ida Bobach  
Maja Alm  
Signe Klinting  
Søren Bobach

Forventning om medalje til Ida, Top 5 til Maja og top 20 til Signe

**Torsdag 25.08.**

**Langdistance**

Ida Bobach  
Signe Klinting  
Cecilie Klysner  
Magnus Dewett  
Bjørn Cederberg

Forventning om top 5 placering til Ida og top 20 til Signe

**Lørdag 27.08.**

**Stafet**

Signe Klinting  
Ida Bobach  
Maja Alm

Andreas Hougaard  
Søren Bobach  
Tue Lassen

Forventning om medalje til de danske piger

20. august er scenen sat til VM løb i den vest-svenske by Strömstad. Der venter rigtig traditionel nordisk orientering, hvor de store o-nationer, Norge og Sverige, for alvor er på hjemmebane.

Alligevel er der forventning om medaljer til Danmark—rigtig meget til verdens bedste



orienterer Maja Alm, rigtig meget til dobbelt VM vinder 2015 Ida Bobach, men også til 2 fif'piger Signe Klinting og Cecilie Klysner.

I 2016 satte det danske hold sig øverst på tronen i orienteringsverden, specielt takket være verdens bedste kvindehold og Maja Alm (tæt på at vinde titlen som årets sportsnavn). Rigtig meget gik Danmarks vej, men det var ikke held, men hårdt arbejde der lå bag det stærke kvindehold.

For Maja har alt hurlumhej omkring det at være blevet verdenskendt i vinteren, fået bånden til at gyngede lidt, men sidst på vinteren var alt igen i gænge. Maja har netop meldt ud, at hun både føler sig bedre og hurtigere end nogensinde og de fysiske test viser det samme.

På sprint er Maja favorit, men sprint er utrolig tæt og et sekunds uopmærksomhed kan koste sejren. Maja er også ankerkvinde på 2 stafetter—i sprintstafet og kvindernes skovstafet. Skal Danmark have medaljer og specielt guld, skal Maja ramme dagen.

Ida Bobach, som er Danmarks bedste, når der skal løbes i skov, er trods for et år med mange skader—næsten konstant, alligevel kandidat til medalje både på Lang og Mellem distance.



Cecilie Klysner trådte ved World Cup finalen 2015 ind på det danske sprintstafethold med succes. I foråret blev det til EM Sølv til Cecilie (Årets Sportsnavn Hillerød 2015) og hun er på rekord tid vokset sig stærk og stabil som et sikkert dansk kort på sprint. På lang distance er forventningen, at Cecilie kan vise fortsat fremgang—måske top 20.

Signe Klinting kom i 2016 tilbage på EM holdet efter års fravær, men viste allerede ved EM på stafetten, at hun er parat til at følge de andre store nationer til dørs. På mellem og lang distance vil Signe på en god dag komme i top 20.

Held og lykke til det danske hold.

*bosim*



# JWOC JuniorVM

## VM debut til 17 årige Nikoline Splittorff

Nikoline Splittorff var ene om at repræsentere FIF ved årets junior VM. Som første års junior og udtaget på en ”læreplads”, var der ingen forventninger om topplaceringer og dem blev der også meget langt til - ikke alene for Nikoline, som løb jævne løb, men et junior VM der blev det ringeste i mange år for Danmark.

Lige pt. har Danmark ingen drenge i alderen 17-20 som kan



være med, når orientering løbes udenfor Danmark, men der var store forventninger til de ældste piger, efter et forår hvor de har markeret sig gevaldigt ved løb i det sydlige Skandinavien. Ved juniorVM gik det fra skidt til værre og det som skulle have været en kamp om medaljer, så fra sidelinien mest ud som en overlevelseskamp, hvor de andre

løbere lignede bjerggazeller ved siden af en flok danske, løbere der så godt som alle, så meget tunge og løbssvage ud. Det er ikke let at lykkes i Schweiz og slet ikke i de bjergrige terræner nær St. Moritz, men det var ikke kun de suveræne schweizere der lykkes, men også løbere fra nationer der ikke har bjerge som fandt vej.

På sprintdistancen, hvor de danske klarede sig bedst, lykkes Josefine Lind fra Jelling med et flot løb at nå diplomplads som nummer 5, mens de andre danske ikke fandt vej til top 10.

Langdistancekonkurrencen blev afviklet i 2200 meters højde og ikke alle var lige højdetilpasset til luft med mindre ilt. Danskerne befandt sig alt andet end hjemme og resultatet blev det samme på mellemdistance. Danmark stod nu med det dårligste juniorVM resultat i 14 år. Tilbage var stafetten, hvor der på forhånd var store forventninger til de danske piger, der hjemme i Norden præsterede på samme høje niveau som konkurrenterne fra de andre stærke nordiske nationer. Desværre var al selvtilid allerede inden start tappet af de danske piger, og det betød, at de selv om de langt ind i stafetten var med i kampen om medaljerne, specielt takket være et stabilt løb af Amanda F Weber fra Tisvildeleje, men da holdets ankerkvinde fik modgang sidst på stafetten, endte det med en skuffende 9. plads.

Facit på VM var, at hjemmehaneløberne fra Schweiz næsten ryddede bordet og vandt 7 af 8 guldmedaljer. Mange løbere fra mindre orienteringsnationer viste gode taktik og var med langt fremme. Danmark blev ramt af en kollektiv nedtur, der desværre må have påvirket en ung VM debutant som Nikoline Splittorff. Facit var også, at man ikke kan lykkes, hvis ikke man har den fysiske basis—bedst i Danmark kan være langt fra verdenstoppen. Vil man være bedst i Verden skal målet altid være at slå de, der er på hjemmebane. Der er VM i Danmark for juniorer om 3 år og vi skal i FIF lære vores unge, at de indtil da skal kæmpe og træne for at kunne slå de andre ude og hjemme - de andre kommer ikke til Danmark for at blive slået af de danske løbere i 2019. Vi skal i FIF og i andre orienteringsklubber tage ansvar for at løberne har den rette basis - så er det kun detaljer som landstrænerne skal rette ind, når løberne skal tunes ind til toppen af pallen. *bosim*

## Bronze til Signe ved Ultra Lang Mesterskaberne i Sverige

Signe Klinting der flyttede til Järla, Stockholm for 1 år siden har fundet sig rigtig godt til rette. Signe boltrer sig som en fisk i vandet i de svenske skove og i juni måned slog Signe til på Ultra Lang Mesterskaberne og vandt bronze. Specielt imponerende var det, at mesterskabet afvikles i en form hvor løbsstyrke er meget vigtig. Signe er vel hurtigere,, stærkere og mere tålmodigt orienterende end nogen sinde tidligere. Det bliver spændende at følge både til VM og senere til de danske mesterskaber.





# LØBEREN UGLY TRAIL

**4 fede trail løb i skovene omkring Hillerød**

- ★ **velafmærkede ruter**
- ★ **60-70 min løb for alle**
- ★ **tidstagning med chip**
- ★ **væske og frugt på ruten og i mål**

100 kr. pr. løb

Søndag 4. september - Slotsparken/Tyske Plantage kl. 09:00

Lørdag d. 19. november—Bjergløb Grib Skov Fruebjerg kl. 10:00

Tirsdag d. 29. november - Night trail Præstevang kl. 18:00

Mere information og tilmelding via nettet og på

**<http://uglytrail.fiforientering.dk>**



# Vil du med til Danmarks SMUKKESTE KVINDELØB?

Slotsparken Hillerød d. 4 september  
Gratis børneløb samme dag

10 km

5 km

Smuk  
KVINDELØB  
2016

#### Alle deltagere får:

- Lækker T-shirt fra Craft til en værdi af 250 kr.
- Gavekort på 250 kr. til køb af løbesko hos LØBEREN (gælder til ikke nedsatte sko)
- Vand og frugt i mål

**Kun 160 kr.**

Hillerød  
4. september

Tilmeld dig på [smukkvindelob.dk](http://smukkvindelob.dk)



## 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  
MATERIELEJNING



Klubtøj og sponsorer blev profileret rundt  
i Europa sommeren igennem

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

## Sket siden sidst:

Signe Klinting var både på 10Mila og Jukola - verdens største stafetter, med til at kæmpe om sejren for Stockholmklubben Järla

Søren Schwartz har været skadet det meste af 2016, men er nu på vej tilbage, dog for sent til at få chance til VM

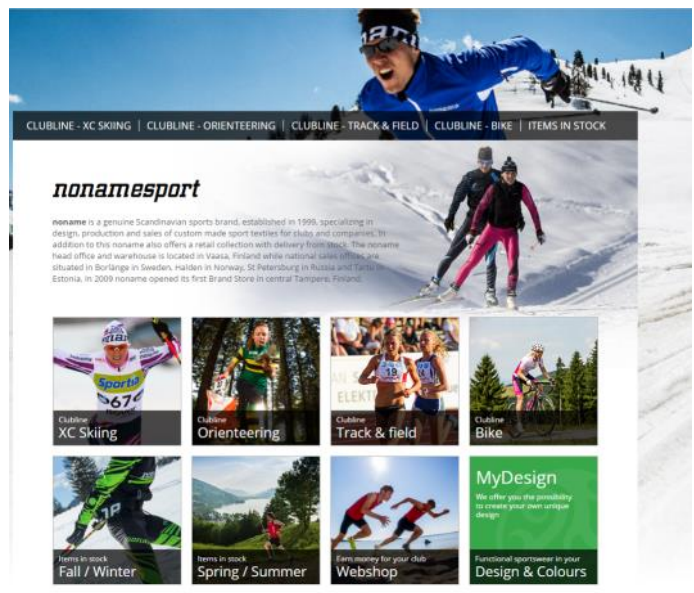
FIF har fået tilgang af en

schweizisk løber - ikke en verdensmester, men altid godt at få inspiration udefra.

Malthe Poulsen, U16, løber nu internationalt for den svenske klub Karlskrona SOK

Det regionale juniorelite-center for orientering, som støttes af Hillerød Kommune, er åbnet op for fuld fart. Ca 10 junioreliteløbere fra primært orienteringsklubben Tisvilde Hegn og FIF fylder centret op fra start. Centret tilbyder hver uge 3 træninger som skal suppleres med træning ude i klubberne. Der til tages centrets løbere og trænere til Sverige på tekniske udviklingsdage.

Nu mangler bare en Team Danmark klasse på gymnasiet for at vi har de mest optimale forhold for fremtidens verdensmestre.



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