



Marts 2017

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 & Lærke Lundedal
bosimfif@gmail.com

leder	1
Sæsonplan	2
Nyt fra landsholdstræneren	3
Nyt om sponsorer	4
DM Nat	5
Løber	6
Status	7
Danish	8
Spring	9
Bagsidenj	10

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam



Vi presser topfarten op

Foråret presser på og første status for vintertræning og elitearbejde kan samles i FIF Hillerød Orientering - vi har gode forudsætninger for at lykkes i 2017!

Klubbens 2 største stjerner, Cecilie Klysner og Søren Schwartz, er kommet godt igennem vinteren, ikke uden småskader og skavanker, men begge stærkere end tidligere - forudsætningerne for at lykkes er gode. På den store scene er VM målet, og bliver det stolpe ind for både Danmark og løberne fra Hillerød, kan året give nyt VM metal. Meget skal dog falde i hak inden.

FIF har 4 unge løbere i bruttotruppen til Junior VM. I 2016 fik landsholdet et meget magert resultat, og når VM i år afvikles i Finland, vil FIF's løbere primært skulle samle erfaring. Forude venter et VM på hjemmebane i 2019, men inden da skal alle forbedre og forberede sig optimalt. Træning, korrekt træning i tilpas høj mængde, fokus, tålmodighed og samle erfaring. Alle 4 har stort sportsligt talent, men for at lykkes udenfor andedammen, skal de lykkes på alle parametre. Det kræver hårdt arbejde og at klub, forbund, kommune og familie alle støtter op med mere end god vilje.

MTBO rytterne, Rasmus og Thomas har fået mange kilometer i benene - det kan blive stort!

FIF har denne vinter haft endnu mere fokus på topfart og Core træning. Sportshjertet i Hillerød, Frederiksborg Centret, har for første gang været udgangspunkt for 2 ugentlige træninger, og med 10 ugentlige træningstilbud til den unge elite, har den del af faciliteterne været på plads. Fysisk kan vi uden høje bjerge og klippefyldt terræn skabe ideelle forudsætninger, men når det kommer til de tekniske, er der plads til forbedring. Vores sportsanlæg, orienteringskortet er afgørende for at teknisk træning kan lade sig gøre med et godt udbytte. Det var derfor et hårdt slag at vores sportsglade, måske meget boldglade kommune, ikke fandt mulighed eller forståelse for, at dette anlæg, på lige fod med andre, skulle støttes. Fedt for fodbolden at få endnu en kunststofbane; fedt for håndbolden at få kontant støtte og fedt for golf at få grundlejen betalt, men hvorfor var der ikke plads til at bruge 1% af dette beløb på at give orientering bedre mulighed for et godt sportsanlæg? Vi skal nok finde vej og trækker hårdere på de frivillige - forudsætningerne kunne være bedre, men som vores eliteløbere må klubben bare forberede sig endnu bedre og træne hårdere. Dagen hvor orientering ikke bare i DIF og Team

Danmark accepteres som en af de sportsgrene med bedste forudsætninger, må også komme til Hillerød Kommune. Et valgår er måske politisk set ikke det bedste år at ændre på gamle systemer.

Cheftræner Masha har vinteren igennem arbejdet med de unge løberes tekniske færdigheder og allerede ved det tidlige forårs konkurrencer, har der været gevinst til de af løberne der vil mest. Ved forårspremierløbene i Sverige og Danmark er der hentet uventede tidlige sejre og ved DM i natorientering blev de ny klubdragter luftet mange gange på præmieskamlen. Snart venter klubturneringen hvor der er konkurrencedebut til en stribe nye løbere, som har fundet vej til orientering igennem skoven i nattemørket.

Til juni arrangerer FIF VM testløb for hele den danske elite og forberedelserne til DM i sprint 2018 som måske afvikles i Hillerød, er i fuld gang. Vi har forudsætningerne for at give deltagerne og vores egne stjerner super konkurrencer, men det kommer til at koste ressourcer - vi skal nok nå i mål, og meget gerne med hjælp fra vores samarbejdspartnere. 2017 bliver spændende.

bosim



Hvad byder 2017 på - sæsonplan for elite og ungdom

Nationalt er det de 7 danske mesterskaber i orientering: Nat, Sprint, Ultra Lang, Mellem, Stafet, Lang og ikke mindst Hold, som har højeste prioritet. For FIF fylder stafetten rigtig meget. I 2017 kommer en ny disciplin til, Team sprint, som dog endnu kun er et forbundsmesterskab.

For de få er der også mindre prestigefulde DM MTBO nationale mesterskaber.

Internationalt har klubbens elitegruppe mange flere opgaver. Det gælder for de få World Games, VM og VM MTBO, for lidt flere World Cup, og for den unge elite Junior VM, Europæisk ungdomsmesterskaber.

Der til vil 17-35 års gruppen have opgaver for deres internationale stafetklubber ved 10 Mila (Sverige), Jukola (Finland) og Smålandskavlen (Sverige)

Øvrige store konkurrencer vil være Svensk Eliteserie, Danish Spring, Svensk 5 Dages. For de yngste vil de lokale konkurrencer fylde mest.

- **DM Nat 18.03**
Jægersborg Hegn
- **Danish Spring 24.-26.03**
Gribskov Nord
- **DM Sprint 22.04.**
Støvring By
- **DM Ultra Lang 23.04.**
Rold Vældeskov
- **10 Mila 29.-30.04.**
Göteborg
- **Elitetest 03.-05.06.**
Gribskov Mårum
Hillerød Øst
- **Jukola, 11.-12.06.**
Finland
- **Europæisk ungdoms EM 29.06.-02.07.**
Slovakiet
- **VM Orientering 01.-07.07**
Otepää, Etsland
- **5 Dages, (Sverige) 22.-28.07.**
Värmland,
- **DM Mellem, 19.08.**
Nykøbbel, Sorø
- **VM MTBO 20.-27.08**
Vilnius, Lithauen
- **DM Stafet 09.09.**
Langesø
- **DM Lang, 10.09.**
Krengerup
- **DM Hold 24.09.**
Finderup
- **World Cup Finale, 29.09**
Grindelwald, Schweiz
- **Europæisk Junior EM 29.09**
Fürstenfeld, Østrig



Juniorlandsholdets ambitioner

Juniorlandsholdsgruppen arbejder i år med de samme ambitioner som har gjort sig gældende de sidste mange år.

”Formålet med Juniorlandsholdsgruppen er at skabe de bedst mulige rammer for udvikling af landets bedste og mest talentfulde orienteringsløbere i et langsigtet perspektiv. Målet er at løberne på Juniorlandsholdet som junior, og/eller på sigt som senior, kan præstere i toppen af verdenseliten.”

I Juniorlandsholdsgruppen arbejdes der ud fra en grundlæggende opfattelse og forståelse af, at det er indsatsen, der i et langsigtet perspektiv skaber toppræstationer i verdenseliten.”



Juniorlandstræner Rasmus Folino instruerer Malthe Poulsen på en snekold samling i januar

Med udtagelsen til juniorlandsholdet giver vi løberne en forståelse for hvad der skal til for at lykkes i verdensstoppen på sigt. Juniorlandsholdet skal derfor ses som en uddannelsesplatform hvor løberne berører en lang række emner som er relevante at kende til som seniorlandsholdsløber. Den røde tråd i arbejdet er i højsædet, så når en nyudtaget seniorlandsholdsløber med baggrund i juniorlandsholdet bliver introduceret for at skulle arbejde med sportspsykologi, træningsplanlægning eller teknisk analyse, skadet være sådan at løberen kender til begreberne, og har en forståelse for disse. Formålet med juniorlandsholdet er at vi hvert år skal have et så stort antal løbere som muligt som har niveau der er godt nok

til at kunne blive udtaget til seniorlandsholdet.

På juniorlandsholdet er der også fokus på årets mesterskaber til JWOC og JEC, eller EYOC hvis nogle bliver udtaget dertil. Mesterskabsfokus er vigtigt for at tilegne sig en af de vigtigste egenskaber man kan have som idrætsudøver, nemlig at præstere når det gælder allermest. Mesterskabsdeltagelse er med til at give løberne erfaringer med nogle af de følelser der opstår dér. Følelser som ikke kan fremprovokeres af andre løb, men som håndteret på en fornuftig måde ikke skal have negativ indflydelse på præstationen.

Helt grundlæggende skal man for at lykkes som orienteringsløber kunne løbe hurtigt og finde vej. For at kunne det på verdensklasseniveau, er der dog mange mellemregninger man som løber skal kunne mestre. Disse mellemregninger om man vil, er hvad vi bruger årets træningssamlinger til at gennemgå.

Vi har personlig opfølgning af alle løberne, og da vi i år igen har et stort antal løbere er der tilsvarende større antal trænere tilknyttet. Hele tre nye trænere er tiltrådt. Camilla Bevensee, Astrid Ank og FIFs egen Rasmus Folino er nye trænere på holdet. Jeppe Ruud fortsætter i sit 5. år som juniorlandstræner og har ansvaret for gruppen. Rasmus' hovedopgave bliver sammen med Jeppe at planlægge træningssamlingerne, samt have ansvaret for at følge en række løbere op. Rasmus' baggrund som juniorlandsholdsløber, atletikløber, nuværende mtbo-landshold, samt igangværende idrætsuddannelse vil gøre løberne meget gavn igennem hans arbejde.

Vores vigtigste budskab er at hårdt målrettet arbejde over lang tid er vejen frem.

Jeppe Ruud, Elitecentertræner og Juniorlandstræner



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!



FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam



Velkommen til 3 nye sponsorer

Tak til alle for at møde os med åbne arme og god vilje. Vi har forlænget aftale med 8 sponsorer og siger goddag 3 nye.



Poul Sejr Nielsen A/S er en af Nordsjællands største energientreprenører. Vi leverer serviceydelser og totalløsninger inden for EI, VVS, Ventilation, vedvarende energi samt tag og facade.

Senest PSN fået tildelt vvs og sprinklerentreprisen ved Forsyning Helsingør ny store driftscenter.

PSNhar 30 servicebiler og udfører service og entrepriser for private, boligselskaber og erhverv på hele Sjælland.

Kontaktes på:
[45 81 55 77](tel:45815577)



CC Plast er leverandør af totale plastløsninger, som udformes nøjagtigt efter kundens behov, lige fra idé til resultatet. I over 60 år har firmaet serviceret en bred vifte af industrivirksomheder, fra de største koncerner til enkeltmandsfirmaer.

CC Plast har til huse på Bragesvej 5 i Hillerød.

Gennem konkurrencedygtige priser og solid ekspertise inden for konstruktion og fremstilling af prototyper sikrer vi dig det optimale produkt på kortest mulig tid. CC Plast blev etableret i 1947 som en familieejet virksomhed med produktion af plastkomponenter. I dag ledes virksomheden af Jes og Bo Nyhegn, som er 3. generation.



Inoc-8 er en af verdens ledende all terrain løbeskos brand. Skoen bruges i dag af alle der bevæger sig ud i terrænet og på de små trail spor. Inov-8 forsyner fra 2017 FIF Hillerød Orienterings top eliteløbere med træningssko—sko der i øvrigt også kan købes i Løberens mange forretninger.

DM Nat

Uden seniorelite på strengen—alligevel 2 guld

Årets første danske mesterskab gav 2 guld til FIF ungdom og 2 dobbeltsejre - afbud fra Cecilie Klysner kostede en sikker medalje ved DM Nat i marts måned.

Jægersborg Hegn bare 20 km fra Hillerød er næsten hjemmebane for alle løberne fra Nordsjælland. Forventningen var et måske lidt kedeligt mesterskab, men Søllerød Orienteringsklub bød på et godt stævne med spændende baner. Målet for FIF var 3 guld og samlet 6 medaljer til ungdom og elite. Formstærke Cecilie Klysner var guldfavorit, men på grund af en snert af forkølelse, besluttede Cecilie fornuftigt at melde afbud. Det kostede på den korte bane måske en guldmedalje, men et fornuftigt valg som klubbens eliteledere støttede - 2017 rummer vigtigere mål!

Nyt år betyder for mange ungdomsløbere ny klasse og hårdere konkurrence. I juniorrækkerne var der store forventninger til de 4 landsholdsløbere Malthe Poulsen, Malte Hemmingsen, Nikoline Splittorff og Annika Simonsen. Både Malte, Nikoline og Annika var forsvarende mestre, men for de 3 skulle konkurrencen i år udfoldes i en ældre aldersklasse. Facit efter aftenens konkurrence var, at Malte Hemmingsen forsvarede sit mesterskab og med knappest mulige margin fulgte Malthe Poulsen ham helt til målstregen til en sølvmedalje. I den meget stærke dame junioreliteklasse

var der kontant udbetaling til FIF's piger. Nikoline Splittorff fandt ikke topfarten og blev 5'er. Annika Simonsen havde farten af guld, men med hård konkurrence er der ikke plads til fejl og dem havde Annika en enkelt af, og så blev det til en godkendt sølvmedalje. I ungdomsrækkerne blev det til dobbeltsejre i piger indtil 14 år med guld til Sigrd Staugaard og sølv til Siri Simonsen. Drengene var tæt på med flere 4. pladser.



Malte og Malthe i junior Elite



Sigrd og Siri i D14

Skadede løbere:

Nicoline Klysner:
"Jeg har fysisk haft en god vintertræning som delvist skyldes en stor portion motivation, mildt vintervej og en god bopæl tæt på både studie og en masse skov. Jeg havde glædet mig til sæsonstart, men tog desværre en korsbåndsskade med hjem fra skiferien. Det var en noget ærgerlig melding at få, særligt når både formen og motivationen var god. Nu ligger fokus på at træne det jeg kan af alternativ træning og være god ved knæet. 2017 falder ud".

Camilla Larsen:
Efter 2 operationer i hoften er genoptræningen for fuld sving. Målet er DM Stafet i september



Malte Kjær Hemmingsen
"Jeg er overordnet kommet rigtig godt igennem vinteren. Kun med lidt problemer i foden, som nu er væk og en lille smule sygdom som forhindringer. Træningsmængden har været rigtig høj og med meget intensitet. store mål for året som selvfølgelig kræver nogle gode testløb. Men jeg har høje forventninger og kæmper på bedst mulig måde hen mod det"



Cecilie Friberg Klysner
"Foråret er i gang, og en ny sæson er lige startet. En kort status på min vintertræning, er at den har været god. Jeg er kommet uden om de mere bøvlede skader og det er først her i foråret, at jeg har været ramt af lidt sygdom. Jeg har nydt at bruge vinteren på træne uden præstationspres, at have tid til at få god føling med studiet igen og at have en hverdag. Til gengæld er jeg vildt motiveret for at komme i gang nu. I år er jeg på 60% studievolumen, hvilket betyder ekstra overskud til nye projekter. Det ene projekt er i samarbejde med TD sportspsykolog Kristoffer Henriksen, som i løbet af de sidste par mdr., har lavet flere sessioner med den unge del af landsholdet. Arbejdet går både ud på, at få en god hverdag som eliteidrætsudøver og på den mentale del af det at præstere. Det er et område, som har været

Nikoline Holm Splittorff

"Min vintertræning har overordnet set været god, men dog været præget af en vis ustabilitet, grundet min venstre ankel, som stadig er et problem. Jeg dørjer stadig med en udefineret skade i venstre ankel, som jeg har gjort det sidste 3/4 år. Mit mål for 2017 er dog stadig primært at forsøge at kvalificere mig til JWOC, ved årets testløb i Gribskov"



Annika Gautschi Simonsen

"Min vintertræning har kørt på skinner og i denne uge runder jeg min sidste hårde træningsuge af. Jeg har de sidste 3 uger formået at sætte min træning op til de 11 timer, hvor 2:30 t har været styrke. Jeg har ikke stødt på nogle skader og føler mig dermed virkelig klar til sæsonstart"

Sørne Schwartz

"Året mål kommer til at være VM i Estland til sommer. Terrænet minder rigtigt meget om det, som man kan finde mange steder i Danmark, hvilket giver rigtigt gode muligheder for god forberedelse.

Efteråret sluttede godt af med en god placering til årets sidste World Cup. Motivationen hen over vinteren har derfor været god, selvom træningen ikke er kørt på skinner.

I foråret kommer jeg primært til at konkurrere på de kortere distancer (mellem og sprint), hvor fokus i træningen også har været. Dette for at kunne øge min fart, så jeg kan følge med i et højere tempo"



udfordrende for mig, at give mig i kast med, men det har vist sig at være rigtig godt. Kort sagt handler det om, at kunne være tilstede i nuet og at kunne fokusere på en opgave, uden at lade sig forstyrre af diverse tanker. Det er virkelig svært at arbejde med sine egne tanker og det kræver en del tid. Men for mig, hvor jeg er lige nu, tror jeg det er rigtig godt givet, at arbejde lidt mere struktureret med min mentale styrke. Det andet projekt handler om teknisk analyse og evaluering. Med inspiration fra et oplæg Thierry Gueorgiou holdt på sydsamlingen i februar, arbejder jeg med, at være bevidst om hvad målet er med den enkelte træning, og at få evalueret træningen på baggrund af denne specifikke målsætning. Jeg har derfor fået mig en teknik-bog igen! Jeg synes det giver meget at skrive tingene ned, det giver et godt overblik og det er motiverende at følge en udvikling.





3 dage med sublim orientering gav fantastisk sæsonpremiere til Cecilie Klysner og Søren Schwartz sidste weekend i marts.

Det stærkeste felt set længe var på startstregen til den danske forårspremiere - Danish Spring. 4 regerende verdensmestre var på startstregen, her af 3 danske, Maja Alm, Tue Lassen og Cecilie Klysner. Alle har haft en rigtig god træningsvinter og det var første gang at den ny landstræner Torbjørn Gasbjørn slap sine stjerner ud i konkurrence. Søren

Schwartz har trænet godt, men kun meget lidt løb, men han og resten af landsholdet viste, at de var kommet fra vinteren med mere fart i benene og sikker teknik. I juniorklasserne viste specielt Annika Simonsen at hun har fundet sig til rette i junioreliten og var 3 dage i træk med helt fremme.

bosim

Sprint

2 regerende verdensmestre på start til sprintkonkurrencen i kvindernes klasse ved sprinten i Espergærde, gav publikum noget at varme sig på. Sidste år var Maja Alm ikke bare i Danmark suveræn, men Cecilie Klysner har nærmet sig holdkammeraten dette forår. Langt ind i konkurrence var Cecilie lige med Maja, der dog til sidst trak det længste strå. Alligevel stor succes for FIF's Cecilie.

Søren Schwartz, der i en del år ikke har satset internationalt på sprint, viste at han på den danske paradedisciplin absolut er at regne med. Suveræn sejr til New Zealandske Tim Robertson, men Søren fulgte godt med og kunne sikre sig sølvmedaljen knebent foran landsholdskolegaerne Andreas Boesen og Jakob Edsen (begge specialister i denne disciplin).

I herre junior elite var det det norske stjerne-skud Kasper Fosser, som vandt 3 dage i træk, og det suverænt. Malte Kjær sikrede sig både gode World Ranking points og en 4. plads i et stærkt felt. Samme placering fik Annika Simonsen i dame juniorelite.

Espergærde Gymnasium 1:4000
Ækvidistance 2,5 m. © Copyright HSOK

DOF 2017.02
COWI

WRE sprint 2017
Women Elite, Women Junior

Dame Elite		3,4 km	
1	43		
2	32		
3	65		
4	60		
5	39		
6	38		
7	62		
8	35		
9	37		
10	36		
11	67		
12	69		
13	50		
14	64		
15	49		
16	51		
17	100		

SPECIALSIGNATUR:
• Legeredskaber
○ Skulptur

Nytegnet 2017 af John Miené. Kortsalg Jakob Vang. Jakva@stofanet.dk

ring Premiere with an International Touch!

Mellem

Denne dag var verdens bedste orienteringsløber, Maja Alm suveræn. Cecilie Klysner fulgte op med endnu et flot resultat og en 2. plads i et felt med mange verdensstjerner. Stabilitet, fokus og høj fart bringer nu Cecilie op i den bedste liga. I herrerne eliteklasse vandt verdensmesteren Olav Lundanes, Norge, og Søren Schwartz levede endnu et godt resultat og blev bedste dansker på en 3. plads - så godt har hverken Cecilie eller Søren præsteret så tidligt på sæsonen. Hos junior og ungdom blev det Sigrid Staugaard med sejr i D14 og Annika Simonsen med en 3. plads i Dame Junior Elite der løb bedst



Søren Schwartz



Annika Simonsen

Lang

For 3. dag i træk blev kampen om førstepladsen i kvindernes eliteklasse, et opgør mellem læremesteren Maja Alm og eleven, Cecilie Klysner. For 3. dag samme udfald! I damernes junioreliteklasse rykkede Annika Simonsen en plads op på skamlen med en sølvmedalje. Malte Hemmingesen i drengenes junioreliteklasse lå langt hen i konkurrence 2'er, men som 1. års junior er det svært at have den nødvendige udholdenhed, og det blev til en godkendt 5. plads. I D14 vandt Sigrid Staugaard igen og kronede dermed en forrygende sæsonstart.



Cecilie Klysner



Sigrid Staugaard

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



LØBEREN



DRACHMANN
ADVOKATER



noname



Fremtidens verdensmestre i det ny klubudstyr

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

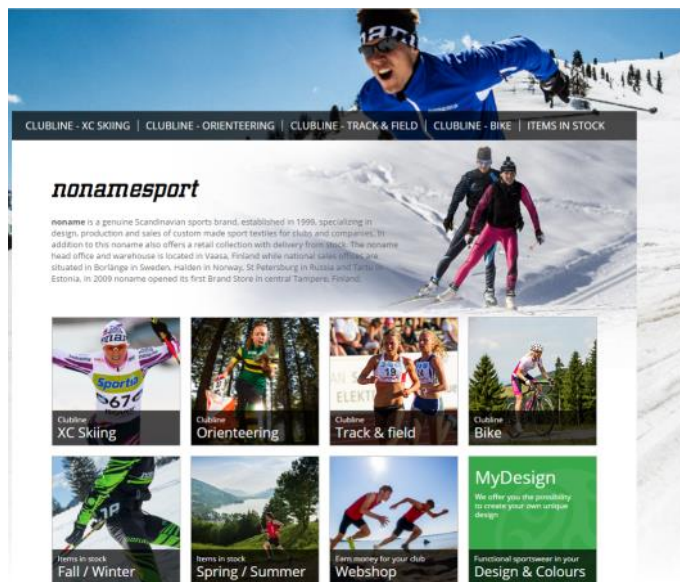
Sket siden sidst:

FIF's Rasmus Folino er gået ind i juniorlandsholdstræner-teamet. Rasmus tilføjer holdet en masse viden, dels fra egen topidræt som er udfoldet både indenfor orientering, atletik, ski og de seneste år MTBO hvor Rasmus fortsat er i landsholdsgruppen. Rasmus passer ved siden af det ny job, studie i idræt ved Århus Universitet

Der var genvalg til den samlede bestyrelse i FIF Orientering. Målene for 2017 er sat og de omfatter blandt andet mere synlighed i pressen, og bedre koordinering og synliggørelse af alle områder hvor klub og kommune berører hinanden i form af ydelser og udfordringer

Orienteringsklubbens ungdom har denne vinter mere end forstærket FIF atletiks cross hold. Ved den lokale afdeling af vintercross turneringen markerede orienteringsløberne sig i mange årgange helt fremme i teten.

Ved årets første holdturnering i starten af april, har FIF 96 tilmeldte konkurrenceløbere på strengen. Klubben vandt i 2016 suverænt på Sjælland, og med et stærkt besat hold, er der også gode muligheder i 2017



Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

nonamesport.com

Når du opretter dig på webshoppem, skal du bruge FIF's kuponkode **14003** og holder dig på den engelske side. Du køber masser af lækkert og topmoderne sportsudstyr—udvalget øges dag for dag. Bruger du FIF's kuponkode, får klubben 30% af salgsprisen. Har du brug for hjælp så kontakt bosimfif@gmail.com