



Juni 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
DM Ultra	2
DM Sprint	3
Nyt om sponsorer	6
Optakt til VM	7
Annika Simonsen	8
Svensk forår	9
VM Test i Hillerød	10
MTBO	11
Schweizer i FIF	12
World Cup	13
Elitecenter m succes	14
Folinos hjørne	15
Bagsiden	16

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam



Så er det tid for VM & EM - FIF er flot repræsenteret

Man skal turde drømme stort for at nå store mål. Det danske landshold og dets ledere tør og er nu på vej til VM med det klare mål at hente mere ædelt metal. FIF har 2 løbere på holdet, hvor den ene regerende verdensmester.vi skal turde tro på, at vores system kan bygge ny verdensmestre, lige så godt som det kan skabe masser af livsglæde og oplevelser også for dem der bare vil have det sjovt med orientering.

De første 14 dage af juli står på mesterskaber . Er du til neglebidende spænding, skal du åbne for TV2 Sport for at følge VM i orientering og kan du ikke få nok, skal du åbne pc'en ved siden af, så du kan følge alle løberne live via deres GPS på deres vej mod medaljerne.

2016 var et vildt år for FIF med 4 internationale medaljer, men jeg tør godt drømme om mere.

Lidt mere jordnært er det, når der drømmes om et udsolgt Smuk Kvindeløb for styrke klubbens økonomi. Drømme har det jo lidt lettere med at gå i opfyldelse, hvis man arbejder hårdt der til og opsøger heldet. Klubmedlemmerne er virkelig flittige med markedsføringen - det skal nok gå. Lidt langt fra det med at søge kontroller langt ude i Gribskov, men lige så vigtigt som at næste træning er perfekt, hvis vores system skal holde.

Lidt sværere er det at fastholde drømmen om at få anerkendt at orienteringsløb uden orienteringskort bare er løb og derfor skal ligestilles med andet sport.

Lidt svært er det, når argumentet fra vores kommunes ansvarlige er, at vi jo løber på Naturstyrelsens arealer og her kan et kommunalt anlæg i form af et orienteringskort jo ikke gælde. Hvor var fodbold, håndbold og svømning uden kommunale anlæg på jord som kommunen har valgt at købe/eje for at anlægge netop sportsanlæg.....sikkert dyrere end at anlægge et orienteringskort på arealer vi trods alt får stillet gratis til rådighed!

Vi i FIF har mange rigtig gode samarbejdspartnere og sjovt har vi det sammen, når vi drømmer højt om ny mål, muligheder og ikke lader os begrænse. Endnu større er glæden sammen at forfølge drømmene ved det fælles arbejde med politik, skabe gode rammer, det gode arbejde med at afvikle træninger og stævner. Orientering og idrætten har haft en fantastisk samarbejdspartner i Kurt Curth, Idrætskonsulent i Hillerød Kommune, men nu er det i den sammenhæng slut - Kurt går på pension. Tak for de mange inspirerende møder og også tak for kampen,

når vi ikke var enige. Vi håber din efterfølger også tør at drømme; tør at have vision og ikke bare være embedsmand, der lukker for drømmekassen når klokken er 15:45.

Forår og forsommer har været sportsligt godt, selv om vi kunne have drømt om mere guld, men pyt, når vejen her til har været fuld af oplevelser. Hvor er det herligt at være formand, når det fortsat strømmer ind med nye ivrige unge mennesker, der bare vil mere orientering. På den front går det bedre end vi turde drømme om, men rigtig meget går det bedre, fordi der ved vores super dygtige lederes træninger er en stemning af energi, glæde, mod, ihærdighed og glæde ved at være sammen. Her rører vi ved kernen i vores sport, nemlig glæden og fællesskabet og så tager vi drømmene om VM guld lidt mere afslappet, for det følger med det gode miljø, hvor det er tilladt at drømme stort.
bosim



Jo mere kuperet/ bakket et skovterræn er, jo vigtigere er det at selv topeliten i orientering får planlagt rutevalgene - at løbe på tværs af alle slugter og bakker kan være den korteste vej, men ikke nødvendigvis den hurtigste. Er det meget stejlt, er det umuligt at holde topfarten og er der dertil lyng, grene, bregner eller sten i bunden, bliver det endnu tungere at løbe både op og nedad. Skal der løbes lange distancer, vil for mange stigningsmeter også sætte sig i benene og at løbe rundt for at undgå nogen af bakkerne bliver endnu mere vigtigt.

I Danmark er der meget få terræner, hvor løberne bliver udfordret med den type af overvejelser. Rebild Bakker og skovene omkring Silkeborg er noget af det bedste, mens at man skal til Møn for at finde denne type terræn i det østlige Danmark. Derfor er det utrolig vigtigt, at alle talenter rejser mod Mitteleuropa for at få denne type af træning når det er muligt

Søstrene Siri og Annika var bedst på Ultra Lang Distance i Rebild Bakker - Cecilie stod over!

Annika Simonsen viste på orienteringsløbernes marathondistance, at hun både evnede at holde høj fart, tage de rette rutevalg og havde udholdenheden til at vinde i et af Danmarks hårdeste orienteringsterræner i Rebild Bakker. Cecilie Klysner stod over på grund af en let snue, for at sikre sig, at World Cup ikke kom i fare.

Med klubbens topløbere ude i senioreliteklasserne var ansvaret for succes lagt på klubbens unge løbere. Klubbens ellers meget sejrsvante drengeløbere, specielt regerende Europamester Malthe Poulsen og Malte Kjær måtte sande, at de ikke havde power nok til at lykkes i juniorrækken og det var derfor op til Gustav Holmberg i klassen op til 14 år at sikre æren. Gustav viste, at formen er på plads og sikrede sig sølv. I pigeklassen hentede Siri Simonsen endnu en guldmedalje og blev fulgt til dørs af klubkammeraten Sigrud Høyer Staugaard, der fik sølv. *Bo*



På GPS-tracket kan det her ses, at Annika Simonsen har taget en solid føring foran konkurrenterne i Rebild Bakker



Sigrud Staugaard & Siri Simonsen, Piger 14 år



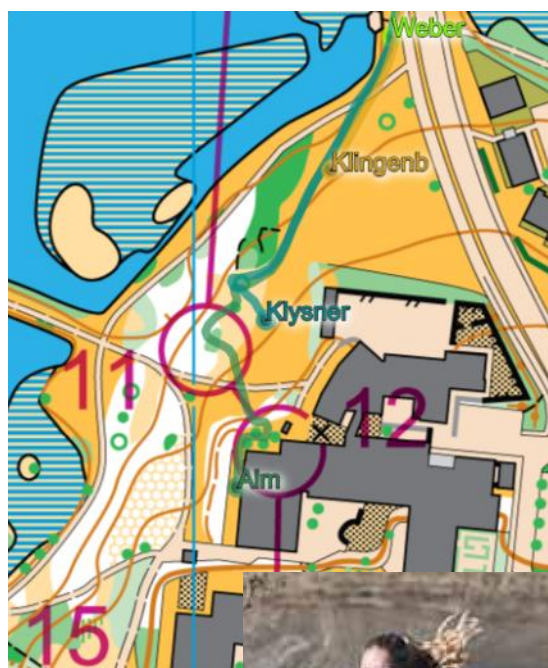
Annika Simonsen Dame Junior guld

Siri Simonsen vandt den eneste guld medalje for FIF i ungdomsklasserne - Cecilie Klysner disket

For de fleste andre fif'ere end Siri Simonsen i pigeklassen indtil 14 år, blev årets DM sprint en tung dag trods perfekt forberedelse. I seniorklassen, hvor FIF med Søren Schwartz og Cecilie Klysner havde 2 hotte medaljekandidater, gik dagen fra ondt til værre. Søren valgte ikke at starte, da en lille overbelastning gnavede og for regerende verdensmester i sprint, Cecilie, vekslede ved kontrol i mål et fint løb med en diskvalificering - hun havde taget en forkert post.

Med størst antal ungdomsløbere var FIF rejst til Rebild med forventning om en del metal, men det blev alene Siri Simonsen og søstrene Silje og Freya i pigeklasserne til 12 år og til

16 år, som hentede guld og 2 bronzemedaljer - FIF drengene stod efter dagen for første gang i over 10 år uden medaljer! Mange gode løb og top 6 placeringer blev løbet i hus, men ved mesterskaber er det medaljer der tæller og lektien må være, at der op til næste års mesterskab på hjemmebane i Hillerød skal trænes mere sprint.



Siri Simonsen på vej mod guld

Cecilie Klysner er efter en intensiv træningsvinter ved Team Danmark Centret i Århus bedre løbende end nogensinde før. På dagens konkurrence lagde hun bedst ud af alle, men stille og roligt passerede landsholdskollega Maja Alm Cecilie på ruten. Da de ikke startede samtidig, var det en viden de først fik ved passage af målpladsen, hvor supporterne kunne heppe på deres stjerner.

Lige inden publikumspassagen tog Cecilie en forkert post og selv om at afstanden mellem de 2 poster bare var 20 meter og hun ikke havde sparet noget, faldt dommen hårdt ved udlæsning af den elektroniske enhed i mål - diskvalificeret og sølvmedaljen gik derfor videre til den tidligere verdensstjerne på sprint Emma Klingenberg.

Bo



Cecilie Klysner på ruten



Vil du med til Danmarks **SMUKKESTE KVINDELØB?**

Slotsparken Hillerød d. 3. september
Gratis børneløb samme dag

10 km

5 km

Smuk
KVINDELØB
2017

Alle deltagere får:

- Lækker T-shirt fra Craft til en værdi af 250 kr.
- **-20% RABAT** hos LØBEREN på ikke nedsatte varer. (løbeure undtaget)
- Vand og frugt i mål.

Kun 160 kr.

Hillerød
3. september

Start
kl. 11.00

Tilmeld dig på smukkvindelob.dk



Slotssti-stafetten



SLOTSSTI-STAFETTEN

Onsdag den 23.8 2017

**4 x 2,4 km stafet i hjertet af Hillerød
Start og Mål på Posen i Hillerød
Første start kl. 18**

SKOLE-MESTERSKABET "Hillerød Mester"

1-3 kl., 4-6 kl., 7-9 kl.

Alle løbere på holdet fra samme skole

De første 100 skolehold GRATIS!

Mere info og tilmelding: www.slotssti.dk

Topsponsor:



Hovedsponsorer:

LØBEREN



FYSIO
D A N M A R K
Hillerød

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!



Skoene fra **INDV** er ankommet og 10 af klubbens løbere har fået super konkurrencesko - der er ingen undskyldning for ikke at have rappede fødder nu



Ved VM testløbene i og omkring Hillerød hvor hele den danske elite deltog, var alt parat med sponsorflag og bannere, hvis nu TV skulle komme for at få de sidste billeder af VM holdet inden afrejse til Finland - de levende billeder udeblev, men det blev til en stribe gode billeder af løbere i action, som kunne gå rundt til pressen landet over.



Cecilie, Søren og Annika, alle udtaget til landsholdet



Malthe Poulsen på vej mod sejr

Sponsorløb fra klubhuset

Sponsorer og samarbejdspartnere var i maj inviteret til en hyggelig dag med lidt orientering. Vi, der kom, havde en hyggelig dag og da det tyndede ud i gæsterne, fik FIF ungdom lige malet flagstangen og luget på gårdspladsen



8 FIF'ere har start til VM og EM denne sommer - Cecilie Klysner har igen chancen for guld



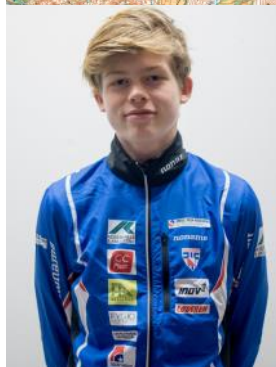
sprint long relay

European Youth Orienteering
Championship 2017

29.06 - 02.07.2017 Slovakia, Banská Bystrica

Malte Hemmingsen bliver ene om at repræsentere FIF ved EYOC. Vi havde håbet på at have 3-4 løbere med på holdet, men kvaliteten var ikke til det på testløbene.

Der venter løberne et hårdt fysisk EM, men Malte har chancen for at sikre FIF EM medalje for 3. år i rad— sidste år sikrede Malthe Poulsen guld til Danmark og FIF.



30. juni til 07. juli



Et nyt VM står for døren

I skrivende stund er der kun en uge til VM afvikles i Estiske Tartu og de omkringliggende skove. Det danske landshold er klar, løberne er stærke og i god form, kort sagt der er gode muligheder for danske toppræstationer og medaljer.

Danske medaljer har der været mange af de sidste tre år, og forventningerne til 2017 er ikke mindre. Landsholdet er ramt af nogle ærgerlige afbud pga. skader hos flere løbere, men det ændrer ikke på målsætning - landsholdet løber for medaljer og vil være med helt frem på de fleste distancer. Særlige forventninger er der til mix-sprintstafetten, hvor Cecilie Klysner fra FIF Hillerød igen i år for æren af at starte det danske hold. Netop det danske sprintstafethold er specielt, og som vinder af medaljer i alle internationale mesterskaber hid, heraf to af guld, er hold orienterings-sportens svar på rospøtens Guldfirer.



Cecilie Klysner løber udover sprintstafetten også de individuelle sprint- og mellemdistance, samt damestafetten. Tre start hvor Cecilie Klysner også har rigtig gode muligheder for flotte resultater og præstationer.

FIF Hillerøds anden repræsentant på VM holdet, Søren Schwartz for mulighed for at vise sig frem og præstere på både mellemdistance og herrernes stafet.

Landsholdets største navn er den 5-dobbelte verdensmester Maja Alm fra OK HTF Haderslev, som stiller op for at genvinde sin VM titel fra 2016. Forberedelserne har været stort set perfekte for både Maja og resten af VM holdet. Der venter en spændende uge fra fredag d. 30/6 og en uge frem. Konkurrencerne kan følges live på TV2Sport som sender hele VM

Landsholdet glæder sig til VM, og vil gøre alt for at inspirere dansk orientering og vise sporten frem på fornemste vis.

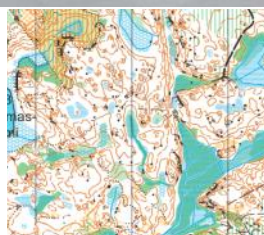
Mvh
Lars Lindstrøm
Sportschef
Dansk Orienterings-Forbund

<http://woc2017.ee/>

9.-16.7.2017 Tampere



JuniorVM har i år 2 FIF'ere på startstregen i finske Tampere. Holdet er ungt og der er ikke forventning til at FIF's løbere Annika Simonsen og Malthe Poulsen kan hente metal eller topplaceringer hjem allerede i år, men alt kan ske specielt i stafet. Der skal konkurreres på fuldt program, dvs: sprint, mellem, Lang og stafet. Holdet og JWOC kan følges live på <http://www.jwoc2017.fi/> og på facebook





Annika Simonsen:

26. marts 2000

Bopæl Hillerød

**Team Danmark Elev
på Frederiksborg G**

185 cm,

Træner :

Masha Semak

Dobbelt

statsborgerskab

Dansk/Schweizisk

Har vundet 34

medaljer ved danske

mesterskaber i

orientering, heraf 24

af guld.

2 Schweiziske

mesterskabsmedaljer

Sølv EM 2015

Svensk klub: IKHP

Schweizisk klub: OLV

Baselland.

Træner 7 til 12 gange

ugentligt

Styrke :

Udholdende og stærk

Højt bundniveau

Svaghed:

Stresser på sprint

Resultater 2017:

- **Pan Våren Lang, Sverige , 2'er**
- **Hallandspremierer , Sverige 1'er & 2'er**
- **DM Nat, Sølv**
- **Påske 3 Dages, 2'er**
- **Swedish League 2. afd, 3'er**
- **DM Sprint, 4'er**
- **DM Ultra Lang, Guld**
- **Swedish League 4. afd. , 4'er**
- **Swedish League 5. afd, 7'er**
- **Swedish League 6 afd, 2'er**
- **Samlet 5. i Swedish League**
- **Sm Stafet, Guld**
- **VM Test Sprint 7'er**
- **VM Test Mellem 4'er**
- **VM Test Lang 3'er**
- **SM Lang Sølv**
- **DM Team Sprint, guld**

Hvorfor svenske IKHP?

Allerhelst ville Annika løbe stafet på den store scene med klubkammeraterne fra FIF, men klubben har i dag ikke kapaciteten.

Svenske IKHP fra Jönköping har en af Sveriges stærkeste juniorgrupper og er ved at bygge et nyt stærkt hold op. Klubben har rigtig mange dygtige trænere og et positivt miljø og valget var derfor ikke så svært.

At løbe aktivt for en svensk klub 300 km hjemmefra, betyder ekstra rejseaktivitet og Annika er mindst en gang i måneden i Jönköping eller til konkurrence med klubkammeraterne fra Sverige - det giver masser erfaring og inspiration til mere træning.



Annika blev ved årsskiftet udtaget til bruttojuniorlandsholdsgruppen.

Målet er på sigt at blive en del af verdens stærkeste kvindelandshold.

Årets hovedmål er at samle erfaring ved juniorVM - udtagelsen er på plads og om få dage venter udfordringerne i Finland.

Øvrige mål:

O-Ringen 5 dages konkurrence i Sverige

Swedish League - mål nået

DM Ultra Lang - guld og mål nået

Junior EM JEC i efteråret

Samle erfaring i IKHP ved de store stafetter og blive en del af et meget stærkt ungt hold



Svensk forår

Sverige er indenfor orientering den stærkeste orienteringsnation. Størst, fordi de sammen med Finland har det største antal registrerede orienteringsløbere; stærkest, fordi antallet af satsende eliteløbere her er størst og det selv om, at specielt Danmark og Schweiz de seneste år har drillet svenskerne ved VM; størst, fordi rigtig mange udenlandske løbere vælger at løbe internationalt for de stærke svenske eliteklubber og ikke mindst har de måske flest muligheder med den bedste forbundsøkonomi og professionelt drevne klubber. Samlet set er det også svenskernes største akilleshæl - mange svenske eliteorientere rejser for lidt ud af landet, specielt i de unge år, for de kan få rigelig konkurrence hjemme.

Når der afvikles elitestævner i Sverige hvor eliten samles fra nord og syd, er der garanti for hård konkurrence og derfor kommer netop mange udefra for at deltage - at slå svensken på hjemmebane er en sød sejr.

FIF Hillerød har pt. 6 løbere, der konkurrerer for svensk klub ved konkurrencer i Sverige/Norge/Finland: Signe Klinting, Järla (Stockholm), Sigge Lundedal, Denseln (Norrköping), Emil Folino, Rasmus Folino og Malthe Poulsen, alle Karlskrona SOK, Annika Simonsen, IKHP (Jönköping)



10Mila - prestigefuld stafet orienteringsfest i mudder og kulde i ekstremt terræn lige udenfor Göteborg - FIF var med, men mest som legionære på svenske hold.

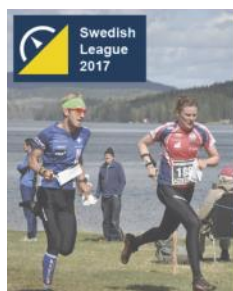
Ambitionen var for at genoptage stafetsatsning i FIF fra 2017, men dette mål blev ikke nået. Til gengæld havde klubben løbere i ilden på andre hold - tættest på succes var, igen, Signe Klinting sammen med Järla. Signe løb et stabilt løb og holdet sluttede som 4. bedste hold. Cecilie Klysner, der løber internationalt for Pan Århus, og Annika for IKHP løb begge 3. tur - den hårdeste kvinderrute ved 10Mila nogensinde. Det var en stor mundfuld for juniorløberen og et ikke fejlfrit løb til Cecilie var facit.

Sigge Lundedal har hentet mange top 10 placeringer med Denseln, men 1. turen blev i år et mareridt for Sigge. Live kunne alle i mål følge Sigge, da han mistede grebet om orienteringen i nattemørket og først efter lang tid fandt tilbage i den normale rytme. Holdet endte skuffende som nr. 30.

Jeppe Ruud var i ilden for Pan, Århus, og Malte Hemmingsen og Malthe Poulsen samlede erfaring på deres hold.



Swedish League - Succes for søstrene Simonsen



Swedish League - Den stærkeste eliteserie i verden afvikles over 7 løb. For at kvalificere sig til finalen skal de 3 bedste resultater tælles med. Det rakte præcis for Annika Simonsen. Med topløb i Blekinge og specielt ved finalestævnet i Bollnäs nord i Dalerne løb Annika mere end lige op med den svenske elite og sikrede sig den samlede 5. plads efter et utroligt spændende finaleløb. Søster Siri præsterede helt uhørt hele 5 top 3 placeringer ved stævnerne i lige så mange starter og kronede på den måde et fantastisk forår, hvor den hårdeste konkurrent har været Sigrid Høyer Staugaard ved stævner hjemme i Danmark.
bo



Cecilie Klysner på vej mod VM formen ved VM testløb, hvor FIF var dygtige værter

Senioreliten med verdensmestrene Maja Alm, Cecilie Klysner og Tue Lassen var allerede i gang med VM træningslejren, da de deltog i FIF's 3 konkurrencer, mens at juniorer og U16 skulle vise sig frem for landstrænerne for at blive udtaget. Bedst gik det Malthe Poulsen og Annika Simonsen, der begge på baggrund af deres præstationer fik billet til junior VM i Finland

3 dage over Pinsen bød FIF den danske elite på konkurrence på sprint, mellem og lang distance. Til lejligheden var der brugt op mod 200 timer til at konstruere ny kort - orientering kan bare ikke løbes uden orienteringskort og inden at stævneleder Henrik Poulsen kunne sige tak for kampen, var der lagt op mod 1000 arbejdstimer i arrangementet. Der var masser af ros for et fejlfrit stævne med gode tekniske udfordringer, og med 1500 starter i alt kom FIF også økonomisk i land på en god måde.

Med et VM klart landshold hos seniorerne og test klare juniorer var det sportslige niveau højt, og hjemmebanefordelen hjalp ikke fif'erne meget. Cecilie leverede de forventede topløb. Maja Alm vandt alle 3 dage, bedre end nogen sinde, og er klar til ny VM medaljer. Tue Lassen viste høj klasse og Søren Schwartz fik bekræftet, at VM formen er på vej.

Hos juniorer gjorde de lokale løbere det lidt sværere end nødvendigt. Alligevel rakte løbene til, at Annika Simonsen og Malthe Poulsen fik plads til junior VM og Malte Kjær Hemmingsen til Ungdoms EM - ingen løbere udtages til begge dele.

Mindre godt gik det for ellers landsholdsaktuelle Nikoline Splittorff - småskader gennem længere tid betød, at Nikoline bare ikke var klar og ikke blev udtaget. U16 løberne Freya Halberg Petersen og Frederik Splittorff havde hver en dag der gik i fisk og så bliver man ikke udtaget til landshold.

I U16 klassen var flere FIF'ere rykket op fra den yngre række. Bedst gik det for Siri Simonsen der samlet blev 2'er og dermed har stillet kikkerten ind på en landsholdsplads om et år.

Selv om FIF var arrangør havde klubben overskud til også at være den klub, der havde flest ungdomsløbere på startstregen.

Sjællandsmesterskab på Lang distance



3. dagen af testløbene var også sjællandsmesterskab, og her hentede FIF meget metal.

Guld til:
Sigrid Staugaard, Piger 14 år
Malthe Poulsen, Dreng 18 år
Torbjørn Staugaard, Dreng 10 år

Sølv til:
Kaya Skovlyst, Piger 10 år
Siri Simonsen, Piger 16 år
Annika Simonsen, Piger 18 år
Niels Jokumsen, Dreng 10 år

Bronze til:
Ebba Frederiksen, Piger 12 år
Charlotte Thallinger, Piger 20 år
Frederik Splittorff, Dreng 16 år

bosim



Maja Alm på vej i mål

MTBO er lillebror i orienteringsverden - størst er fodorientering, så følger i Danmark ukendte skiorientering og så kommer MTBO. I FIF dyrker en håndfuld ryttere MTBO som seriøs konkurrenceidræt, men et egentligt træningsmiljø er der ikke - man mødes i træningslejre, ved de nationale konkurrencer og ikke mindst ved landskampe og ved mesterskaberne. Landstræner Lasse Brun, ex verdensmester, har kun en meget lille gruppe af kandidater at arbejde med, men 2 af de mest seriøse er fra egen klub, nemlig Rasmus Folino og regerende europamester Thomas Steinthal.

Træningslejre i henholdsvis Thy, Gran Canaria og senest Litauen skal få drengene fintunet til først EM i Frankrig i starten af august og sent i august følger så VM i Litauen .

Med i de unges landsholdstrup er også FIF'eren Sara Brinch.
bo

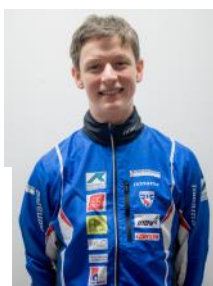


3 FIF'ere til EM i Frankrig - medaljer bliver svære at nå

Rasmus Folino og Thomas Steinthal er begge sikre kort på det danske MTBO landshold, men det var en artig overraskelse at lidt mindre rutinerede Sara Brinch i år fik chancen i den åbne U17 klasse ved samme stævne. Forventningerne er et lidt mere fladt terræn, der tilgodeser de tungere ryttere så som Rasmus.
bo



Rasmus og Thomas i bjergene på Gran Canaria



DM MTBO uden Rasmus Folino - i stedet trådte Lasse Brun og Thomas Steinthal op på skamlen

Rasmus Folino prioriterede en stafet tur i Finland for sin svenske klub over de danske mesterskaber og det var derfor op til andre at sikre metal til FIF. I juniorrækken sikrede fodorientereren Nikoline Splittorff sig et dansk mesterskab på mellemdistance foran MTB satsende Sara Brinch og på lang distance var det så Saras tur til at vinde guld. Thomas Steinthal var, for at få bedre konkurrence, rykket op i eliterækken og viste sit potentiale ved at sikre sig sølv på lang distance og i en sekundstrid bronze på mellem, slået med få sekunder af Lasse Brun der stadig kan køre hurtigt og det til sølv.
bo

Thomas på vej i ABC dragt han har fået af vores fælles sponsorer A&K og PSN





Det danske landshold brugte igen i år første afdeling af World Cup som forberedelse til VM, men en stribe uheld satte det danske landshold lidt af sporet.

Team Sprinten er Danmarks paradedisciplin og ganske som planlagt, leverede Cecilie igen en god stafetur og drenge fulgte godt op - scenariet var velkendt: Maja Alm løb ud på sidste tur lidt efter de andre, men med mulighed for igen at løbe sejren hjem. Det skete bare ikke denne gang. Dels nåede Maja ikke helt frem, men hvad værre var, at hun havde stemplet en forkert post og i stedet for en plads på pallen blev det danske hold disket. Herfra så Maja Alm sig ikke tilbage og leverede en stribe topløb, hvor i blandt hun vandt sprint konkurrencen. Cecilie og Søren lagde ud med super flotte løb på sprint stafetten - Søren løb det danske 2. hold ind på en 4. plads, men holdet havde ikke en lige så god afslutning og endte et stykke nede i feltet.

Hverken Cecilie eller Søren nåede finaleløbet på den individuelle sprint og mellem distanceløbet. World Cup blev både comeback og endestation for året mesterskaber for Ida Bobach - 3 topløb og så var det færdigt—igen ude med et brud i foden. Topsport er hårdt



Schweizer i FIF

Schweiziske Charlotte Thallinger flyttede i august 2016 til Østerbro for at være au-pair hos en dansk familie. Heldigt for FIF valgte Charlotte, at hun skulle bruge rigtig meget af sin fritid på at løbe orientering i FIF. Charlotte, der kommer fra Bern, havde løbet en del orientering i Schweiz, men ikke på landsholdsniveau og meget lidt udenfor hjemlandet.

I løbet af en måned talte Charlotte dansk og havde tillært sig tilstrækkeligt kendskab til danske orientering, til at hun var med til at sikre FIF en bronzemedalje ved DM Stafet og dette forår fulgte så SM Bronze i stafet og bronze ved det individuelle SM på lang distance. En uventet sportslig forstærkning og en fantastisk forstærkning af klubbens miljø, hvor Charlotte har taget turen til Hillerød flere gange hver uge. Med udgangen af juni måned går turen igen tilbage til Schweiz, men Charlotte skal naturligvis med på klubbens træningslejr i Slovenien og vi håber at hun får mod på at tage en del af arkitektstudiet i Danmark senere. *bo*



DM Sprint Stafet

Der stod FIF på det hele, guuuuld



Da scenen var sat for DM Sprint stafet, var seniorlandsholdet stadig på VM træningslejr og den chance benyttede fire 17-årige fra FIF til, at løbe med det danske mesterskab i den åbne klasse. Suveræne løb af Nikoline, Malte og Malthe, betød at ankerkvinden Annika kunne løbe et sikkert løb og løbe guld hjem til Hillerød.

Klubbens yngre ungdom ville ikke stå tilbage for dette og i klassen indtil 16 år løb Lukas Hemmingen, Sigrig Staugaard, Siri Simonsen og Frederik Splittorff sig til en næsten lige så sikker guldmedalje.

I den yngste klasse til 12 år var første hold i mål også fra FIF, men desværre blev alle hold i denne klasse ramt af en lidt for svær kontrol, som alle missede og dermed blev der ikke kåret mestre i denne klasse.

Sprint stafetten er internationalt den danske paradedisciplin, men DM 'et manglede mere end den danske topelite i at nå topstandard.

bo



Regionalt Junior Elite Center Orientering med succes

Hillerød Kommune, Dansk Orienterings Forbund, Team Danmark og FIF Hillerød er partnerne bag det regionale elite center for orientering. Økonomisk støttes centret af Hillerød Kommune og klubberne bag centrets løbere.

Træner Masha Semak har afsluttet sidste træning inden sommerferien, hvor de unge eliteløbere er sendt ud i verden for at samle erfaring og medaljer ved diverse mesterskaber. Træningerne har været afviklet ved siden af klubtræninger og forbundets sjællandske træningscenter, TC, og har haft rigtig meget fokus på løb og fart og det giver udbytte. Af de 12 løbere, der skal repræsentere Danmark ved JuniorVM, kommer hele 6 fra Mashas træningsmiljø.

Efter sommerferien øges antallet af tilknyttede løbere igen og lykkes planerne med at inddrage andre langdistanceidrætter i træningerne, håber Masha indenfor det næste år at kunne stå med et endnu bredere materiale, hvor atleter fra ski, Triathlon, Atletik og roning kan presse orienteringsløberne.

I efteråret giver orienteringsløberne fra centret læring videre til folkeskoleelever og SFO en stribe sene eftermiddage.

bo

SM stafet i Store Dyrehave

Pigerne fra FIF hentede mest metal

Naboklubben Allerød OK havde "lånt" Store Dyrehave til at arrangere SM Stafet og på en skøn forsommerdag blev FIF fanen luftet mange gange.

FIF junior og ungdomsteam var næsten i stærkeste opstilling, mens at vi på seniorsiden manglede så godt som alle 1. holdsløberne og det blev derfor løbere fra andet geled, der måtte sikre FIF top 5 placeringerne.

Ganske som forventet prægede juniorholdene fra FIF stafetten. Mens at pigerne med Annika Simonsen, Sara Brinch og Viggia Frederiksen sikrede sig en sikker guldmedalje, faldt drengene overraskende af feltet allerede på første tur og selv med gode løb af de følgende løbere, blev Malthe, Thomas (normalt MTBO) og Malte "kun" 2'er.

I pigeklassen sikrede FIF sig også en sikker guldmedalje til de 3 piger på billedet: Freya, Siri og Sigrig og i drengeklasse besatte FIF både sølv og bronzepladsen.

Fuldendt blev dagen, da FIF's unge talenter vandt på pige og drengeklasse indtil 12 år - fremtidens stjerner står på spring for at komme ind på eliteholdene!

bo



Status for den tidlige del af 2017-sæsonen og målsætninger mod EM og VM

Efter allerede godt over 2 måneder inde i dette års MTBO-sæson, er jeg overordnet meget positiv omkring min form og målsætningerne for dette års mesterskaber. Senest var jeg i pinsen med seniorlandsholdet i Østrig, hvor vi kørte sideløbende med deres World Cup, og her kunne jeg for alvor mærke hvordan den lange vintertræning har rykket mig siden sidste år - både cykelteknisk, o-teknisk og fysisk, og det blev da også, med 3 gode og stabile løb, til en samlet sejr i juniorklassen.

På dette grundlag er jeg derfor også så småt ved at sætte målsætningerne for dette års topprioriterede VM i Litauen i august, hvor jeg kører som førsteårs-junior. Litauens kuperede terræner og høje o-tekniske sværhedsgrad er noget jeg føler passer min form og teknik rigtig godt, og jeg håber derfor på, at det i år kan blive til en top 10-placering - særligt på sprinten hvor jeg føler mig rigtig stærk og sikker. Ydermere lykkedes det mig også i vinteren 2017 at få etableret en samarbejdsaftale med cykelfirmaet T-bikes, der forhandler cykelmærket Shark, således at jeg fik stillet en Shark-topmodel til rådighed i sæsonen 2017 - og med den nye cykel, jeg fik i star-

ten af april, og min ugentlige MTB-træning i Holte MTB klub, føler jeg virkelig at min fart og teknik er gået mærkbart i vejret.

Inden VM venter dog en sommer med mange spændende konkurrencer, heriblandt DM i MTBO, en fælles træningslejr i Tjekkiet for alle Europas junior - og ungdomslandshold og ikke mindst EM i Frankrig, hvor jeg for alvor vil forsøge at finpudse formen og teknikken frem mod VM.



Folinos Hjørne

Billedet fra vandpassage på sprinten inden mit styrt. Styrtet skabte lidt forvirring og et skævt styr, som tog lidt tid at få styr på. Holdte derfra hovedet koldt og blev placeret som nr 21.



Sommerplan:

28/6-2/7 EYOC, Banska Bystrica, Slovakiet (Juniorlandsholdstræner).

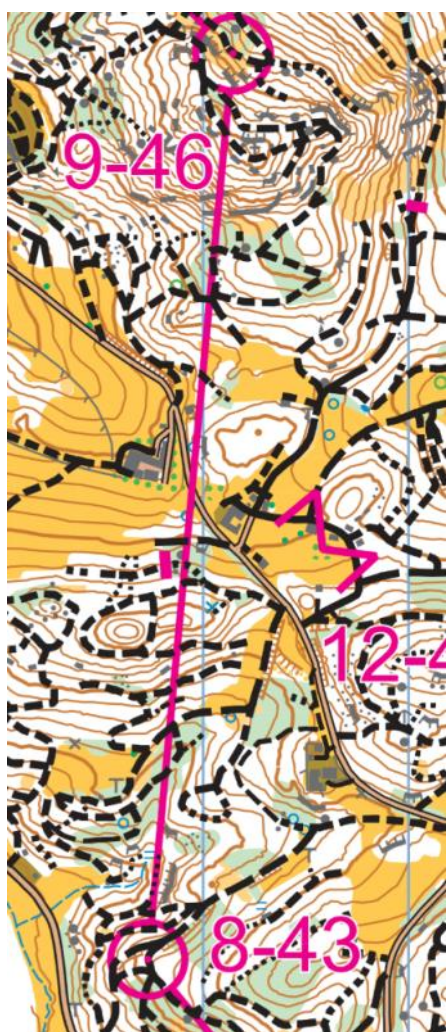
9/7-16/7 JWOC, Tampere, Finland (Juniorlandsholdstræner).

29/7-5/8 EMTBOC, Orleans, Frankrig (Atlet).

19/8-27/8 WMTBOC, Vilnius, Litauen (Atlet).

Jeg har især store forventninger til EM, da det flade terræn vi skal køre i passer min størrelse meget bedre end bjerge som dem vi kørte i i Østrig og de store bakker der er omkring Vilnius. Dermed ikke sagt, at VM ikke også er vigtigt. Jeg har desuden 2 mesterskaber som træner jeg ser frem til, hvor vi har løbere fra FIF repræsenteret i begge. Samlingerne og mesterskaberne skaber dog generelt nogle udfordringer i forhold til min egen træning, som jeg må forsøge at løse bedst muligt - men det er der en generel forståelse for i vores rigtig gode træner-team, som til EYOC bl.a. indeholder FIF's Anders Bachhausen.

World Cuppen i Østrig, som jeg lige har været til, gav desværre ikke de håbede resultater. Med 2 løb, hvor mit resultat ikke blev tællende og et stort styrt i det sidste, var der mange udefrakommende mentale udfordringer undervejs. Især på langdistancen, som typisk er min bedste distance, hvor nogle stræk var meget unødvendige (se kortudsnit). Jeg kan se jeg har nogle reelle tidstab på denne type stræk, noget skyldes formentlig den alvorlige stigning, men resten var nok på et manglende fokus på min opgave, som i nuet ikke er at vurdere banelæggers evner (eller for den sags

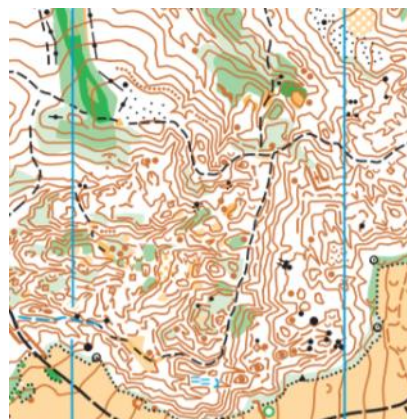


skyldt alt muligt andet jeg ikke har indflydelse på). Jeg har derfor valgt ikke at ærgre mig over mine manglende resultater, men snarere fokusere på, hvordan jeg som atlet, eller træner, skal reagere mere hensigtsmæssigt på det næste gang en sådan situation opstår.

EYOC - UngdomsEM som træner

Til EYOC har vi Malte Kjær Hemmingsen fra FIF med i H18 – den ældste aldersgruppe. Malte var uheldig og være syg under udtagelsesløbene i pinsen, men har fået muligheden for at repræsentere de rød-hvide farver i Slovakiet. Generelt tror jeg at det kontinentale terræn passer Malte rigtig fint, og da Malte bare fyldte 17 år i april, tror jeg det er en rigtig god mulighed for både at få en god oplevelse og samle værdifuld erfaring mod senere JWOCs. Vi har tre nok lidt skuffede herrer, som normalt er en del af juniorlandsholdstruppen med, der skal løbe stafet sammen, som bliver spændende at følge, hvis de kan opfylde deres opgave.

Banska Bystrica har nogle alvorlige



højdemeter, og nogle finurlige sten- og kurve formationer.

JWOC i Finland er naturligvis årets highlight for juniorerne. Vi har i Danmark pt et meget ungt hold, som skal konkurrere mod nogle meget stærke løbere (bl.a. Olli Ojanaho, som for nyligt blev bedste finne i senior world cuppen med en samlet 12. plads over 3 løb i netop Finland – og slog den bedste danske senior herre med 23 minutter!!). Dette er medvirkende til, at vi for nu generelt har et udviklingsfokus på juniorlandsholdet. Skulle man udnævne en dansker, man skal følge lidt nærmere, så er 20-årige Josefine Lind et godt bud på et topresultat blandt pigerne. Derudover kan alt ske på stafetter – især blandt juniorer!



Rasmus Folino Nielsen:

Juniorlandstræner - ansvarlig for en del af drengegruppen. Aktiv orienteringsløber for FI. Landsholdsaktuel for EM og EM i MTBO denne sommer. Tidligere en af Danmarks bedste langrendsløbere. Som junior meget lovende orienterings- og atletikløber. Bopæl: Århus

Firmanavn

Primær firmaadresse
Adresselinje 2
Adresselinje 3
Adresselinje 4/erød
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



LØBEREN



DRACHMANN
ADVOKATER



noname



FIF vandt igen i 2017 Skovcup mod de andre nordsjællandske klubber

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

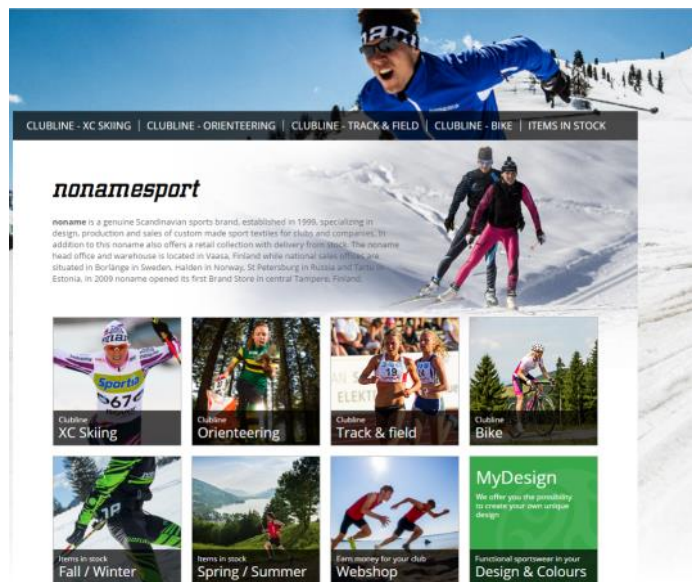
Ved verdens største stafet Jukola havde FIF 3 løbere i ilden—alle for deres svenske klubber. Annika løb bedst for svenske IKHP og fik med det en rigtig god forberedelse til junior VM

Nicoline Klysner er langt om længe tilbage i løbeskoene efter en grim korsbåndskade i starten af året. Nu venter mere genoptræning og løb, og først sidst på sæsonen er Nicoline klar til at genoptage satsningen for fuldt.

Små 50 fif'er tager i starten af juli til en uges træningslejr i Kranjska Gora i de slovenske alper.

Senere på sommeren er tilsvarende mange til verdens største orienteringsløb O-Ringen—5 dage med konkurrence i de store svenske skove.

Arbejdet med de danske mesterskaber i sprint 2018 er i fuld swing. FIF er vært og de dele af byen, der skal løbes i, er nu bestemt, men indtil videre er det hemmeligt hvor. Med stor sandsynlighed får stævnet besøg af en stor del af verdenseliten, da der vil blive afviklet test af den kommende VM disciplin Knock Out sprint. Her får klubben brug for støtte af mange i Hillerød for at vise byen og konkurrenterne frem på bedste vis.



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