



Oktober 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
VM Orientering	2
World Games	3
Her møder vi Hillerød	5
Nyt om sponsorer	6
Resultatbørsen	7
Junior VM	8
DM Mellem	9
VM MTBO	10
EM MTBO	11
DM Stafet	12
DM Lang	13
Divisionsturneringen	
Bagsiden	

## FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam



# World Games guld, Junior VM dobbelt guld, EM Guld...

Cecilie Klysner hentede ved VM i orientering denne sommer sølv i teamsprinten og leverede flere topløb. Få uger efter fulgte hun op med World Games guld og en 4. plads. Ved VM i MTB orientering - en nicheafdeling af orientering, men ikke mindre seriøs i toppen, hentede Thomas Steinthal to VM guld og en sølvmedalje—uhørt dominans og et bevis på, at talentet ikke behøver at være udklækket som 12 årig, men kan vokse frem ved flid, træningshjerter, skjulte kvaliteter, modenhed og en super seriøs tilgang til sport, når det gælder.

Vi, trænerne og lederne ude i sportsklubberne har hver dag opgaven at forvalte alt det guld vi får ind i butikken - guld i form af børn og unge mennesker, der vil prøve sig af med sport og leg. Hverken Cecilie, Thomas eller alle de andre startede i klubben, fordi de skulle være bedst, men fordi de søgte udfordringer, bevægelse og godt kammeratskab. Ingen af de talenter som deres verdensklassepræstationer er sammenlagt af i dag var synlige da de startede og søgte vej med kort for første gang. Det var de heller ikke året efter, men alligevel endte de som klubbens og vores sports store stjerner.

Det gælder sikkert også i andre sportsforeninger der lykkes år efter år - der er altså ingen modsætning mellem ungdomsbreddearbejde og elitearbejdet,

hvis bare vi ude i klubberne husker, at det er ok at se efter unger med de rette forudsætninger for at lykkes tidligt, men også at det lige så godt kan være en af de andre guldklumper der ender til tops. Ungdomstrænerens job er altså at udfordre alle, motivere, og huske at unger-



ne er forskellige. Det vigtigste er, at de møder op igen i næste uge, næste år, og så overlade det til elitetrænerne at arbejde med de få, der vil mere. Her lykkes vi ganske godt - tak Thomas og Cecilie, men skal vi være en rigtig succes, skal vi fortsat evne at gribe dem, der bliver mætte af satsning, hvor evnerne måske ikke var til

verdensklasse eller som bare fandt noget andet der fylder en stor del af livet ud. Jeg tror ikke, at de skal bæres rundt i sporten for at blive, men de skal hjælpes til at huske og blive ved at nyde alle de sider af sporten, som også gjorde at det var sjovt at træne mange gange om ugen. Den ild skal altid holdes i gang og den hedder ”at vi kan lide at være sammen om vores sport” - går den ud, skal der meget mere brændstof til senere at tænde den igen. Den ild brænder fortsat hos Thomas og Cecilie, og den brænder i vores snart 75 årige forening. Jeg håber, du har lyst at fejre klubben, vores mestre Cecilie og Thomas og fællesskabet, når vi 4. november inviterer til sport, reception og hygge i Kompashuset.

Bo



Det danske orienteringslandshold er historien om et fantastisk kollektiv hvor atleter og trænere forstår at hente det bedste ud af hver atlet. Toppen af dansk orientering er meget smal og dermed er succes til VM afhængig af, at alle landstrænerens topløbere er til rådighed for at få succes. Historien om landsholdet er også, at de nye hurtigt lærer at træde ind på den store scene når det gælder sprint når andre falder ud, men at det samme ikke er lige så let på skovdistancerne. Kort før VM faldt et af Danmarks esser Ida Bobach ud med skade, og med skadeproblemer hos Søren Bobach hos herrerne var Maja Alm og Cecilie Klysner Danmarks bedste kort - Maja Alm viste, hun er verdens bedste med 2 guld og en sølvmedalje. Danmark fik vist, at holdet trods 2 udskiftninger på guldsprintholdet fortsat er et af verdens tophold og har 2 af verdens bedste sprintere i Maja og Cecilie. På skovdistancerne var Maja Alm ene om at have verdensklasse.

## Sølv til Cecilie og Danmark ved VM i teamsprint



**VM 2017 blev endnu et år med gylden succes for det danske hold med Cecilie Klysner og Søren Schwartz i rødt og hvidt.** VM dronningen Maja Alm, Haderslev, var her der og alle vegne og vandt guld på sprint, team sprint m Cecilie på holdet og en sølvmedalje på den lange distance. Cecilie hentede 7. plads på sprint og Søren en 23. plads på mellem.

Cecilie startede, som i 2016 ved at vinde kvalifikationen på sprint, og fulgte i år op med et næsten fejlfrit løb i finalen, hvilket rakte til 7. pladsen. Ærgerligt vejvalgsミス kostede top 5 pladsen. På teamsprinten leverede Cecilie som vanligt varen og var med de første hjemme. På 2. tur kæmpede det danske hold med at hænge på førergruppen - alt så ud til at være tabt, men på 3. tur hentede Tue Lassen ind igen og verdens bedste Maja lukkede på sidstetur op for turboen og trak Danmark til sølv. På mellemdistancen leverede Søren Schwartz årets løb efter at have været plaget af skader i snart 1 1/2 år - godkendt 23. plads. Cecilie var Danmarks bedste kort på denne distance og hentede en 28. plads. På stafetten måtte Danmark undvære Ida Bobach og i stedet blev en ung Miri Ødum, Birkerød sat ind på 1. stafettur - et sats som gav bagslag, for holdet var reelt sat helt af, men Cecilie og Maja Alm leverede topløb, men stadig langt fra metal. Det lugter dog af metal ud i fremtiden, og det samme gælder for herrerne hold.

bo



Cecilie, Tue, Maja og Andreas



Søren Schwartz på mellemdistance



Cecilie Klysner på ruten



# World Games - OL for ikke olympiske sportsgrene. Cecilie og Danmark vandt guld

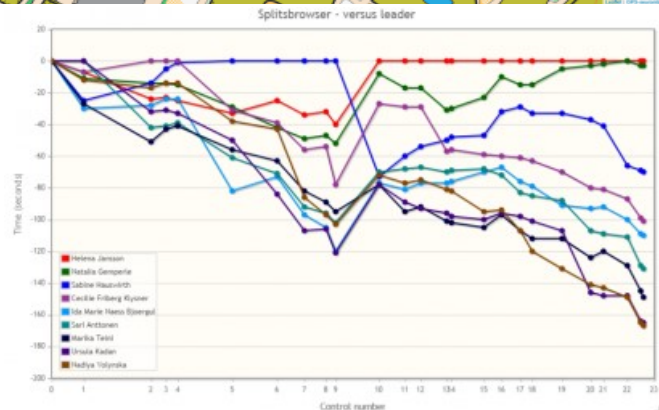
2 guld og en 4. plads ved World Games - Maja Alm løb stafetsejren i hus og Cecilie med holdkammeraterne kunne løbe hende i møde til en fantastisk sejr. Maja Alm løb helt som planlagt mere guld i hus på sprint, men det største resultat stod Cecilie for med 4. plads på mellemdistance - første Top 5 placering på skovdistance til Cecilie.

Historien om guldmedaljen på teamsprint er den samme... Cecilie løber sikkert på første tur, drengene holder skansen, men taber lidt og Maja Alm knuser så konkurrenterne på sidste tur. De danske supportere bliver ikke trætte af den!

På sprinten var Maja Alm suveræn - Cecilie fik taget et forkert rutevalg og var lidt efter, men var langt ind i konkurrencen med i kampen om metal, men tabte tid til sidst og endte på 9. pladsen. Absolut godkendt *Bo*



**4. plads til Cecilie ved World Games på Mellem Distance, var langt ind i konkurrencen til medalje.** Skovdistancerne havde for Cecilie indtil denne dag ikke kastet den ønskede succes af, men i det kontinentale terræn nær Wrocław Polen fandt Cecilie sig hjemme og leverede karrierens største individuelle resultat. Egentlig skulle det have været Maja Alm der sørgede for succes til det danske hold, men småskader betød at scenen var overladt til Cecilie da Maja Alm stod over. 3 uger med VM og World Games var slut med positivt facit, og Cecilie kunne drage hjem til udsatte eksaminer på Århus universitet med succes i bagagen. *Bo*



1942-2017



75 år

## 75 år med kort og kompas - i leg, alvor og fællesskab

### Invitation til FIF Hillerød Orienterings 75 års jubilæum

Lørdag den 4. november 2017

FIF Hillerød Orientering inviterer herved alle klubbens medlemmer, medlemmer fra andre klubber, venner, sponsorer og samarbejdspartnere til at deltage i jubilæumsarrangementet i og omkring Kompashuset, Ødamsvej 36 i 3400 Hillerød.

Parkering på Hillerød Stadions parkeringsplads med indkørsel fra Selskovvej

#### Program:

13:00 – 15:00	<p>Kom og deltag i vores jubilæums løb, gå en tur og find poster i skoven eller deltag i vores quiz</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mangepost løb</b> med 75 poster placeret i og omkring Kompashuset, Stadion, Selskov og Gadevang . Samlet start kl. 13:15. Find så mange af de 75 poster der er i skoven indenfor en valgfri tidsfrist på 30 min., 45 min. eller 60 min. Der løbes på et specialfremstillet kort rekognosceret i perioden 1942-2017 . Tilmelding til løbet sendes til <a href="mailto:john.sondergard@gmail.com">john.sondergard@gmail.com</a> senest den 28/10</li><li>• <b>75 sekunders løb/gang/sprint</b> på en opmærket rute. Du skal løbe/gå/sprinte præcis 75 sekunder uden brug af ur. Præmie til den som rammer tiden mest præcist. Du må gerne prøve flere gange. Tilmelding ikke nødvendig</li><li>• <b>Tip en 75'er jubilæums Quiz</b> - med spørgsmål omkring klubbens historie og data</li></ul> <p>Der er mulighed for omklædning og bad på Hillerød Stadion.</p>
15:00 – 17:00	<p>Åben jubilæumsreception i Kompashuset</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klubben byder på lidt at spise og drikke (fadøl og tappas)</li><li>• Mød vores medaljetagere fra årets orienterings VM, EM og DM</li></ul>

Hvis du vil begave klubben , ønsker vi os bidrag til "Bettys Fond". Fonden er opkaldt efter vores æresmedlem Betty Folino som for år tilbage tog initiativ til fonden der har støttet ungdom og elite fra FIF Hillerød Orientering ved specielle aktiviteter. Aktiviteten kan både være uddannelse, bredde , træningslejre eller deltagelse i elitestævner som måske ligger langt fra Hillerød og Danmark. Fonden bestyres af en lille styregruppe med Betty som formand.

Bidrag til "Bettys Fond", kan ske ved indbetaling til konto 9213-4560415848

Vi håber at se rigtig mange 4. november

FIF Hillerød Orienterings bestyrelse

# Her møder Hillerød den lokale orienteringsklub

Nogen tror at FIF Hillerød Orientering kun gemmer sig langt ude i skoven, og alligevel møder rigtig mange klubbens aktiviteter hver uge i skolen, til spejder, og naturligvis når turen går i skoven. Fælles for mødet med orienteringsklubben er ofte brugen af de specialtegnede kort.

**Skoleaktivitet** - Undervisning og introduktion til orienteringskortet: Samarbejde med Hillerød Kommune—kommunen giver 20.000 kroner og klubben yder så undervisning og forberedelse for udvalgte skoleklasser

**Smuk Kvindeløb:**  
Orienteringsklubben er arrangør af det årlige kvindeløb rundt i Slotsparken

**Find Vej I :** kort og faste poster i Gadevang, Selskov, Hillerød By, Præstevang, Egedam og store dele af Grib Skov. Mange kort kan downloades gratis og kun den store pakke med Grib Skov skal der betales for. Samarbejde mellem Hillerød Kommune, Naturstyrelsen, og FIF. Støttes af Hillerød Kommune.  
Brugerne er alle andre end orienteringsklubbens medlemmer.....

**Produktion og tegning af skoleorienteringskort og opsætning af faste poster** - Skolerne betaler for konstruktion af kortet og materiale, således at idrætslærere selv kan give undervisning i orientering - hvor mange andre sportsgrene klarer den?

**Skolernes Find Vej Dag—** aktivitet hvor alle kommunens skoler, private og kommunale inviteres til sjov, leg og konkurrence i orientering. Arrangeres primært af orienteringsklubbens pensionister, der har mulighed for at hive en dag ud af kalenderen til glæde for børnene

## Løbeskole:

Torsdag aften træner orienteringsklubbens unge elite og børn i sommerhalvåret på en af bakkerne i Slotsparken og om vinteren trænes der intervaller med udgangspunkt fra Frederiksborgcentret

## Slotsstistafetten:

Orienteringsklubben er medarrangør af byens populære stafet rundt om Slotssøen

## Find vej ud:

Projekt hvor børn i østbyen i en stribe uger er tilbudt gratis orienteringsoplevelser med trænere. Støttet af Hillerød Kommune.

## Sportstalentklasserne på Byskolen :

Orienteringsløb er en af 5 sportsgrene der sammen med Hillerød Kommune tilbyder specifik morgentræning 2 morgener om ugen til udvalgte talenter - 12 atleter er med i ordningen.

## Regionalt Junior Elite Center for orientering:

Hillerød Kommune, som er Team Danmark Kommune, yder via Hillerød Elite hvert år støtte til Østdanmarks bedste orienteringsløbere og snart også til atletikløbere som kan mødes i Hillerød til fælles træning. I alt 12 udøvere er med i centret

**Træningsaktivitet fra Læringscenter for fysisk aktivitet:** Orienteringsklubbens trænere står en aften om ugen for åben træning for alle idrætsudøvere

## Sprintorientering:

Løbes i by og i park på specialtegnede kort. Klubbens medlemmer træner rundt om i

## Dansk Mesterskab i Hillerød:

2018 løbes en del af dansk mesterskab i sprintorientering i Hillerød By.

## Hospitalsløbet:

Orienteringsklubben er arrangør for hospitalets årlige idrætsdag hvor der løbes, orienteres og køres MTB

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!

## Vores sponsorer er i konkurrence hver dag...eller i træningslejr, og det er en fornøjelse at se, at de også er i førertrøjen.....



Har fået fuld fart på Århusafdelingen og hvis nogen skulle have set FIF trikoten rundt i byen kan det være Henrik Uldall, som du har mødt. Henrik er udover at være en ivrig løber også projektleder hos A&K og bruger flittigt klubbens dragt til træning og konkurrencer



Hvis du ofte ser PSN's biler i Hillerød kan det være, fordi PSN vandt en stor el og instrumenteringsentreprise hos Biogen Hillerød.

## noname

Har netop åbnet op for sin nye vinterkollektion og som stor leverandør til langrendssporten er der masser af lækker udstyr til sport i sne. Er du mere til mudder og plusgrader er der også spændende nyt til løb og cykling  
[Webshop.nonamesport.com](http://Webshop.nonamesport.com)

## LØBEREN

Se det nye efterårsmagasin



Det er efterår, det nye, lækre efterårs- og vinterløbetøj er landet i butikkerne og vores efterårsmagasin er på gaden!

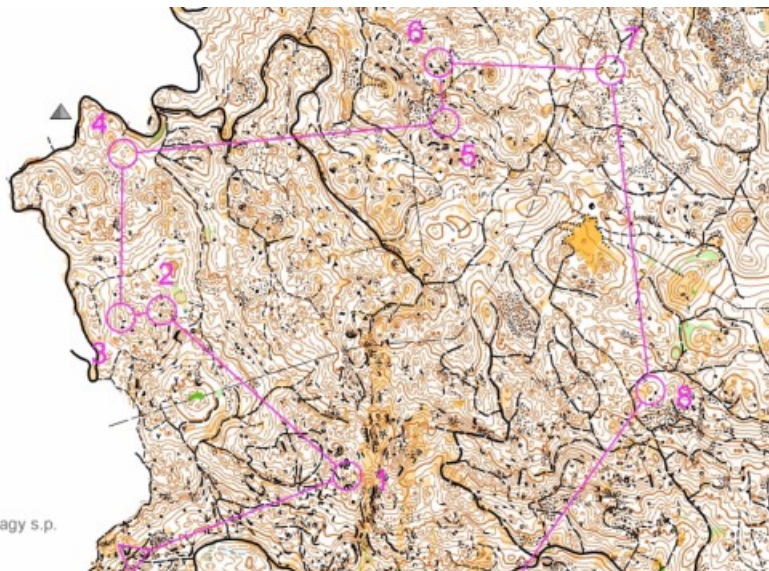
Der er masser af nyt både indenfor tøj, sko, tilbehør og elektronik fra stort set alle leverandørerne. I nærværende magasin er vist et udvalg af det sortiment, som vi nøje har håndplukket til dig - løbedu'et der er med til at gøre din løbeoplevelsen endnu større.

Klubbens sommertræningslejr gik i 2017 igen til Slovenien, denne gang med udgangspunkt i Krajnska Gora. Udover at have behagelig sommertemperatur og flot natur bød ugen på træning i meget uvant terræn. Denne kortbid viser, hvorfor at vore løbere skal rejse meget ud for at lære sig hurtig orientering i naturtyper som er meget anderledes end Gribskov. Denne dag stod terrænet på højkant og var fyldt med sten.

1:10000  
E=5m

Difficult	5,6 km
1 31	○ / / / y
2 32	△
3 33	●
4 34	○
5 35	○
6 36	○
7 37	○
8 38	○
9 39	○
10 40	○
11 41	△
12 42	△

ik, Ivan Nagy s.p.



## Sejr i Midgårdssormen

FIF Hillerød vandt i august 10 mandsstafetten, Midgårdssormen. Stafetten løbes både som nat og dagorientering. Med på holder var:

Jeppé Ruud, Malte Hemmingsen, Annika Simonsen, Malthé Poulsen, Anders Bachhausen, Maria Staugaard, Dorthe Skovlyst, Lukas Hemmingsen og Bo Simonsen



## Sjællandsmestre i cuppen

FIF Hillerød vandt i september årets andet sejr i divisionsturnering og kunne dermed kåres som Sjællandske mestre. Weekend efter var luften gået af ballonen og kun det halve hold var taget med til finaleløbet i Jylland. Vores kvinder/piger var bedst, men herrerne tog for få point og klubben fik med 4. plads sit dårligste resultat i mange år.



## Åbent brev til de politiske partier og byråds kandidater i Hillerød

Der er snart valg til byrådet og der er dermed en lidt større chance for at blive hørt. FIF Hillerød Orientering har derfor sendt følgende til en stribe partier:

*Kære politikere og folkevalgte*

*Vi har brug for lidt af jeres tid og en udmelding fra jer vedr. holdning til vores sport*

*Vores klub, FIF Hillerød Orientering, har succes på rigtig mange punkter og nyder her i vores 75 års jubilæumsår at have en enorm sportslig succes på den store scene med VM medaljer, en regn af medaljer ved de danske mester samtidig med at vi på 5 år fortsat har vækst i vores ungdomsafdeling. Vi nyder at have et klubhus som vi selv vedligeholder og har været med til at bygge – et dejligt og vigtigt udgangspunkt for megen af vores aktivitet. Vi er aktive i arbejdet omkring idrætsklasserne på Byskolen, aktive i arbejdet med de prioriterede idrætsgrene og ikke mindst meget aktive indenfor vores egen sport. Vi laver skoleaktiviteter, Find Vej aktivitet for de uorganiserede og ikke mindst sørger for at vi har et sportsanlæg – orienteringskortet. Det er det sidste vi gerne vil have en dialog med jer om.*

*Vi har gennem en årrække søgt om midler til at anlægge og vedligeholde vores sportsanlæg, orienteringskortet. Vi har fået direkte støtte enkelte år; vi har fået delvis støtte, enkelte via Folkeoplysningsudvalget, men vi fik i dette år et meget afvisende svar på vores ansøgning af støtte til driften af vores sportsanlæg, på lige fod med fodbold, håndbold, kampsport og alle de andre facilitetssportsgrene. Argumentet var at vi da havde skoven og den jo ikke var kommunal og at vi derfor ikke kunne få løbende støtte som samme måde som kommunen sørger for at græsset bliver klippet på boldbanen, gulvet vasket i hallen, en ny hal der bygges, at der er vand i svømmehallen osv. Vi oplevede at svaret som en kende arrogant eller et udtryk for manglende vilje til at forstå vores sport når det koster.*

*Vi burde bruge 50.000 kroner om året på at vedligeholde orienteringskortet, men på grund af vores succes i sportens verden og stor aktivitet hos de yngste, ja så prioriteres størstedelen af midlerne til andet. Det betyder vores sportsanlæg forfalder.*

*Vi har svært ved at forstå at vores kort som dækker såvel bynære miljøer som skovene omkring Hillerød ikke kan accepteres som et kommunalt sportsanlæg bare fordi vi ikke har et krav om at kommunen skal lave et anlæg til os som andre sportsgrene. Hvorfor skal vi have kommunalt betalte fodboldbaner og idrætsanlæg, når der er masser af græsarealer og stier hvor den sport kan dyrkes – naturligvis fordi at sporten ikke kan dyrkes seriøst uden ordentlige forhold. Det samme gælder i orientering, men kommunen behøver ikke at købe eller plante skov til os. Vi skal bare bruge et orienteringskort.*

*Så vores spørgsmål er hvad mangler vi for at kunne blive optaget i det fine selskab af alle andre sportsgrene der får stillet sportsanlæg til rådighed af kommunen? Vi skal ikke bruge baner til flere millioner, men et tilskud som vi kan regne med hvert år. Så vi kan planlægge langsigtet.*

*Vi håber på I vil tage vores henvendelse seriøst og give os et snarligt svar som kan afklare om vi fremadrettet kan håbe på andet end moralsk støtte.*

*På vegne af FIF Hillerød Orientering*

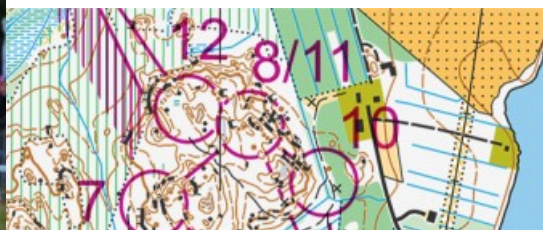
*Bo Simonsen, Formand*

**Målet for arbejdet på det danske juniorlandshold er at udvikle og forberede potentielle landsholdsløbere til deres seniorkarriere. Det betyder, at den faste gruppe der arbejdes med skal have både fysisk, mentalt, teknisk og ikke mindst konkurrenceegenskaber der kan bringe dem op i international klasse. Medaljer og topplaceringer er ikke målet i sig selv. Alligevel gælder reglen om, at succes avler succes, og der er derfor brug for at holdet lykkes. De seneste år har de danske piger som hold og enkeltvis hentet resultaterne!**

## FIF havde 2 løbere med på det danske juniorlandshold ved VM der blev afviklet i Finland. Bedst gik det Annika Simonsen der hentede 2 top 20 placeringer

Orienteringssporten er fortsat størst i Sverige, Norge og Finland og nordisk orientering, som terrænerne betegnes internt, er ofte en fordel for stjernerne fra nord, mens at konkurrencer i resten af Europa tilgodeser alle andre. At slå de nordiske løbere på "hjemmebane" er topmålet for alle andre. Ved VM lykkedes de 4 store nationer, Sverige, Norge, Finland og Schweiz bedst, men resultaterne til de danske piger gav håb om fremtidige medaljer. Malthé Poulsen og Annika Simonsen, begge 1. års juniorer, var med, meget for at lære, men

havde naturligvis drømme og håb om personlig succes med i bagagen. Bedst gik det for Annika på den lange distance, hvor hun langt ind i konkurrencen var tæt på en top 10 placering, men lidt tøven til sidst på den lange rute kostede sekunder og det endte med en godkendt 17. plads. På stafetten var ingen af FIF's løbere på de danske første hold, men Annika fik med et ungt hold hentet en 11. plads hjem og fik ikke mindst vist sig selv og resten af holdet, at vejen til top 6 ikke er så lang. Ikke mindre end 6 af de 12 landsholdsløbere er tilknyttet juniorelitecentret i Hillerød. *Bo*



## Junior EM i Østrig med meget dansk succes

### Ida Øbro vandt EM i D18 og Annika Simonsen blev 7'er - stafetsucces til pigerne fra det lokale juniorelitecenter

Malthé Poulsen, Malte Hemmingsen og Annika Simonsen var alle udtaget til EM, og som de seneste år, blev det de danske piger der løb med overskrifterne og de bedste løb. Konkurrencen blev åbnet med stafet og i junioreliterækken løb det unge danske hold med Annika Simonsen sig ind på en flot 4. plads. EM var dermed åbnet på bedste vis. På lang distance vandt Ida Øbro fra naboklubben Tisvilde og Annika Simonsen fik med en 7. plads vist at tempoet til topplacering er tilstede. Drengene fik denne gang ingen top 10 placeringer. *Bo*



Ida, Agnes og Annika efter 4. pladsen





# DM Mellem med sejr i juniorelite til Malte Hemmingsen

Endelig lykkedes det for Malte Hemmingsen at hente metal og herligt var det at det blev til guld, da der blev løbet DM på mellem distance i skydeterræn nær Slagelse. Cecilie Klysner hentede bronze i damernes eliteklasse midt i eksamenslæsningen.

Ved forårets danske mesterskaber fik klubbens ellers så sejrsvante juniorherrer det ikke til at lykkes, og det var derfor en stor glæde både for Malte og for klubben



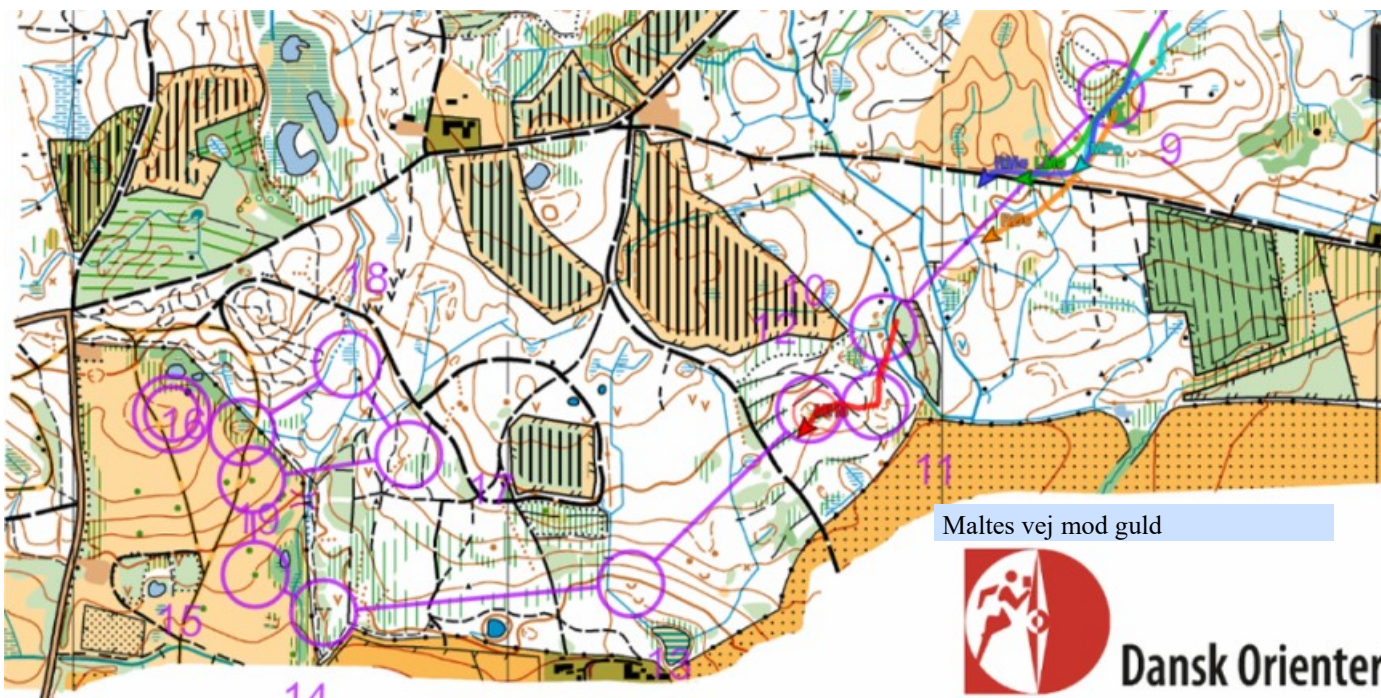
Siri Simonsen med guld



at sejren kom i hus i H20 klassen.

I damernes eliteklasse havde ”eksamensramte” Cecilie Klysner ladt bøgerne ligge for nogle timer for at deltage i mesterskabet. Med specialstart tidligt, hvor Cecilie skulle træde spor i brændenælder og krat, egentlig konkurrencepause og så fokus på eksaminerne på Århus universitet var der ikke forventning om, at Cecilie netop hjemkommet fra World Games med 4. plads, skulle sætte alle på plads,. Det skete heldigvis ikke og blev bare til en bronzemedalje - sejr skal gå til den der satser på konkurrencen! I pigernes junioreliteklasse blev Annika Simonsen 4. og Malthe Polusen blev 5. i H20.

Det blev også til en stribe medaljer i ungdomsklasserne, herunder vandt Siri Simonsen, igen, guld og endnu et dansk mesterskab til samlingen for 2017.



Maltes vej mod guld



Dansk Orienter

# MTBO - EM Guld, Sølv og Bronze til Thomas og Rasmus



## 3 FIF'ere drog til EM og forventningen var ikke metal, men erfaring. 3 medaljer til drengene og en flot debut til Sara var udbytte over forventning.

EM der blev kørt i franske Orléans bare en lille måned før, VM skulle bare have været en god optakt, men blev et kæmpe selv-tillidsboost.

Thomas Steinthal kom fra 2016 med EM metal i bagagen, men gik ydmygt til opgaven uden medaljeforventninger. En hel uge med konkurrencer, sprint, sprintstafet, mellem-distance, langdistance og stafet, er for meget hvis målet er succes, men Thomas var tæt på. Han fik her vist, at lærlingen har fået både styrke, fart og teknik på plads i løbet af vinteren.

EM Sølv på sprinten var en forrygende start, guld på langdistancen var helt vildt og der til top placeringer på de øvrige distancer var særklasse.

På herrerens stafet lykkedes alle 3 herrer, Thomas på 1. tur, Rasmus Folino på 2. tur og Rasmus Søgaard på 3. tur- en tiltrængt succes til det danske hold og et løfte om mere de kommende år.

Sara Brinch fik en fin debut med en 4. plads på stafet og en individuel 11. plads  
*bo*



Ingen grund til bekymring—bronzemedaljen er i hus til Rasmus, Thomas og Rasmus

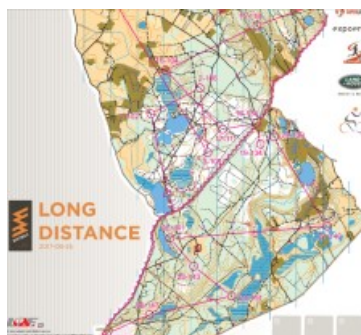
# Guld, Guld og Sølv til Thomas VM MTB O

**Thomas Steinthal blev VMs dominerende atlet og med 2 guld og en sølvmedalje har Thomas samlet depechen op efter landstræner Lasse Brun, der tidligere var Danmarks dominerende atlet i MTB-orientering. Rasmus Folino fik i herrernes eliteklasse en hård uge.**



Egentlig skulle 2017 være et læreår hvor Thomas skulle finde sig til rette med "de gamle" i juniorrækken internationalt set efter i 2016 at have hentet EM guld i U17 klassen - forventningen var, at benene stadig var lidt for tynde! Allerede fra starten af året viste Thomas resultater, at det store arbejde der var blevet lagt i løbet af vinteren, kunne være guld værd, men at det skulle blive til dominans, var en overraskelse.

"Guld ugen" i Litauen startede lidt mindre gyldent med mellemdistancen. Thomas lagde forsigtigt ud, men åd sig igennem konkurrencen stille og roligt ind på konkurrenterne og kunne krone dagen med den første vm-medalje der blev af sølv. Målet om en vm-medalje var dermed nået, men det blev bare starten på en super uge.



Massestart var ny VM disciplin og netop denne var Thomas store mål. Massestart afvikles med loops således at alle til sidst har kørt samme rute, men kan have forskellige kombinationer af loops. Håbet var, at han i kampen mand mod mand, som i massestart i ski og MTB havde den stærkere mentale styrke til at kunne slå til. Løbet blev lige så nervøst som forventet, og på den første 1/3 del skiftede føringen meget og der blev begået mange stressfejl, men halvvejs havde løbet stabiliseret sig og Thomas sad med i en stor førergruppe. Så kom dagens udslagsgivende del af banen og så var kun 4 atleter med i opløbet om metal. Inden de nåede opløbsstrækningen var endnu en mand faldet af og da Thomas satte et ryk ind til sidst kunne de 2 tjekker ikke hænge med og Thomas kunne køre ind til guld med 4 sekunders forspring. Helt vildt.

3. disciplin var stafet. Her kørte Rasmus og Thomas på Danmarks hold i eliteklassen. Som forventet kunne Thomas ikke helt følge de bedste hold på 1. turen,

men kunne overdrage stafetten til Rasmus stadig i kontakt med de førende hold. Rasmus kørte en god tur lidt hurtigere end



Thomas og 4. pladsen var indenfor rækkevidde. Danmarks bedste rytter Rasmus Søgaard havde på sidstetur 4. pladsen indenfor rækkevidde, men et par dårlige rutevalg sendte holdet tilbage på 6.pladsen.

Langdistancen blev for Danmark og for Thomas en gylden dag. Allerede fra tidligt i konkurrencen tog Thomas føringen og han så sig ikke tilbage og kunne løbet igennem udbygge en suveræn sejr. I herrernes eliteklasse kørte Søgaard en guldmedalje hjem. Her er det bare at tage hatten af for det største talent dansk MTBO orientering har haft i lang tid.

Sprintdistancen afsluttede VM ugen og her var energien gået af både Thomas og resten af det danske hold. Små tidstab hele vejen for Thomas og Rasmus, som blev endda nedlagt af en bil.....begge endte udenfor top 10. For Thomas og for FIF en fantastisk uge, som ingen havde turde håbe på før og for Rasmus en uge, hvor tingene bare ikke rigtig virkede var til ende.

Bo



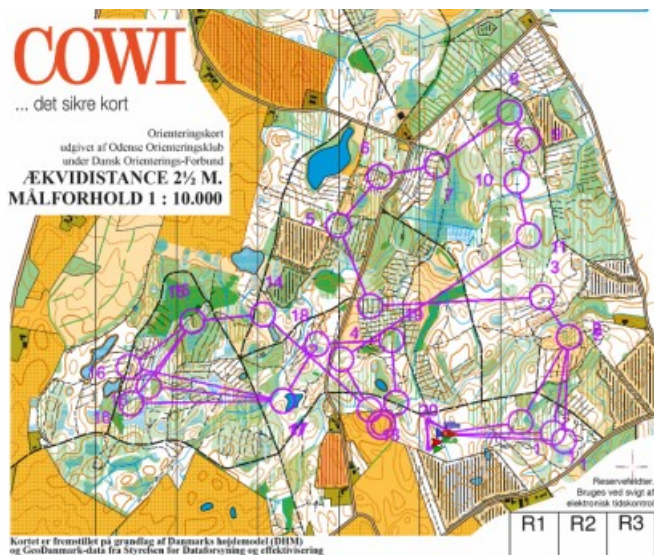
# Mesterskabsguld på stafet til Annika, Signe og Cecilie

**På en dag hvor regnen silede ned over Fyn, strålede FIF's elitehold guldglans og hentede guld til Annika Simonsen, Signe Klinting og Cecilie Klysner og det blev til bronze i herreelite ved DM Stafet.**

FIF pigerne havde en god plan for dagen og havde valgt at sætte unge Annika på 1. tur. Der var ingen slinger i valsen og Annika havde allerede halvvejs trukket fra de andre hold og der fra så pigerne fra Hillerød sig ikke tilbage. Signe Klinting var fløjet ind fra Stockholm og viste at hun stadig var sulten på mere guld og på sidstetur løb Cecilie dagens suverænt bedste tid og cementerede at guldet igen skulle til Hillerød. Hos herrerne var det et afbudsramt FIF hold der stillede til start, men rutine fornægter sig ikke og Emil Folino, Rasmus Folino og Mads Ingvarsdén kunne løbe dagens måske mest overraskende bronzemedalje hjem.

I ungdomsrækkerne lykkedes det meste for FIF, selv om klubben er hårdt ramt af skader - en erhvervsrisiko for de der vil vinde!

Piger og drenge til 16 år hentede begge hold sølv efter stabile løb, og glædeligt blev det også til guld i yngste pigerække til 12 år og sølv til drengene i samme aldersklasse.



Rasmus Folino, Mads Ingvarsdén og Emil Folino med bronzemedaljer. Annika Simonsen og Cecilie Klysner med guld - Signe Klinting var allerede sat på flyveren hjem til Stockholm

# DM Lang blev tynd på guldmedaljer - sejr i D14

**Dansk Mesterskab på Lang distance, blev lidt dagen derpå efter succesen dagen inden på stafet. I pigernes klasse indtil 14 år fik FIF for 3. gang i 2017 Sigrid og Siri øverst på pallen og denne gang med sejr til Sigrid.**

I eliterækken havde hele holdet løbet alt hvad de havde i sig ud, og med en forkølet Cecilie, som klogelig valgte at stå over for at spare kroppen til World Cup Finale, var der langt til metal i senioreliteklassen.

I junioreliteklasserne var FIF's løbere med langt fremme, men det blev til lige ved. Langt ind i konkurrencen førte Malte Hemmingsen og det lignede en gentagelse af sejren fra den lidt kortere distance, men der var ikke krudt til hele den lange distance og i mål måtte Malte se sig henvist til sølv pladsen.

Hos pigerne løb Annika Simonsen en ikke fejlfri konkurrence og måtte lidt frustreret nøjes med sølv efter landsholdskollega Ida.

I pigeklassen til 14 år var Sigrid Staugaard med guld og Siri Simonsen med sølv suveræne. Dertil hentede FIF metal i pigeklassen til 12 år og i yngste drengeklasse viste FIF bredde ved at 50% af løberne startede i FIF's karakteristiske dragt og det blev også kronet med metal.



bo



## Efterårstræningslejr hos verdens stærkeste ungdomsorienteringsklub i Jönköping

FIF's ungdomsafdeling havde igen i 2017 inviteret sig selv til at besøge Jönköping og med ophold i klubhuset hos IKHP, der for tiden er den bedste klub i verden til at udvikle talenter (bredeste ungdoms og junioreliteklub) var forholdene i orden. Udover en fælles træning i skumring og mørke, fik FIF ungdomsløberne en masse træning i smålandsk vildmarksterræn som ligger helt ind til klubben, IKHP's enorme klubgård. Her støtter kommunen et enormt udendørs idrætsanlæg med lysløjper, MTB spor og naturligvis orienteringskort og terræn.



## 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 ungdomsstafethold efter succes ved svensk stafet efterår 2017

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

## Sket siden sidst:

Thomas Steinthal vandt udover en bunke medaljer også årets MTBO Cup.....i seniorrækken ganske suverænt

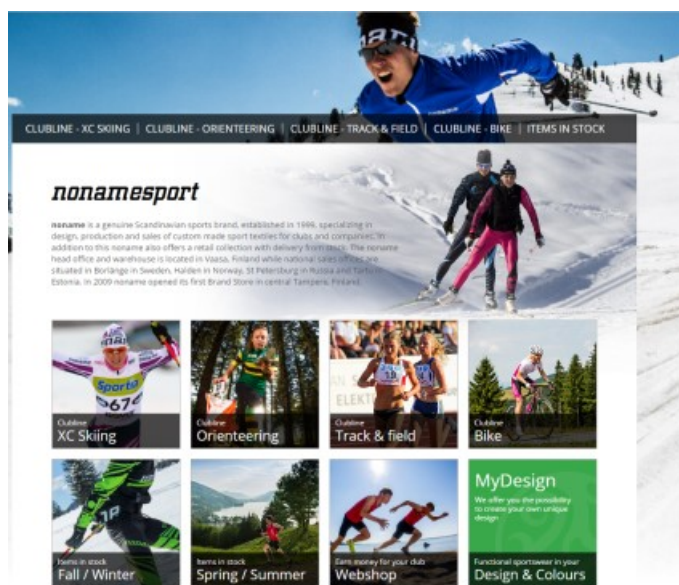
FIF er i år blevet endnu mere international, da vi har fået tilgang af Tjekkiske Michaela og Bulgarske Nevena.

Orienteringsforbundet har fået ny landsholdstræner med speciale i skovdistancerne, Kenneth Buch, der sidst har været landstræner i Norge.

FIF vokser fortsat i antal aktive medlemmer og vi har aldrig været flere medlemmer

Klubbens junioreliteløber Nikoline Splittorff har måtte tage en alvorlig fodoperation og er nu ude fra konkurrencer i næsten et år. Til gengæld er Camilla Larsen efter flere års skadeproblemer på vej tilbage.

Forberedelserne til næste års VM'er er i fuld sving for klubbens landsholdsløbere - seniorerne har været en tur i Estland og juniorerne har været i Tjekkiet på en uges træning



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