



April 2018

Dette nyhedsbrev udgives for at give omgivelserne et indtryk af, hvad der rører sig i eliteafdelingen i FIF Hillerød Orientering. Kun sjældent har høsten af topresultater den skrevne presses interesse.

FIF Hillerød Orientering har, som sportsligt mål, til stadighed at have kvalificerede kandidater til et af verdens bedste orienteringslandshold. For at nå dette skal klubben have en ungdomsafdeling, der høster medaljer ved danske mesterskaber, bredt fordelt i alle aldersklasser.

Redaktion: Bo Simonsen & bosimfif@gmail.com

leder	1
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



Hvor meget skal vi give eliten, og hvad skal eliten give os?

Orientering er en af få satsningsforbund under Dansk Idræts Forbund og Danmark er en af de bedste nationer til at udvikle topatleter, så naturligvis skal vi give de der kan nå længst mest mulig støtte, også i Hillerød. Det burde være lige så naturligt, at eliten sørger for at give igen, være synlig og være de forbilleder som al sport har brug for.....

Der er naturligvis en grad af konflikt imellem at skulle planlægge og indrette elitesatsningen efter at være til stede, til rådighed, være synlig i klubmiljøet, huske den rette dragt og huske at opføre sig som forbillede, og ikke bare rette al fokus på "mig selv". Jeg tror det er vigtigt at turde melde dette ud både i orientering og i ethvert andet miljø, hvor de få tilbydes muligheder og økonomi til at kunne satse på deres personlige mål. Ja jeg tror faktisk det er en afgørende forudsætning for, at systemet

også virker i morgen og at de mange andre i miljøet, og ikke mindst de frivillige i en idrætsklub oplever at der bliver givet og taget begge veje. At glemme dette går sikkert godt en periode, men så smuldrer fundamentet og så er der ikke noget til de næste



Annika Simonsen på vej i mål ved Påskeløbene på Fano

eller til i morgen. Det er derfor vores pligt som eliteledere, både i klub og på landshold, at "hjælpe" topatleterne med at huske det, også når det er besværligt og en træning måske bliver lidt mindre optimal.

Heldigvis er vores 2 største stjerner i FIF Hillerød Orientering, Cecilie Friberg Klysner og Thomas Steinthal super gode til at huske dette, og til planlægge det ind i kalenderen, at være synlige, huske det rette tøj og al det der. Derfor kører det også fortsat godt i klubben og med lidt held, har vi i

2018 8-9 atleter der kvalificerer sig til internationale mesterskaber for landsholdet. Vi kan dog ikke hvile på laurbærene, for slingrer vi bare lidt i elitehåndteringen og i rekrutteringsarbejdet, skal der ikke meget til før end at

forspringet er væk.

I april skal der forhandles ny aftale med orienteringsforbundet, Hillerød Kommune og Hillerød Elite. Vi i FIF Hillerød Orientering håber vi kommer styrkede ud af dette arbejde, og kan blive endnu stærkere i arbejdet med de der vil mest. Det skal sikres ved at vi

kan fastholde trænerstaben, har adgang til fantastisk styrketræning, fastholder et kollektivt træningsmiljø, har gode orienteringskort og ikke mindst motiverede eliteledere og atleter.

Inden længe venter ny forhandling med vores sponsorer. Vi har de seneste år haft en fantastisk opbakning på den front og vi håber at kunne fortsætte af den vej.

bosim



Hvad byder 2018 på - sæsonplan for elite og ungdom



Top elite Senior:

For klubbens stjerne Cecilie Klysner er VM i Letland hovedmålet, og al anden aktivitet vil være en forberedelse til begivenheden i august. World Cup og EM som afvikles i den italienske del af Schweiz, bliver sekundære konkurrencer, men hvor sprint disciplinen vil være vigtige målpunkter frem mod VM. DM sprint på hjemmebane i Hillerød i slutningen af maj, bliver et spændende delmål hvor Cecilie kan måle status op mod verdens bedste sprintløber Maja Alm, som hun stadig kommer tættere og tættere på. Dansk Mesterskab på stafet og lang distance ligger begge efter VM og vil sammen med sprint mesterskabet være de vigtige begivenheder i endnu et travlt år for Cecilie.



23.-25. marts	Danish Spring, Midtsjælland
29.-31. marts	3 Dages Påskeløb, Fanø
08. marts	1. Divisionsmatch, Helsingør
13.-15. april	Swedish League, Helsingborg
20.-22 april	Swedish League Finale,
22. april	DM Ultra Lang, Jægerspris
28. april	10Mila, Stockholm, Sverige
03.-13. maj	EM Senior, Ticino, Schweiz
26.-27. maj	DM Sprint, Hillerød
01.-03. juni	VM Testløb, Vejle og Herning
09.-10. juni	SM Stafet og Lang, Hillerød
27. jun-01.jul	EM MTBO
29.jun-02. jul	Ungdoms EM, Bulgarien
06.-15. juli	Junior VM, Ungarn
15.-21. juli	Studerer VM, Finland
1.-12 august	VM senior, Letland
05.-12. august	VM MTBO, Østrig
25. august	DM Mellem, Højgård
30. aug-02 sep	World Cup, Norge
08. september	DM Stafet, Harrild Hede
09. september	DM Lang, Ulbjerg Plantage
16. september	1. Divisionsmatch, Roskilde
26. september	SM Nat,
03.-07. oktober	Junior EM, Schweiz
03.-08. oktober	World Cup Finale, Tjekkiet
06. oktober	DM Nat, Rørvig
07. oktober	DM Hold, Hareskovene
11. november	Jættemil, 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!



Poul Sejr Nielsen har i marts 2018 styrkede i marts forretningen med opkøbet af Fredensborg Teknik A/S. Med overtagelsen kan firmaet sætte yderligere skub i målsætningen og at være en toneangivende teknikentreprenør i Nordsjælland og Storkøbenhavn.



Morten L Hansen har overtaget roret hos Adserballe & Knudsen efter at Karsten Hjørnsø er blevet huntet til at lede hele Jensen Koncernen.

noname

Havde fornøjelsen af at det var 2 løbere i noname dress der blev valgt til årets orienteringsløbere world wide



Så er der langt om længe nyt tøj parat til vores stærke MTBO ryttere....alle kan bestille nu

Verdensmestre løber DM i Hillerød-bymidte i maj

Med 5-dobbeltverdensmester Maja Alm i spidsen gæster verdens bedste sprintlandshold de danske mesterskaber i Hillerød-bymidte sidste weekend af maj. Hillerøds egen verdensmester Cecilie Friberg Klysner er bedste bud på en udfordrer.

Det bliver intenst, spændende og udfordrende for både verdensmestre og almindelig dødelige, starter ud i de danske mesterskaber i sprint-orientering i Hillerød-bymidte den 26-27. maj. FIF Hillerød Orientering er tildelt mesterskabet af Dansk Orienteringsforbund, men udover arrangørrollen, så venter klubben også at se en stribe af klubbens elite- og ungdomsløbere blive hædret med mesterskabsmedaljer.

FIF Hillerød Orientering er en af landets mest erfarne mesterskabs-arrangører, og ambitionen er klar fra stævneleder Lars Konradsen:

"Vores udgangspunkt er altid, at vi med vores arrangementer sætter nye standarder for niveau og udvikling af orienteringssporten; DM-sprint 2018 er ingen undtagelse. Sprint-disciplinen er i rivende udvikling internationalt og kun, hvis vores danske verdensstjerner tilbydes det højeste arrangement-niveau kan positionen som verdens bedste sprint-nation fastholdes. Og det gælder både selve stævnet, orienteringskortets kvalitet og ikke mindst banelægningen"

Hillerød Bymidte giver ideelle muligheder orienteringsudfordringer med spændende stræder, baggårde, små parker og grønne områder, så banelæggerne er godt i gang med at få de sidste detaljer på plads. Dette indebærer også tilladelser fra mange ejendomsejere og forretninger i byen. Til det har vi fået hjælp fra Hillerød Kommune, Hillerød Byforum og C4 – alle var meget tændte på ideen, fortæller Lars Konradsen.

Det er endnu for tidligt at afsløre, hvor selve stævnepladsen og startområderne kommer til at være. Det sker først lige før stævnet, så deltagerne ikke på forhånd kan gætte baneforløb.

Verdenseliten

Danmark er i verdenseliten i denne orienteringsdisciplin. Maja Alm er flergangs verdensmester, og særligt som fast starter på det danske sprint-stafet hold har vores egen Cecilie Friberg Klysner vundet medaljer ved VM og World Games. Men der er flere udfordrere til DM-guldet. Også tidligere verdensmester Emma Klingenberg kan ventes til start og i herreklassen vil tredobbelt verdensmesters Søren Bobach fra Århus givet blive udfordret af landsholdskollegaerne Tue Lassen fra Fåborg og Rasmus Boesen fra Roskilde, men næppe af lokale Hillerød-løbere.

I junioreliteklasserne er der gode chancer for at se de blå-bluse Hillerød-løbere helt fremme. Hos kvinderne er Annika Simonsen bedste bud, mens både Malte Hemmingsen og Malthe Poulsen ventes at kæmpe med om guldet.

I oldboys-klasserne, hvor FIF Hillerød også plejer at høste godt med mesterskaber, er resultatet dog givet på forhånd.

Alle de ældre løbere er på dagene udkommanderet til opgaver, så klubben får indfriet ambitionen om endnu en gang at løfte danske orienterings til et nyt niveau.



Den individuelle konkurrence lørdag 26/5 starter klokken 15.30 og eliten vil være i mål 16.30. Søndag 27/5 til stafetten startes klokken 10.00, og holdene vil være i mål klokken 11.

Kom gerne og kig med – som ved alle andre orienteringsstævner holdes start/mål m.m. hemmeligt, men der skal nok komme information i medierne



nogle få dage før om, hvor centrum for aktiviteterne finder sted, og vi kan uden at røbe for meget sige, at det bliver i centrum af Hillerød by.



Sprint orientering er en orienteringsdisciplin, der foregår i park og bymæssig bebyggelse, og hvor løbstiderne er på ca. 15 minutter. Danmarksmesterskaber i denne disciplin har været afholdt i byer som Haderslev, Roskilde og Nordby på Fanø og veteran-verdensmesterskaberne i juli 2018 er planlagt til at blive afholdt omkring Christiansborg.

Ligesom ved almindelige orienteringsløb i skov, skal deltagerne ved hjælp af kortet finde en række poster, før de løber i mål. Men i sprint orientering er kortet et bykort – godt nok mere detaljeret end et almindeligt bykort – men egentlig genkendeligt for de fleste.

Den orienteringsmæssige udfordring består i, at farten er meget høj, når der løbes på asfalt og fortov og kun i et kvarters tid, men der skal findes mange poster, så man skal samtidig hele tiden have styr på, præcis hvor man er, og hvor man skal hen. Begår man en fejl, så man pludselig ender på en blind vej eller foran en lukket port, har man tabt tid, som det næsten er umuligt at indhente, når konkurrencetiden er så kort.



Søren Schwartz slutter karrieren på grund af skade:

Søren har længe slidt med smerter i storetåen, og efter VM i 2017 blev stikket trukket for at prøve en længere pause. En MR skanning viste slidgigt. 4 måneder uden træning hjalp desværre ikke. Fortsatte store smerter i tærne gjorde løb umuligt og nu venter en operation for at **"rydde" op for bare** at gøre hverdagen tålelig. Søren har truffet det tunge valg at stoppe elitesportskarrieren.



Nikoline Holm Splittorff

"Jeg er kommet godt igennem vinteren, som for mig har budt på genoptræning efter min operation i august. I midten af februar begyndte jeg igen på at løbe og er i gang med en stille og rolig progression. Derfor vil min første konkurrence i orientingsløb i år nok ikke ligge før slutningen af sæsonen, hvis og såfremt alt fortsat går som det skal.

Annika Gautschi Simonsen

"Min vintertræningen er gået godt og jeg har fået løbet en masse. I løbet af vinteren har jeg været på forskellige træningslejr både med landsholdet og med klubben. Jeg sætter virkelig pris på alle de træningslejr jeg har været på, da den høje løbemængde dermed kommer nemmere. Med landholdet har jeg blandt andet været i Portugal og det var virkelig lækkert at komme ned til **"varmen"** og nye terræner. Derudover var træninglejren med FIF Hillerød i Holstebro også en succes! Nu glæder jeg mig til sæsonen starter og at den hårde vintertræning kan blive brugt.

Min næste store konkurrence er Danish Spring og det bliver skønt at kunne få lov til at mærke nervøsiteten, spændingen og stævnepladsstemningen igen"



Cecille Friberg Klysner

"Konkurrencesæsonen er kommet godt i gang, selv om der er lang tid til at benene skal være meget hurtige. Endnu en vinter har træningen kørt tæt på optimalt, og der er kommet fif ind med ny landstræner. Ingen vinter uden lidt småoverbelastninger, men status er at det ser rigtig godt ud. Det store mål er igen VM som i år afvikles i Letland til august, og frem til da vil fokus ligge på gode sprintoplevelser ved EM i det sydlige

Schweiz, mens at skovdistancerne ved EM ikke får høj prioritet. Mit mål til DM sprint på hjemmebane er at blive nr 2 - det føles urealistisk at slå Maja Alm, men jeg håber på fortsat at kunne snige mig tættere og tættere på. Under 30 sekunder efter, så er det et rigtig godt løb for mig! På sprintstafetten tror jeg vi har en rigtig god chance for at tage en DM Medalje med hjem"

Malthe Poulsen.

"Min træning gennem vinteren er gået rigtig fint.

I år har jeg valgt at have specielt fokus på Sprint og Lang .

Jeg glæder mig også super meget til at give den gas på hjemmebane i Hillerød til DM Sprint"

Sara Brinch:

"Harde et uheld i gymnasiet i september, hvilket gav knæproblemer og en vintersæson med minimal træning. Er på vej tilbage og ved at få flere kilometer i benene.

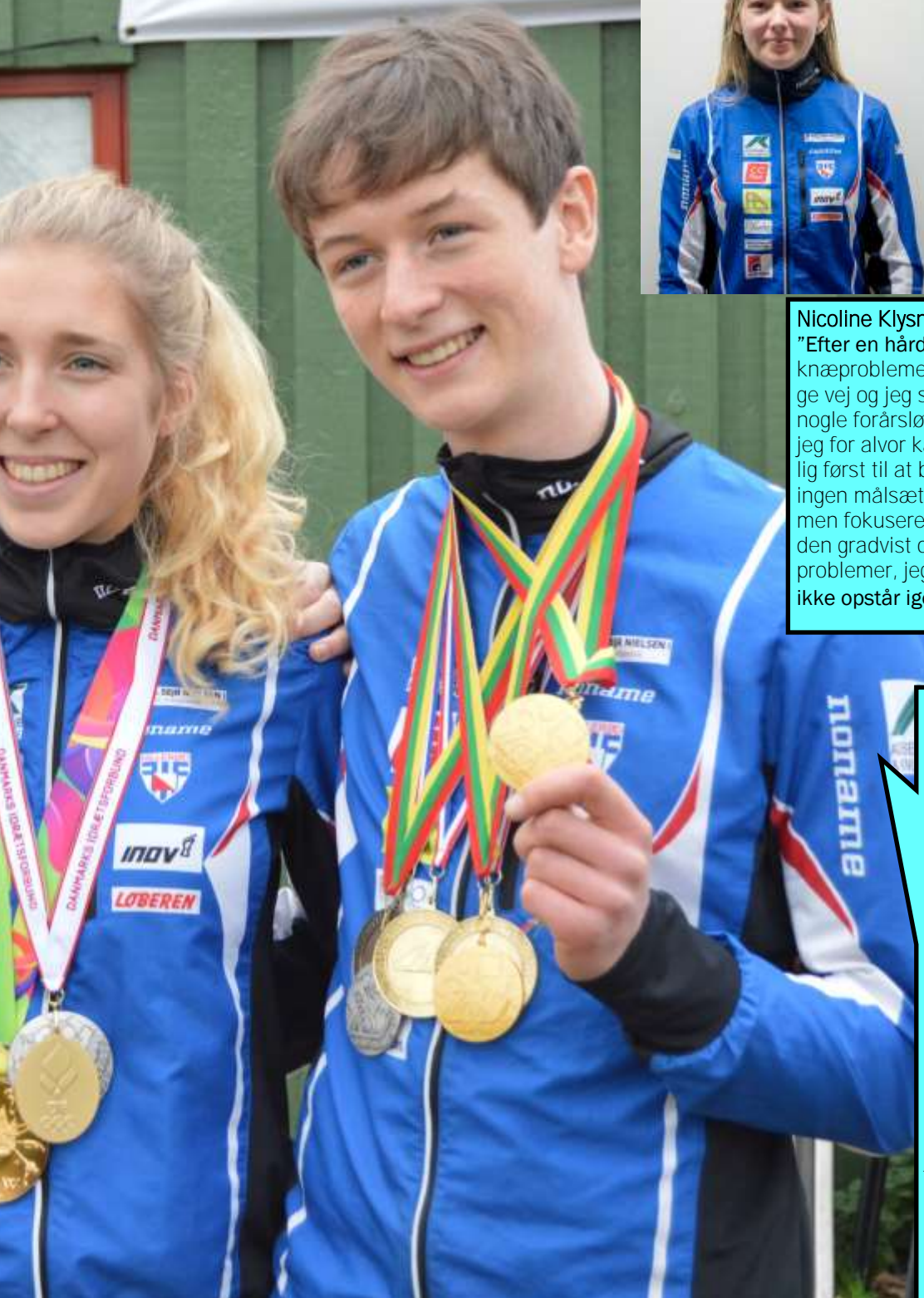
DM ligger i starten af juni, og det er det, der trænes op til lige nu, som næste vigtige løb"

**Nicoline Klysner**

"Efter en hård start på vintertræning med lidt knæproblemer, går træningen igen den rigtige vej og jeg ser frem mod at kunne løbe nogle forårsløb. Dog kommer de første løb jeg for alvor kan konkurrere til, formentlig først til at blive i efteråret. Jeg har derfor ingen målsætninger for dette års DM sprint, men fokuserer lige nu på at øge løbemængden gradvist og arbejde med årsagerne til de problemer, jeg havde henover vinteren, så de ikke opstår igen"

Thomas Steintal

"Efter en nu afsluttet træningslejr på Gran Canaria, kan jeg virkelig mærke hvorledes at den kolde og hårde vintertræning har gavnet min fysiske form. Mange intensive træninger på spinningcyklerne i FysioDenmark og lange ture i kulden gør, at jeg føler mig meget stærkere og mere udholdende, og jeg glæder mig meget til at teste formen af i den kommende sæson. Min konkurrencesæson starter i starten af april med første afdeling af den nyetablerede Junior World Cup, der afholdes i Frankrig og umiddelbart efter stiller jeg til start i Hot-Cup - en af de store MTB-cups på Sjælland. Ligeledes håber jeg på at kunne deltage i den nationale MTB-liga, når den starter.





Cecilie Klysner var bedst da eliten endelig blev sluppet på græs, efter en meget kold start på foråret med is, sne og aflysninger

Forårspremiereløb i orientering har på stribe måtte aflyses eller er blevet stærkt generet af et meget koldt forår med sne og frost - træning i snedækket skov er ok, men konkurrence bliver ureel med spor i sneen.

En god del af verdenseliten var sidste weekend i marts samlet til den danske sæsonpremiere, Danish Spring der i år

blev afviklet på Midtsjælland. Blandt deltagerne var Maja Alm, Haderslev, der de seneste år har markeret sig som verdens bedste kvindelige orienteringsløber, og Maja stemplede ind i den ny konkurrencesæson med sejre fredag (sprint) og lørdag (mellem distance) Hun fik vist alle at hun er kommet godt igennem vinterens tunge træning. Cecilie Klysner, FIF Hillerød, fulgte hende begge dage helt til dørs på sølvpladsen i tætte opgør og på den lange distance hentede Cecilie sejren.

Sprint



Weekenden startede med fredag med sprintorientering i Sorøs gader. Til stor glæde for landstræner Kenneth Buch, blev det til danske sejre i kvindernes eliterække til Maja Alm 26 sekunder foran Cecilie Klysner, og herrerne række vandt Søren Bobach, Århus. Netop dette trekløver blev sammen med Andreas Boesen, Roskilde, vinder af World Games i 2017 i stafet, så året er startet lovende for det stærke danske sprintlandshold der i 2020 skal sikre guld til Danmark på hjemmebane.

I herre juniorklassen blev Malthé Poulsen bedste dansker på 4. pladsen, et lille minut efter verdensmesteren norske Kasper Fosser.

Annika Simonsen var i dame junior 41 sekunder efter norske Hedda Bjørlo og med det en godkendt start på sæsonen.

I pigeklassen indtil 16 år blev Siri Simonsen 3'er.

bosim



Camp Race WRE 23-25 MARCH 2018 International spring premiere in Denmark

Side 9

Mellem

Lørdag blev der løbet en meget spændende mellemdistance konkurrence i Hvalsøskovene. Kvindernes konkurrence blev spændende fra start til slut. I starten af løbet gik alt efter bogen og Maja Alm var sekunder foran Cecilie Klysner og de andre konkurrenter, men midtvejs skiftede føringen til Cecilie, der dog i mål trak det korteste strå da Maja Alm sejrede i tiden 36.30.

Annika Simonsen fik i damejunior endnu et topresultat og var sølle 15 sekunder efter landsholdskollegaen og regerende europæiske mester Ida Øbro. I de unge herrers klasse blev Malte Hemmingsen og Malthe Poulsen, begge FIF, henholdsvis 5'er og 6'er.

I D16 blev Siri Simonsen 3'er, D14 vandt Sigrid Staugaard og H14 blev Gustav Holmberg 2'er og med det blev fif dragten flittigt luftet på præmieskamlen.



Cecilie Klysner



Annika Simonsen

Lang

På orienteringsløbernes kongedistance, lang, var det til start ex-verdensmesteren Emma Klingenberg, der tog føringen i starten af den 90 minutter lange konkurrence, men Cecilie Klysner sled sig ind i kampen om guld og halvvejs i konkurrencen skiftede førertrøjen, og selv om Cecilie var slidt fuldstændig op af den meget hårde rute i Hvalsøskovene, kunne hun begrænse tidstabet til sidst og løb en komfortabel sejr i hus 1 minut foran Emma Klingenberg. *"Jeg kæmpede hårdt på banens start med at finde rytmen og det gode flow i orienteringen, men i dag blev bare hårdt arbejdet fra start til slut, både fysisk, teknisk og mentalt. Skoven var tung og våd og passagen af iskolde moser var både hård fysisk og mentalt da intet kom let på en dag som i dag. Fedt at sejre også på hårdt arbejde og fedt at vinde sæsonpremieren. En god ballast at have i rygsækken inden det snart er tid for EM i Schweiz"* udtalte Cecilie Klysner lige efter målgang. 2 gange sølv og 1 gang guld gav en samlet sejr.

Juniorelite: 3'er Annika Simonsen, 5'er Malthe Poulsen

Piger 16 år : 2'er Siri Simonsen

Drenge 14: Gustav Holmberg 1'er, Piger 14: Sigrid Staugaard 1'er

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



Stort portræt af FIF MTBO ryttere i magasinet
Orientering

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

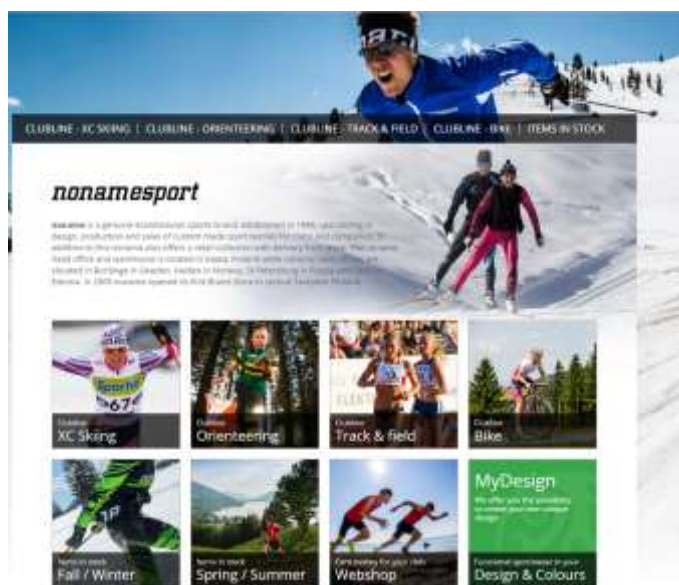
Sara Brinch er udtaget til den faste bruttolandsholdsgruppe i MTBO Orientering.

Orientering løbs i al slags vejr, men når vi kommer til konkurrencesæsonen er det sjovest og mest fair uden sne.

Ved den nordjyske premiere lå der en del sne, og det samme gjaldt ved den sydsvenske premiere i Åhus - spor i sneen er en stor hjælp for de der starter sent, men hellere konkurrence end slet ingen. I Sverige har man måtte udskyde sæsonpremieren i en måned.

Ved Påskeløbene på Fanø havde juniorlandsholdstrænerne Jeppe Ruud og Rasmus Folino, begge fra FIF, samlet både den danske og norske elite. Annika Simonsen sejrede stort i D18 og Malte Hemmingsen løb sig på sidste dagen op til 2. pladsen.

FIF Hillerød sejrede ved årets første 1. divisionsmatch i meget suveræn stil. Små 100 medlemmer fra klubben var en del af holdet der i Teglstrup Hegn nær ved Helsingør besejrede rivalerne fra Søllerød, Tisvilde og Allerød. I 2017 havde holdet lidt svært ved at score de nødvendige point i drenge og herreklasserne, men i år var de med helt fremme og derfor blev sejren også meget sikker.



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