



Oktober 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
juniorVM	2
	3
Nyt om sponsorer	4
	5
DM Stafet	6
	7
DM Mellem distance	8
VM MTBO	9
Dm Nat	10
DM Hold	11
VM	
Bagsiden	12

## Har du tænkt over, hvad det er, der fascinerer dig ved din sport og hvad du giver igen? Oplevelser denne sommer gav anledning til refleksion, men jeg er stadig passioneret og forelsket.



Denne sommer har jeg haft fornøjelsen både at opleve et juniorVM og det "store VM" for seniorer. Det er fantastisk at opleve ånden blandt topeliten, når de er sammen ved mesterskaber, spændingen, følelserne når det lykkes og ikke lykkes. Fantastisk at opleve musketerånden på det danske landshold anført af Maja Alm. Det skal opleves! Egentlig skulle lederen have handlet om fairness og sportsånd, men jeg træder lige et skridt ned og starter ved glæden.

Som leder i sport har målet i mine år været klart - skabe bedre og flere muligheder for orientering og forsøge at give de bedste rammer for de, der vil mest. Det har betydet et hav af møder, mange timer bag

computeren og færre timer ude i den friske luft. Det skal der helt sikkert til, men tænker jeg over det, skulle jeg nok have jagtet glæden mere og droppet lidt møder og uproduktive samtaler. Så bliv ikke sur, hvis jeg er stukket i skoven en gang i stedet for at tage et møde og det samme skal du måske gøre. Heldigvis er den bedste medicin, når træls sportsarbejde hober sig op, at tage til en ungdomstræning i klubben eller være sammen med hele klubben til divisionsfinale hvor der var masser af godt humør og glæde. En sidegevinst var det, at FIF vandt. Det er jo ikke sejren i sig selv der luner, men det at lykkes og ikke mindst have nogen at dele

det med. Vores unge, der satser mest har hentet masser af flotte resultater både indenlands og udenlands dette år, men selv de kan fare vild i sporten og miste noget af glæden, når tingene ikke vil og så gør sport og topsport ondt. Så jeg vil love mig selv, at jeg oftere bør spørge, hvordan du har det, for har du det godt, ja så bliver du nok sammen med mig og de andre i sporten. Jeg håber du vil huske det samme.

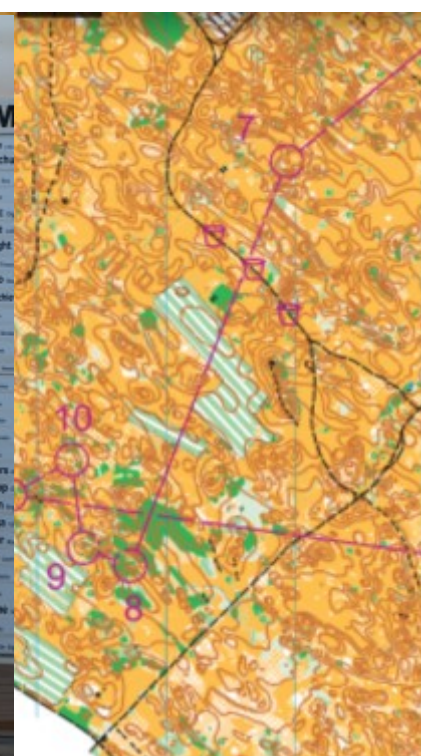
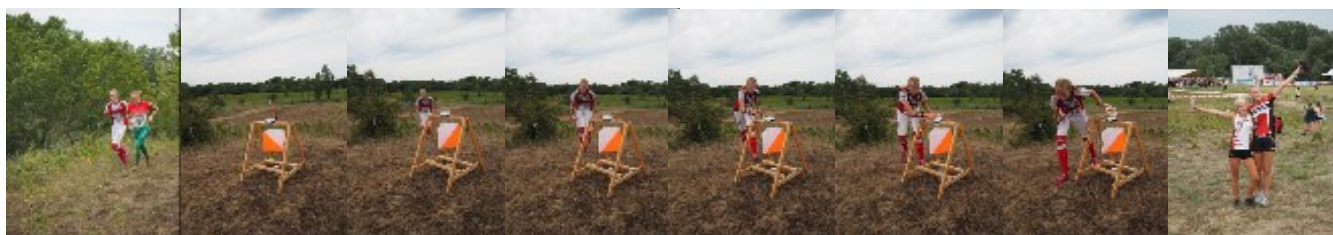
Nu vil jeg så gå i gang med den lidt sure opgave at få lukket sponsoraftalerne, men da jeg ved, hvilken glæde at ny dragter bringer, skal det nok blive sjovt. I skoven når jeg også, så vi ses derude!  
*bosim*



**Junior VM uden medaljer til Danmark, men topløb af Annika Simonsen på lang distance.** JuniorVM afholdt sydøst for Budapest i Ungarn bød på ekstremt terræn, meget lange ruter, topløb leveret af FIF løbere, men også frustrationer og skuffelser. Det danske herre juniorhold er forsat ungt i forhold til de andre nationer og der var ingen forventninger til top 10 løb udover på sprint distancen, mens at forventninger var høje til de danske piger, som igennem foråret havde markeret sig fremme i verdenselite. Junior VM er heldigvis der, hvor de store leverer deres ypperste og uden topløb ingen top 10 placeringer. Des større var glæden over, at Annika Simonsen på orienteringsløbernes kongedistance kunne løbe sig i top 6 og dermed til hendes første diplom ved VM.

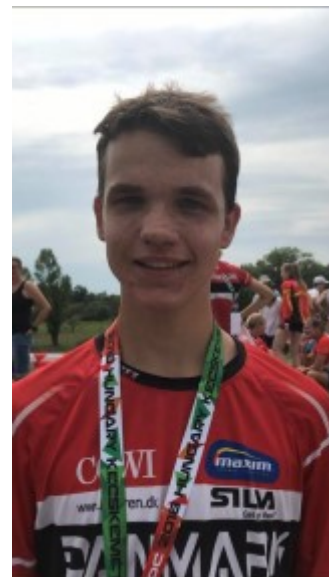
**Lang distance med 6. plads til Annika**

På VM ugens første disciplin, lang distance havde Annika start midt i feltet og allerede fra start kunne man som tilskuer se på hendes GPS spor at der både var fart på benene og at løbet så rigtig fint ud teknisk. Mange løb godt ud af starten og det var derfor først da den fysiske udmattelse satte ind, at Annikas løb voksede sig til et topresultat og stor var glæden, da det til sidst holdt til top 6. Hos drengene leverede Malthe Poulsen i løbet af vinteren har fået arbejdet utrolig godt med den løbstekniske del, et mere end godkendt resultat som nr. 42



## Kecskemet sprint distance

Sprint distancen var som vanligt flyttet til centrum af værtsbyen og for at gøre det ekstra svært var der opstillet mange ny spærringer, således at de velforberejede løbere måtte retænke deres rutevalg i Kecskemet centrum. Både Annika og Malthe P havde håbet på løb i top 25, men i sprint er der bare ikke plads til fejl og frustrationer og de endte som henholdsvis nummer 40 og 41. Lidt klogere på sprint og store mesterskaber. Malte Hemmingsen var efter sygdom på den første distance tilbage i feltet på sprint uden at få den store succes.



## Mellemdistance i labyrint af enekrat uden topløb

Både Malthe og Annika leverede fine kvalifikationsløb til finalen på mellemdistance, men på finalen blev der for mange små fejl til at blande sig med de store og det samme gjaldt de andre danske. Annika endte på 21. pladsen og Malthe på en plads som nummer 33. Terrænet var som beskrevet en skov der vekslede med partier af åben fyrreskov og så krat af ener, hvor der blev løbet som i en labyrint i de partier, hvor det var muligt at løbe. Selv en lille fejl kunne blive fatal, da oversigten var på meget få meter. Malte Hemmingsen missede præcis cuttet til A Finalen.



## Stafet med lyspunkter, men der skal 3 gode løb til stafetsucces i orientering

Annika og Malthe P var begge på de respektive danske 1. hold og specielt pigerne håbede at løbe med i kampen om metal. Det var også tæt på og alligevel ikke. Stafetten løbes ved at alle holdenes 1. turs løbere starter samtidig og så skal igennem en rute hvor de efterfølgende løbere med deres kombination af poster sikrer, at alle har løbet lige langt til sidst. Sidste turs løberen løb en smule længere.

Begge de danske løbere på 1. tur havde svært ved at følge med på en ekstrem varm dag....det kunne se ud til, at de danske løbere nærmest over en kam ikke var klar på den ekstreme hede. Hos kvinderne løb Ida Øbro det danske hold tilbage i medaljekampen, mens at Malthe Poulsen, der ofte har haft det svært på stafet satte tid og placeringer til. På sidste turen løb Annika ud i top 6 og havde langt ind i løbet fornemmelsen for metal, men småfejl og usikkerhed kostede til sidst for mange sekunder og holdet endte på en frustrerende 8. plads. Drengene sluttede som nr. 13

<https://jwoc2018.hu/>

<https://www.facebook.com/fiforientering/videos/1079858352165822/>

<https://www.facebook.com/fiforientering/videos/1083938341757823/>

## Foto sponsor konkurrence

Vi nåede at få næsten 200 fotos ind af glade orienteringsløbere i sammenhæng med logoer, flag, biler, ejere, forretninger fra vores sponsorer og med den sjove gimmick fik vi aktiveret mange i forhold til vores faste støtter. Hvis du ser efter, er der flere billeder hvor Gustav Hemmingsen er på—han var rigtig flittig og havde sendt mere end 20 billeder.



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!

Det er tid for, at vi skal indgå ny 2 årige aftaler så vi igen kan købe aktuelt og flot løbetøj til vores mange elite og ungdomsløbere. Ikke fordi at tøjet smides ud eller er helt slidt op, for det bliver det ikke, men vi er bare stærkere med et godt team i ryggen, det rette tøj og de gode faciliteter som I hjælper med i dag. Igennem de senest 8 år er der for sponsormidlerne indkøbt mere end 2000 stykker tøj, som fortsat bliver motioneret. Når nogen vokser ud af dragten bliver det givet videre til yngre løbere og på den måde sikrer vi at alle fra den dag de meldes ind i FIF Hillerød Orientering er med på holdet i samme klubdragt som alle andre - fællesskabet betyder meget for os. I perioden har vi bare haft 14 sponsorer og over det halve har vi fortsat med bag teamet. Det er vi både meget glade og meget stolte over.

## Ny dragt 2019-2020

I vil meget snart blive kontaktet og vi håber, I fortsat vil være med som støtter og sponsorer bag ungdom og elite. Vi har i det kommende år igen danske mesterskaber på hjemmebane - Lang Distance og Stafet - de 2 klassiske discipliner, vores løbere har medaljchancer ved VM, der afholdes i Danmark, vores ungdomsløbere skal igen høste masser af metal ved mesterskaber både i indland og udland, men mest af alt skal vi være et fællesskab, der sammen træner, har det sjovt og er aktive omkring vores sport i Hillerød og i skovene omkring. Har du/I forslag til samarbejdspartnere, kollegaer som kan indgå i sponsesteamet hører jeg gerne fra dig!

bosimfif@gmail.com, 2220 7385 Bo Simonsen



## Nyt om vores sponsorer

### Teknikentreprise på Skovlyskolen



Poul Sejr Nielsen har i forbindelse med en gennemgribende renovering af Skovlyskolen i Holte, fået tildelt den samlede teknikentreprise, bestående af EL, VVS og ventilation. En entrepriseform vi har stor erfaring- og succes med at udføre. Hos Poul Sejr Nielsen A/S er vi kollegaer på tværs af fagområder. Vores størrelse gør, at vi kender hinanden og hinandens kompetencer. Vi kan håndtere det tværfaglige samarbejde på højeste niveau, fordi vi kender hinanden - og taler med hinanden.

Arbejdet udføres i etaper mens skolen er i drift, hvilket er en af vores spidskompetencer. Vi har oparbejdet stor viden og erfaring inden for netop dette område.



FysioDanmark Hillerød har fortsat vækst i forretningen og udvider i Hillerød med flere fysioterapeuter og i centrene i Lyngby og Hørsholm vokser forretningen også med moderniserede faciliteter og ny muligheder.

# Dm Stafet Orientering Herning

## DM Stafet druknede i arrangørfejl og elendigt vejr og blev lidt mere mat end forventet

FIF Hillerød plejer at være et sikkert bud på mesterskabsmedaljer og her i blandt flere guld ved DM Stafet, men i år rakte energi og talent ikke til at komme øverst på pallen - det kræver 3 gode løbere og i flere klasser manglende denne stabilitet i år, men da det resultatet stod klart, var det alligevel blevet til 7 sæt medaljer til løberne fra Hillerød og en stribe 4. pladser.

Klubbens elitehold i kvindernes klasse måtte undvære Cecilie Klysner, der siden EM i forsommeren har været skadet og Signe Klinting der pt har lagt den danske satsning på hylden. Der var derfor ikke forventning til at holdet ville kunne forsvare sidste års guld med kun junioren Annika Simonsen som genganger. Til gengæld var Nicoline Klysner tilbage efter skade og med evigt unge Maria Høyer Staugaard var holdet en rimelig medaljekandidat. Maria lagde for og tabte som forventet tid til de andre holds landsholdsløbere, men ikke mere end at Nicoline Klysner på 2. tur kunne løbe holdet ind i medaljekampen. Annika Simonsen startede ud på sølvmedaljeplads og kunne som håbet holde pladsen og løbe holdet ind til sølv. Den sædvanlig sejrshyldest blev der dog ikke noget af, da arrangørernes tidsberegning var gået ned, samtidig med de havde en meget ukompetent speaker. Resultat var at ingen på den uoverskuelige stævneplads havde overblik over hvem der løb med medaljerne. FIF meget rutinerede hold med Rasmus Folino, Jeppe Ruud og Emil Folino forsvarede sidste års bronzemedalje, men også her var der rod med tidstagningen og et hold ikke havde alle stempler med i mål endte med at blive godkendt til medalje— uanstændigt for en seriøs sport som orientering, at så meget kan gå galt og en mangel på respekt overfor de løbere, som bruger store dele af deres liv på satsningen i orientering.

Forvirringen var desværre også total i ungdomsklasserne og det var derfor først dagen derpå, at vi kunne gratulere følgende hold med sølvmedaljer:

Drenge 12 år : Torbjørn Staugaard, Malte Simonsen, Niels Jochumsen

Piger 16 år : Sigrid Staugaard, Ebba Graf Frederiksen, Siri Simonsen

H20 : Malte Hemmingsen, Jacob Steinthal, Malthe Poulsen



# Dm Lang Orientering Viborg

Side 7

Sigrid og Siri i D14

## Gylden høst ved DM Lang blev en flot genrejsning - godt arrangement og FIF's unge løbere var tilbage på sporet.

Efter et kaotisk DM Stafet lørdag var der helt andre takter, da Viborg OK bød på orientering i Ulbjerg Plantage. FIF blev igen den mest vindende klub med 5 danske mesterskaber og lige så mange medaljer af lidt mindre ædel karakter. Klubbens elite havde brændt krudtet af dagen inden, så det var lagt i hænderne på juniorer og ungdomsløbere at sikre medaljehøsten og favoritterne skuffede ikke.

Langdistanceorientering er orienteringssportens klassiske distance hvor løberne skal være rigtig stærke både til løb, udholdenhed og til teknik - Dagen viste at Hillerøds satsning med mange ugentlige træningstilbud, Talentklasser på Byskolen og Eliteoverbygning via Hillerød Ordningen kaster resultater af sig og at træneren Masha Semak har styr på at sætte løberne op.

I Herrerne juniorklasse til 18 år løb sikre Malthe Poulsen sig til en glædelig DM titel efter et meget disciplineret løb, hvor Malthe kun havde meget få tidstab på den lange rute. I den tilsvarende klasse for de unge kvinder var det andre kvaliteter der sikrede Annika Simonsen. Annika havde i skoven en meget højere fart end konkurrenterne, men lavede mange fejl undervejs og havde så i mål marginalerne på sin side. Det samme havde søster Siri Simonsen ikke i klassen til 16 år, hvor det blev stolpe ud til sølv, kun 7 sekunder fra guld.

I de yngre ungdomsklasser fik FIF også dobbeltsejr i klassen indtil 14 år. Sigrid og Gustav kunne for 2. gang denne sæson begge træde op på pallens øverste trin efter sikre løb, der ikke lod konkurrenterne få nogen chance. Her til kom der også medaljer i de yngste drengeklasser til Malte Simonsen og Niels Jochumsen.



# DM Mellem distance i Grejsdalen

**FIF's ungdom og juniorer bed godt fra sig i jomfrueligt orienteringsterræn i Grejsdalen ved Vejle og hentede 6 medaljer og igen var det Sigrid og Siri, der sørgede for guld på en dag, hvor vores få løbere i seniorernes eliteklasse kom til kort**

Dansk Mesterskab i Mellem distanceorientering blev første test af hvorledes FIF's løbere var kommet igennem sommerens træning, internationale mesterskabsløb og ferieløb og klubbens bedste fortsatte den gode rytme fra forårets løb. Glædeligt var det at vi fik 2 løbere tilbage efter langtidsskader nu også i skovorientering - både Nicoline Klysner og Nikoline Splittorff var retur og vi venter nu kun på at Cecilie

Klysner kommer tilbage.



I eliterækken var Hillerød beskedent repræsenteret med Nicoline Klysner og Jeppe Ruud. Ingen forventninger til top resultater og med 7. plads til begge, blev det også et beskedent udbytte. Vores stærke juniorløbere havde heldigvis fået samlet energi efter sommerens VM og med 3 top 6 placeringer fik landsholdsløberne vist vejen. Bedst gik det Annika Simonsen, der hentede sølv i pigerne juniorklasse, efter et løb der kunne have

rakt til mere. Farten var den rette og langt ind i konkurrencen var løbet til guld, men en lille usikkerhed til sidste tippede løbet til landsholdskollegaen Ida Øbros fordel og så var der 14 sekunder op til guld i mål. I drenges juniorklasse lagde Malthe Poulsen også fra land i det rette tempo, men 2 konkurrenter havde mere fart i benene og så blev det til sølv. Malte Hemmingsen fulgte op tæt efter ved at løbe ind til 5 pladsen.



Siri Simonsen D16, Sigrid Staugaard D14 og Gustav Holmberg H14 har alle 3 hentet bunker af DM medaljer trods deres unge alder, og denne weekend forøgede høsten med en ekstra til alle 3. Mentalt hård for så unge løbere, at alle forventer at de igen og igen lykkes.. Uanset løb Sigrid og Siri dagens mest suveræne mesterskaber i hus og Gustav fik en sølvmedalje med hjem

DM Guld

D16 : Siri Simonsen

D14 : Sigrid Staugaard

Sølv

H10 : Malte Cook Simonsen

D20 : Annika Simonsen

H14 : Gustav Holmberg

Bronze

H20 : Malthe Poulsen



Stafetten Midgårdssormen, som FIF vandt i 2017, blev døgnnet efter DM Mellem løbet i en pandekage flad plantage. I øsende regnvejr fik FIF's meget unge hold uden senioreliteløbere en overraskende 3. plads tæt efter vinderne fra Århus og klubbens hold i klassen indtil 16 år tog 2. pladsen.



## Ved VM i MTBO vandt Thomas guld og sølv

I forsommeren tog Thomas hånd om de fleste guldmedaljer ved EM i Ungarn og efter et forrygende 2017 var forventninger sky høje. Udfordringerne i Østrig bød på rigtig meget vejvalgsorientering, hvor specielt de store højdeforskelle med vanskeligere ruteplanlægning gav uventede udfordringer. I pigernes juniorklasse fik Sara Brinch landsholdsdebut.



VM ugen i Østrig startede mindre gyldent for Thomas og på distancen med fællesstart blev det hele vejen rundt lige ved og næsten og Thomas rullede i mål som 5'er, sekunder fra bronze. Det gik ikke meget bedre på mellemdistancen, hvor konkurrenter fandt bedre rutevalg og med en 6. plads blev det til endnu et diplom på en dag hvor der var et stykke til trinnet op på pallen.

Da der blev kørt stafet manglede holdet i den

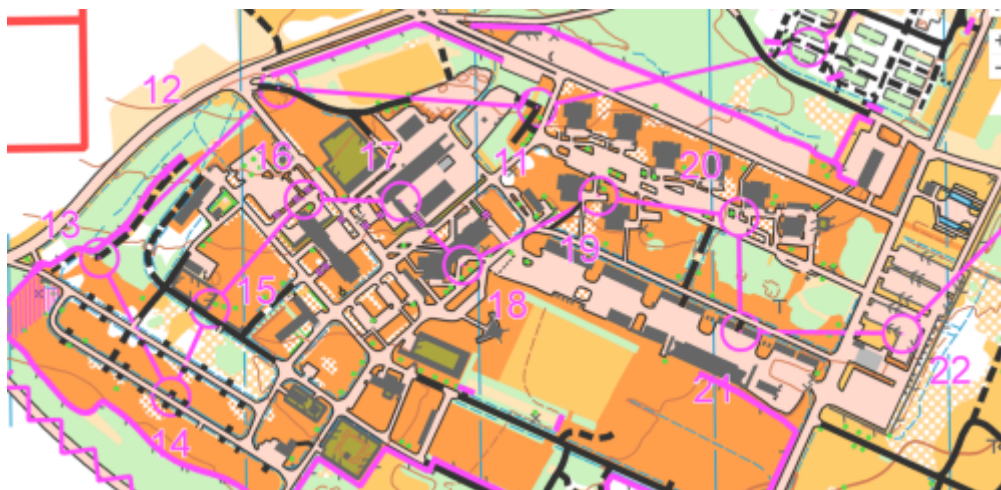
grad Rasmus Folino der for en tid har lagt MTBO på hylden for i stedet at satse på trænerkarrieren som juniorlandsholdstræner i fod orientering. Den ny mand på holdet Oliver fik ikke de rigtige kvitteringer fra kontrollerne med hjem og så var det ligegyldigt, at Thomas og holdets ankermand kørte pænt.



Nu var genvordighederne heldigvis ovre og på den lange distance havde Thomas fundet ind på kort og terræn og kunne så endelig træde op på skamlen og lade sig hylde med en sølvmedalje. Selvtilliden og måske den nødvendige afslappethed havde nu indfundet sig og på sprintdistancen, der på mange måder er langdistancens modsætning, hurtig antrit og cykelteknisk meget udfordrende og det summeret løste Thomas bedst af alle og kunne køre en relativ sikker sejr i mål og dermed på afslutningsdagen sikrer sig endnu en VM guldmedalje til samlingen.

For Sara Brinch var VM udtagelsen meget en mulighed for at lære og det blev til mange lærepenge! Der blev kørt hurtigt og konkurrenterne var toptrimmede, så udover en godkendt 16. plads på sprint, var der meget langt op til der, hvor det var rigtig sjovt.

Nu venter en vinter med hård træning og i 2019 kører MTBO rytterne VM på hjemmebane i skovene omkring Viborg. For Thomas en mulighed for at øge samlingen af guldmedaljer og for Sara en mulighed for at komme tættere på top 6.



# Mesterskab midt om natten gav 4 guld til FIF ungdom

Sæsonen for natorienteringsløb ligger normalt i vinter og foråret, men en presset terminskalender havde flyttet arrangementet til 1. weekend af oktober. Det passer tilsyneladende fif's unge løbere godt og specielt fif's piger høstede guld over hele striben.

Helt efter planen satte Sigrid D14 og Siri Simonsen D16 sig solidt på guldmedaljerne og endnu et dansk mester ved som i resten af året både at have mere styr på fart og det at finde poster end konkurrenter. Måske ikke rigtig overraskende, men alligevel meget glædeligt var det, at Nikoline Splittorff var tilbage på skovdistancerne og selv med en del landsholdsløbere væk til andre opgaver, var det en stor sejr at komme tilbage til guld og dansk mesterskab.

Hos drengene var det igen Gustav Holmberg, der løb bedst og sikrede sig endnu en guldmedalje i klassen for drenge indtil 14 år. I den yngste drengeklasse sikrede Torbjørn Staugaard sig årets 2. medalje, denne gang af bronze og altid sikker på natten, Lukas Hemmingsen vandt bronze i klassen indtil 16 år.



Sigrid netop kommet i mål



Siri og Lukas på medaljeskamlen i HD16

## Nedtur ved Junior Europæisk Cup i Schweiz 5.-7. oktober

JEC skulle have været den store afslutningsfinale for fif's bedste juniorer, men blev mere en spand kold vand i hovedet udover 10. plads til Annika Simonsen på lang distance, men selv dette var langt fra målsætningen.

Med 2 danske mestre i klassen indtil 18 år, Malthe Poulsen og Annika Simonsen, var der forventning om topløb, som begge løbere plejer at kunne levere. På 1. konkurrencedag blev der løbet sprint og selv om ingen af vores løbere lavede større fejl, endte alle de danske hold udenfor top 10 - en skuffelse, da Danmark normalt bryster sig af at være verdens måske stærkeste sprintnation. Bedre gik det desværre ikke FIF' løbere på den tekniske mellemdistance og begge fif'løbere mistede orienteringen fuldstændig på den schweiziske alpeskråning. Ved søndagens langdistance hvor alle lidt udvandt startede samtidig, havde Malthe ikke rigtig farten og kom ikke med "toget", mens at Annika i start havde taget føringen, men efter en fejl måtte kæmpe sig op gennem feltet, men selv om der bare var sekunder frem til pallen, endte det med en 10. plads. Vi må som klub sige, at vi her svigtede vores løbere, for vi burde have hjulpet dem til at være mere klar i en weekend, hvor også juniorlandstrænerne fejlede i deres coaching. Vi må nu med løberne evaluere og lære af fejlene.

# FIF Hillerød - Danmarks bedste klub i orientering 2018

I starten af september sikrede FIF sig det sjællandske mesterskab for klub, men finalen blev præcis så spændende som håbet og selv uden flere pointslugere ude, lykkedes det FIF med et mulehår at slå klubberne Pan Århus og Tisvilde Hegn OK ved finaleløbet i Hareskovene 7. oktober.

Divisionsfinalen eller DM hold vindes af klubberne ved at måle klubbens styrke for både ungdom, elite og ældre løbere helt op til klasserne over 70 år. Det var igen FIF's stærke ungdomsafdeling der gjorde forskellen, men også det der var tæt på at koste guldet, da mere end en håndfuld af de stærkeste var fraværende. Dagens topscorere blev Siri Simonsen og Frederik Splittorff, der begge sikrede tæt på match point mod de andre 5 deltagende klubber.



VM guld igen til Maja Alm

VM Sølv til Maja Alm

VM Bronze til Danmark med Maja Alm på holdet

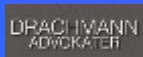


Med Cecilie Klysner ude med skade og kun med som tilskuer, blev VM i Letland uden deltagelse fra FIF, men med Maja Alm på holdet er der næsten garanti for VM medaljer. Maja indledte VM med at vinde en suveræn guldmedalje på sprint distancen og dagen der på fulgte hun og holdkammeraterne Tue Lassen, Jakob Edsen og Amanda Weber (tidligere elev i Byskolen Talentklasser) med at hente en overraskende bronze. På VM's sidste dag startede Maja Alm med at lave en lille fejl og resten af konkurrencen hentede hun mere og mere ind på den ellers førende løber fra Sverige, men på den afsluttende runde løb Maja ind i en kraftig gren og pådrog sig en kraftig hjernerystelse, men Maja er lavet af et specielt materiale og hun kæmpede sig alligevel i mål til sølvmedaljen.



## FIF Hillerød Orientering

Formand:  
Bo Simonsen  
Sandviggårdsvej 10  
3400 Hillerød  
formand@fiforientering.dk  
22 20 73 85



Efterårstræningslejre i Thy for FIF ungdom

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

### Sket siden sidst:

Annika Simonsen vandt i august verdens største ungdomsstafet med hendes svenske klub IKHP.

Nicoline Klysner fik i september debut på seniorlandsholdet ved Euromeeting som blev afviklet på Fyn og i Sønderjylland - Flere verdensklasse løbere deltog også og Nicoline fik en måling, hvor langt der er igen, før hun kan bide skeer med de store.

Thomas Steinthal havde i MTBO rytternes afsluttende World Cup finale fået muligheden for at rykke op i seniorklassen. Der blev kørt hurtigt, men på mellemdistancen hentede Thomas en flot 10. plads.

FIF's ungdomsafdeling havde i år henlagt efterårstræningslejren til plantagerne nær Skagen og mange tog med til en skovtype, som vi bare ikke kan træne i Hillerød.

Sommeren 2018 blev der afviklet VMm for Masters i orientering blandt andet i Gribskov. Over 4000 udenlandske løbere boede en uge og deltog i mesterskabet, som blev arrangeret af en gruppe nordsjællandske orienteringsklubber.

Cecilie Klysner er nu langt om længe genopstartet løbetræningen efter det, der lige efter EM så ud som en skade der hurtig ville forsvinde. Glædeligt for Cecilie og for os alle, men trist at så mange løbere omkring elitecentret og går så meget i stykker. Håber trænerne ser indad.



Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

[nonamesport.com](http://nonamesport.com)

Når du opretter dig på webshoppen, 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